



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
Физкультурно-оздоровительная деятельность

---

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

**ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности**

**Рабочая программа производственной практики,  
профессионально- ориентированной**

Уровень высшего образования:

бакалавриат

Квалификация выпускника:

бакалавр

Направлениеподготовки:

49.03.01 Физическаякультура

Направленность (профиль)  
образовательной программы:

Физкультурно-оздоровительная  
деятельность

Иваново



## **1. Цель практики**

Образовательная деятельность при проведении практики осуществляется в форме практической подготовки.

Производственная практика, профессионально-ориентированная проводится для получения профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, а также закрепления, систематизации и углубления теоретических знаний.

## **2. Вид, тип и основные базы проведения практики**

Вид практики – производственная.

Тип практики – профессионально-ориентированная.

Базами проведения практики могут быть учреждения и организации физической культуры и спорта, оздоровительные детские лагеря, рекреационные и реабилитационные учреждения, учреждения общего и дополнительного образования, здравоохранения, кафедра ФК и БЖД университета, а также любые учреждения и организации, располагающие материально-техническими и кадровыми ресурсами для осуществления рекреационной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

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

Производственная практика, профессионально-ориентированная относится к части ОП, формируемой участниками образовательных отношений. Успешное прохождение практики будет способствовать готовности студентов к прохождению преддипломной практики и сдаче государственной итоговой аттестации. Студент, приступающий к прохождению производственной, профессионально-ориентированной практики должен обладать знаниями, полученными ранее в ходе изучения дисциплин: «Частные методики ОФК и рекреации», «Массаж», «Лечебная физическая культура», «Рекреация и физическая реабилитация».

Для прохождения практики обучающийся должен:

Знать: основы рекреации, ТИМФКиС, основы массажа и ЛФК

Уметь: планировать занятия и мероприятия с использованием средств рекреации

Иметь: практический опыт/Иметь навыки: пропаганды ЗОЖ, проведения занятий по оздоровительной и лечебной ФК

## **4. Перечень планируемых результатов обучения при прохождении практики.**

### **4.1. Компетенции, формированию которых способствует данная практика**

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

ПК-2 - Способен осуществлять профессиональную деятельность с учетом современных теоретических основ организации массового спорта, спортивно-массовой работы и общеоздоровительной физической культуры и рекреации;

ПК-4 - Способен выбирать и применять на практике методы и средства ФК для оздоровительных, реабилитационных и рекреационных целей.

### **4.2. Планируемые результаты обучения при прохождении практики, соотношенные с формируемыми компетенциями**

В результате прохождения практики обучающийся должен:

**Знать:**

- Теоретические основы организации массового спорта, спортивно-массовой работы и рекреации (ПК-2.1.; ПК-4.1.);
- Требования профессионального стандарта «Инструктор-методист» (ПК-2.1.; ПК-4.1.);

**Уметь:**

- организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
Физкультурно-оздоровительная деятельность

С учетом современных подходов (ПК-2.2.;ПК-4.2).

**Иметь:**

-навыки использования средств и методов физкультурно-оздоровительной деятельности для оздоровительных, реабилитационных и рекреационных целей (ПК-2.3.; ПК-4.3).

## 5. Содержание практики

Общая трудоемкость практики составляет 9 зачетных единиц (324 академических часа). Образовательная деятельность в форме практической подготовки организуется при проведении практики в полном объеме путем непосредственного выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Продолжительность практики составляет 6 недель.

№п/п	Раздел (этапы) практики	Виды учебной работы на практике, включая самостоятельную работу студента, трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации
1.	Подготовительный этап	1 неделя – 54 час. Конференция по практике, производственный инструктаж, знакомство с базой практики и коллективом, документацией практики, изучение целей, задач, содержания практики, разработка индивидуального плана на период практики. Знакомство с требованиями профессионального стандарта «Инструктор-методист». Написание реферата «Требования к подготовке инструктора-методиста к рекреационной деятельности».	Собеседование по технике безопасности
2.	Основной этап	2-5 неделя 216 час. Практическое использование средств рекреации. Разработка 3 конспектов занятий по оздоровительной физической культуре. Разработка 3 конспектов занятий по лечебной физической культуре. Разработка 1 конспекта плана оздоровительного или СПА-массажа. Разработка конспекта беседы (мероприятия) по пропаганде ЗОЖ. Проведение занятий в качестве инструктора-методиста.	Собеседование по выполнению заданий, в т.ч. индивидуальных
3.	Заключительный этап	6 неделя – 54 час. Оформление отчетной документации по практике (дневник - отчет практики; реферат, конспекты занятий, бесед, оздоровительных мероприятий и т.д.). Сдача отчета.	Зачет с оценкой



## **6. Характеристика форм отчетности оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по практике**

Перечень основной документации, предоставляемой студентом руководителю практики:

1. Дневник-отчет о практике с характеристикой руководителя базы практики.
2. Реферат и конспекты.

Оценка по практике выставляется по результатам проверки отчетности.

При оценке результатов практики учитывается количество и качество выполнения практикантами всех предусмотренных программой видов деятельности, а также качество оформления отчетной документации и своевременная сдача ее на кафедру.

Работа студентов в период практики оценивается отметкой, в соответствии с программой практики.

Формой промежуточной аттестации является зачет с оценкой.

