

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «БУРЯТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ДОРЖИ БАНЗАРОВА»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
КАФЕДРА НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

«УТВЕРЖДЕНА»
Решением Ученого совета ИФКСиТ
«10» декабря 2024 г.
протокол №4

Рабочая программа практики
Производственная
Тип практики
Профессионально-ориентированная

Направление подготовки / специальность
49.04.01 Физическая культура

Профиль
Физическая культура в служебно-прикладной деятельности

Квалификация (степень) выпускника
магистр

Форма обучения
очная/заочная

Улан-Удэ
2025

Цель практики: формирование у студентов профессиональных компетенций, необходимых для успешной работы в области физической культуры, связанной с применением физической подготовки в служебно-прикладных условиях. Практика направлена на закрепление теоретических знаний, развитие практических навыков и подготовку к самостоятельной профессиональной деятельности.

Задачи практики:

1. Закрепление теоретических знаний: применение знаний, полученных в процессе обучения, в реальных условиях профессиональной деятельности; интеграция теоретических основ физической культуры, педагогики, психологии и методики тренировок в практическую работу.
2. Развитие профессиональных навыков: освоение методов и технологий физической подготовки, применяемых в служебно-прикладной деятельности: формирование умений планировать, организовывать и проводить тренировочные занятия для различных категорий специалистов (сотрудники силовых структур, спасатели, военнослужащие и др.).
3. Овладение методиками оценки физической подготовки: проведение диагностики уровня физической подготовленности специалистов; разработка индивидуальных и групповых программ физической подготовки с учетом специфики служебно-прикладной деятельности.
4. Освоение работы с оборудованием и инвентарем: применение специализированного оборудования и инвентаря для физической подготовки; соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий и использовании оборудования.
5. Развитие организаторских и управленческих навыков: организация и управление процессом физической подготовки в служебно-прикладных условиях; формирование навыков работы в команде и взаимодействия с коллегами, руководством и подчиненными.
6. Анализ и рефлексия профессиональной деятельности: проведение анализа своей работы, выявление сильных и слабых сторон; формулирование рекомендаций для дальнейшего профессионального роста.
7. Подготовка к самостоятельной профессиональной деятельности: развитие способности самостоятельно решать профессиональные задачи; формирование готовности к работе в условиях реальной профессиональной среды.

Результаты профессионально-ориентированной практики:

- Приобретение студентами практического опыта в области физической культуры и служебно-прикладной деятельности.
- Развитие профессиональных компетенций, необходимых для работы в организациях, связанных с физической подготовкой специалистов (силовые структуры, МЧС, военные подразделения и др.).
- Подготовка к выполнению профессиональных обязанностей в соответствии с требованиями работодателей и стандартами профессии.

Профессионально-ориентированная практика является важным этапом подготовки магистров, позволяющим студентам не только закрепить полученные знания, но и адаптироваться к условиям реальной профессиональной деятельности.

Вид практики и способ проведения практики:

Вид практики – производственная

Способ проведения практики – очная, выездная, дистанционная, комбинированная.

Тип практики:

Тип практики – профессионально-ориентированная практика.

Форма проведения практики:

Форма проведения практики – индивидуальная, групповая, смешанная.

Перечень планируемых результатов обучения при прохождении практики, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
В результате прохождения данной практики обучающийся должен
знать:

1. Теоретические основы:

- Основы теории и методики физической культуры и спорта.
- Принципы и методы служебно-прикладной физической подготовки (СПФП).
- Особенности физической подготовки для различных профессиональных групп (сотрудники МВД, МЧС, военнослужащие и др.).
- Анатомо-физиологические и психологические особенности организма человека в условиях физических нагрузок.
- Основы биомеханики, физиологии, гигиены и спортивной медицины.

2. Нормативно-правовые аспекты:

- Нормативные документы, регламентирующие деятельность в сфере физической культуры и спорта.
- Требования к организации и проведению занятий по СПФП в силовых структурах.

3. Методические основы:

- Методики развития физических качеств (сила, выносливость, ловкость, скорость, гибкость).
- Технологии обучения прикладным навыкам (преодоление препятствий, рукопашный бой, плавание, стрельба и др.).
- Методы контроля и оценки физической подготовленности занимающихся.

4. Организационные аспекты:

- Принципы планирования и организации учебно-тренировочного процесса.
- Особенности работы с различными категориями занимающихся (возрастные, профессиональные, гендерные группы).

уметь:

1. Практические навыки:

- Проводить учебно-тренировочные занятия по служебно-прикладной физической подготовке.
- Разрабатывать и реализовывать программы физической подготовки с учетом специфики профессиональной деятельности.
- Обучать занимающихся прикладным навыкам и техникам (преодоление препятствий, рукопашный бой, плавание и др.).

2. Методическая работа:

- Составлять планы и конспекты занятий.
- Использовать современные методики и технологии в процессе тренировок.
- Проводить тестирование и оценку уровня физической подготовленности.

3. Организационная деятельность:

- Организовывать и контролировать процесс физической подготовки.
- Работать с документацией (планы, отчеты, протоколы тестирования).
- Взаимодействовать с коллегами и руководством в профессиональной среде.

4. Аналитическая работа:

- Анализировать эффективность применяемых методик и программ.
- Корректировать тренировочный процесс на основе результатов контроля и анализа.

владеть:

1. Профессиональными компетенциями:

- Навыками проведения занятий по физической подготовке с различными категориями занимающихся.
- Методами обучения и тренировки, направленными на развитие физических качеств и прикладных навыков.

2. Коммуникативными навыками:

- Умением эффективно взаимодействовать с обучаемыми, коллегами и руководством.
- Навыками мотивации и воспитания занимающихся.

3. Организационными навыками:

- Способностью планировать, организовывать и контролировать учебно-тренировочный процесс.
 - Умением работать в команде и самостоятельно принимать решения.
4. Исследовательскими навыками:
- Методами анализа и оценки физической подготовленности.
 - Навыками проведения научно-практических исследований в области физической культуры и спорта.

По итогам прохождения практики обучающийся должен:

- Демонстрировать готовность к самостоятельной профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.
- Уметь применять полученные знания и навыки в реальных условиях работы.
- Быть способным адаптироваться к требованиям профессиональной среды и непрерывно совершенствовать свои компетенции.

Эти результаты позволяют выпускнику успешно работать в силовых структурах, спортивных организациях и других учреждениях, связанных с физической культурой и служебно-прикладной подготовкой.

Место практики в структуре образовательной программы:

Данная практика в форме практической подготовки (Б2.В.02 (П) Профессионально-ориентированная практика) относится к блоку Б2 «Практика» образовательной программы подготовки магистров по направлению 49.04.01 Физическая культура.

В результате прохождения данной практики у обучающихся должны быть сформированы элементы следующих компетенций в соответствии с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы на основе ФГОС по данному направлению подготовки:

ПК-1 Способен применять в профессиональной деятельности актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и средства тренировки, обучения и воспитания, интерпретировать результаты и вносить коррективы с целью повышения качества образовательной и спортивной деятельности.

ПК-1.1 - способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на всех этапах спортивной подготовки.

ПК-1.2 - способен проводить тренировочные занятия с занимающимися разного пола и возраста на всех этапах спортивной подготовки, обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, контролировать самочувствие занимающихся.

ПК-1.3 - способен осуществлять измерения и оценку физической, функциональной, психологической подготовленности занимающихся.

ПК-1.4 - способен проводить занятия по правовым основам профессиональной деятельности, специализированной физической подготовке, боевой, горной, специальной спасательной подготовке, подготовки занимающихся в погружении в воду и плаванию, спортивно-оздоровительного туризма.

ПК-2 Способен осуществлять научно-методическое обеспечение служебно-прикладной деятельности средствами физической культуры и спорта, руководить комплексной научной группой.

ПК-2.1 - выполняет научные исследования, используя современные информационные технологии, междисциплинарный подход.

ПК-2.2 - осуществляет руководство комплексной научной группой в служебно-прикладной деятельности средствами физической культуры и спорта.

ПК-2.3 - дает рекомендации относительно объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

ПК-3 Способен выполнять теоретические и эмпирические исследования в служебно-прикладной деятельности средствами физической культуры и спорта.

ПК-3.1 - определяет противоречия и проблему научного исследования.

ПК-3.2 - разрабатывает программу и методологию научного исследования.

ПК-3.3 - организует и проводит экспериментальную работу в области служебно-прикладной деятельности средствами физической культуры и спорта.

Эти компетенции обеспечивают выпускникам конкурентоспособность на рынке труда и успешную профессиональную реализацию.

Место прохождения практики:

1. Силловые структуры и ведомства: эти организации являются основными для профиля «Служебно-прикладная физическая подготовка», так как именно здесь требуется специализированная физическая подготовка сотрудников.

- Министерство внутренних дел (МВД): учебные центры МВД, подразделения по физической подготовке сотрудников полиции.