### **Критерии отметки зачета с оценкой:**

- «ОТЛИЧНО» ставится студенту, который выполнил в срок и на высоком уровне все виды работ, предусмотренных программой практики, проявил самостоятельность, творческий подход и инициативу, в установленные сроки представил качественный и аккуратно оформленный отчет.

- «ХОРОШО» ставится студенту, который полностью выполнил весь намеченный объем практики, но не проявил инициативу, допустил небрежности и неточности в оформлении отчетной документации.

- «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» ставится студенту, который выполнил программу практики, но не проявил глубоких теоретических знаний и умений применять их на практике, допустил ошибки в оформлении отчетной документации.

- «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» ставится студенту, который не выполнил программу практики и не представил в установленный срок отчетную документацию.

Обучающиеся, не выполнившие программу практики без уважительной причины или не прошедшие промежуточную аттестацию по практике, считаются имеющими академическую задолженность.

## **7. Учебно-методическое информационное обеспечение практики**

Основная литература:

1. Башта, Л.Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации : учебное пособие / Л.Ю.Башта ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики режиссуры. -Омск: Издательство СибГУФК, 2015.-132с.:табл.;URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406>(30.05.2019).

2. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие / Г.Д.Бабушкин ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.- Омск : Издательство СибГУФК, 2012. - 328 с. : схем., табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274516> (30.05.2019).

Дополнительная литература:

1. Иванова, С.В. Физкультурно-спортивная работа с населением: средовый подход : монография / С.В.Иванова, И.В.Манжелей. - 2-е изд., стер. - М. ; Берлин : Директ- Медиа, 2016. - 243 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-7029-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=443420>(12.01.2017).

2. Дворкина, Е.М. Проектирование технологии спортивно-оздоровительной направленности в физическом воспитании студенток медицинского вуза / Е.М.Дворкина, В.В.Пономарев; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ



ВПО «Сибирский государственный технологический университет». - Красноярск :СибГТУ, 2013. - 165 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428855](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428855)(12.01.2017).

3. Медицинская реабилитация детей с разными формами ожирения: методическое пособие для врачей / А.В.Сукало, А.В.Солнцева, Т.А.Емельянцева, О.Ю.Загребаяева; Национальная академия наук Беларуси, Отделение медицинских наук, Белорусский государственный медицинский университет, Республиканский научно-практический центр психического здоровья. - Минск :Беларуская навука, 2016. - 64 с. : табл. -Библиогр.:с.60-61.-ISBN978-985-08-1944-4;Тоже [Электронный ресурс].-URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=443865](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=443865)(12.01.2017).

4. Санаторная кардиологическая реабилитация / О.Ф.Мисюра, В.Н.Шестаков,И.А.Зобенко, А.В.Карпухин. - СПб. :СпецЛит, 2013. - 192 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. -ISBN978-5-299-00534-9;Тоже[Электронный ресурс].-URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253813](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253813)(12.01.2017).

5. Макаридин, Д.Н. Основы профессионального мастерства в физкультурно - оздоровительной сфере: учебно-методическое пособие по организации самостоятельной работы студентов III-IV курсов очной и заочной форм обучения направления 49.03.01 «Физическая культура» : [16+] / Д.Н.Макаридин ; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО Тюменский государственный университет, Институт физической культуры, Кафедра теоретических основ физического воспитания. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2015.–81с.:ил.– Режимдоступа:поподписке.– URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=567337>

6. Токмаков, А.А. Двигательная рекреация и социальная адаптация лиц с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата средствами доступного туризма : научное издание / А.А.Токмаков, О.С.Коган, С.Д.Галиуллина ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Уфимский государственный университет экономики и сервиса" (УГУЭС), Министерство образования и науки Российской Федерации. - Уфа : Уфимский государственный университет экономики и сервиса, 2014. - 82 с. : ил., табл., схем. - Библиогр.вкн..-ISBN978-5-88469-676-1;Тоже[Электронныйресурс].-URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=445142](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=445142)(12.01.2017).

7. Юдин, В.Е. Совершенствование этапной медицинской реабилитации больных ишемической болезнью сердца после коронарного шунтирования с применением организационных технологий: монография/В.Е.Юдин, А.М.Щегольков, О.Ф.Шкарупа; Министерство обороны Российской Федерации, Федеральное казенное учреждение «Медицинский учебно-научный клинический центр имени П. В. Мандрыка». - М. : Институт психологии РАН, 2014. - 142 с. : ил., табл., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-89353-438-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430635](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430635)(12.01.2017).

8. Уколов, А.В. Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические и практические аспекты / А.В.Уколов, С.К.Рябинина, В.В.Пономарев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет». - Красноярск :СибГТУ, 2013. - 125 с. : табл.,схем.-Библиогр.вкн.;Тоже[Электронныйресурс].- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428892>(30.05.2019).

9. Сапего,А.В.Физическаяреабилитация/А.В.Сапего,О.Л.Тарасова, И.А.Полковников ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет», Кафедра медико-биологических основ физического воспитания и спортивных дисциплин.–



Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 210 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278925>

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет»

<https://uni.ivanovo.ac.ru>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

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

<http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka>

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office, интернет-браузер Yandex Browser.

## **8. Материально-техническое обеспечение практики**

Учебные аудитории:

- для проведения занятий лекционного типа с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории;

- для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения.

**Авторы рабочей программы практики:** профессор кафедры, доктор медицинских наук, профессор Т.В. Карасева.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности

« 28 » августа 2025 г., протокол №1

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_ года

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ Т.В.Карасева

(подпись)