- Министерство чрезвычайных ситуаций (МЧС): учебные центры МЧС, подразделения по физической подготовке спасателей.

- Вооруженные силы Российской Федерации: воинские части и учебные центры, подразделения по физической подготовке военнослужащих.

- Федеральная служба исполнения наказаний (ФСИН): учебные центры ФСИН, подразделения по физической подготовке сотрудников.

2. Образовательные учреждения: в этих организациях студенты могут получить опыт преподавания физической культуры и организации учебно-тренировочного процесса.

- Школы, лицеи, гимназии: проведение уроков физической культуры, организация внеурочной спортивной деятельности.

- Средние специальные и высшие учебные заведения: кафедры физической культуры и спорта, проведение занятий по физической подготовке для студентов.

- Учебные центры профессиональной подготовки: организация занятий по физической подготовке для различных профессиональных групп.

3. Спортивные организации и учреждения: эти организации позволяют студентам получить опыт работы в сфере спорта и физической культуры.

- Спортивные клубы и секции: проведение тренировок по различным видам спорта, организация соревнований и мероприятий.

- Фитнес-центры и тренажерные залы: разработка и проведение программ физической подготовки, работа с клиентами по индивидуальным программам.

- Детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ): проведение тренировок для детей и подростков, организация спортивных мероприятий.

4. Организации, связанные с физической реабилитацией и оздоровлением: эти учреждения позволяют студентам получить опыт работы с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья или нуждающимися в реабилитации.

- Центры медицинской реабилитации: проведение занятий по лечебной физической культуре (ЛФК).

- Санатории и оздоровительные центры: организация программ физической активности для отдыхающих.

- Центры адаптивной физической культуры: работа с людьми с ограниченными возможностями здоровья.

5. Научно-исследовательские организации: для студентов, интересующихся научной деятельностью, практика может проходить в научных учреждениях, связанных с физической культурой и спортом.

- Научно-исследовательские институты: участие в исследованиях в области физической культуры и спорта.

- Лаборатории спортивной медицины: изучение влияния физических нагрузок на организм человека.

6. Частные компании и организации: некоторые компании, особенно те, которые занимаются охраной или требуют высокой физической подготовки сотрудников, также могут быть местом прохождения практики.

- Частные охранные предприятия: проведение занятий по физической подготовке для сотрудников.
- Корпоративные спортивные программы: организация физической активности для сотрудников компаний.

Объем и содержание практики

Общая трудоемкость практики составляет 3 зачетных единиц 108 академических часов (2 недели).

№ п/п	Название разделов (этапов) практики	Практическая работа (количество часов)	Самостоятельная работа (количество часов)
1.	Подготовительный этап - Ознакомление с программой практики, ее целями, задачами и ожидаемыми результатами. - Изучение нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность в области физической культуры и служебно-прикладной подготовки. - Получение инструктажа по технике безопасности и правилам поведения на месте прохождения практики. - Уточнение места прохождения практики (организация, учреждение) и согласование индивидуального плана работы.	36	
2.	Основной этап: - Участие в организации и проведении мероприятий по физической подготовке в служебно-прикладной деятельности. - Проведение диагностики уровня физической подготовленности специалистов. - Разработка и реализация индивидуальных и групповых программ физической подготовки. - Освоение работы с оборудованием и инвентарем, используемым в служебно-прикладной деятельности. - Развитие навыков взаимодействия с коллегами, руководством и подчиненными.	48	
3.	Заключительный этап: - Проведение анализа своей профессиональной деятельности в ходе практики. - Оценка достигнутых результатов и выявление трудностей, с которыми пришлось столкнуться. - Формулирование выводов и рекомендаций для дальнейшего профессионального роста. - Подготовка отчетной документации.	24	

Разделы (этапы) практики:

Этап 1. Подготовительный этап: организационная и теоретическая подготовка к практике.

Семестр 3

36 ч. – оформление необходимой документации (договоры, направления, дневники практики); изучение специфики организации, где будет проходить практика; подготовка методических материалов, которые могут понадобиться в ходе практики (программы тренировок, тесты для оценки физической подготовки и др.).

Этап 2. Основной этап: практическое освоение профессиональных навыков и компетенций.

Семестр 3

48 ч. – проведение тренировочных занятий, направленных на развитие физических качеств (сила, выносливость, ловкость, скорость и др.); участие в организации и проведении соревнований, учебно-тренировочных сборов и других мероприятий; наблюдение за работой опытных специалистов и анализ их методов работы; ведение дневника практики, фиксация выполненных задач и результатов.

Этап 3. Заключительный этап: подведение итогов практики, анализ результатов и саморефлексия.

Семестр 7

24 ч. – оформление отчета по практике, включающего описание выполненных задач, анализ результатов и предложения по улучшению работы; подготовка презентации или устного выступления с представлением результатов практики; защита отчета перед комиссией (при необходимости); получение обратной связи от руководителя практики от организации и учебного заведения.

БРС

Семестр	Контрольные точки	Баллы
3	Текущий контроль в разделе «Этап 1. Подготовительный этап» Составление плана прохождения практики	30
	Текущий контроль в разделе «Этап 2. Основной этап» Обработка полученной информации	50
	Этап 3. Заключительный этап: подготовка проекта отчета; оформление отчета по практике, подготовка к защите.	20
Итого за практику: 100		

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся на практике включает совокупность критериев, методов и инструментов, позволяющих оценить уровень сформированности профессиональных компетенций у студентов. ФОС разрабатывается в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) и программой практики. Ниже приведены основные элементы ФОС:

1. Цели оценки:

- Определить уровень освоения студентами профессиональных компетенций.
- Оценить качество выполнения задач практики.
- Выявить степень готовности студента к самостоятельной профессиональной деятельности.

2. Критерии оценки:

Оценка проводится по следующим критериям:

- Теоретическая подготовка: знание теоретических основ физической культуры и спорта, понимание специфики служебно-прикладной физической подготовки.
- Практические навыки: умение организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия, владение методиками обучения прикладным навыкам.
- Организационные способности: умение планировать и контролировать процесс физической подготовки, навыки работы с документацией.
- Личностные качества: ответственность, дисциплинированность, коммуникабельность, способность работать в команде и принимать решения.
- Результативность: достижение поставленных целей и задач практики, качество выполнения отчетной документации.

3. Методы оценки:

Для оценки результатов практики используются следующие методы:

- Наблюдение: оценка деятельности студента в процессе выполнения практических задач.
- Анализ отчетной документации: проверка дневника практики, отчетов, планов и конспектов занятий.
- Тестирование: проведение тестов на знание теоретических основ и методик физической подготовки.
- Интервьюирование: беседа с руководителем практики от организации для оценки профессиональных качеств студента.
- Защита практики: презентация результатов практики перед комиссией.

4. Инструменты оценки:

- Оценочные листы: листы с критериями оценки, заполняемые руководителем практики от организации и вуза.
- Дневник практики: документ, в котором студент фиксирует выполнение задач практики.
- Отчет по практике: документ, содержащий описание выполненной работы, анализ результатов и выводы.
- Презентация: материалы для защиты практики, включающие описание задач, методов и результатов.

5. Шкала оценки:

Оценка результатов практики проводится по следующей шкале:

- «Отлично»: студент полностью выполнил все задачи практики, продемонстрировал высокий уровень теоретических знаний и практических навыков.
- «Хорошо»: студент выполнил основные задачи практики, но допустил незначительные ошибки.
- «Удовлетворительно»: студент выполнил минимальные требования, но допустил существенные ошибки.
- «Неудовлетворительно»: студент не выполнил задачи практики или допустил грубые ошибки.

6. Примеры оценочных средств:

Тестовые задания:

1. Теоретические вопросы:

- Перечислите основные принципы служебно-прикладной физической подготовки.
- Опишите методику обучения преодолению препятствий.

2. Практические задания:

- Разработайте план учебно-тренировочного занятия по рукопашному бою.
- Проведите тестирование физической подготовленности занимающихся.

Критерии оценки отчета по практике:

- Полнота описания: описание всех этапов практики.
- Анализ результатов: анализ проведенной работы и достигнутых результатов.
- Качество оформления: соответствие требованиям к оформлению отчетной документации.

Критерии оценки защиты практики:

- Логичность изложения: четкость и последовательность презентации.
- Глубина анализа: умение анализировать результаты и делать выводы.
- Ответы на вопросы: уверенность и аргументированность ответов.

7. Итоговая аттестация:

Итоговая оценка выставляется на основе:

- Результатов выполнения задач практики.
- Отзыва руководителя практики от организации.
- Качества отчетной документации.
- Результатов защиты практики.

Фонд оценочных средств обеспечивает объективность и прозрачность оценки результатов практики, а также способствует формированию у студентов профессиональных компетенций, необходимых для успешной карьеры в области физической культуры и спорта.

Перечень учебной литературы и ресурсов сети «Интернет», необходимых для проведения практики:

а) основная литература:

- Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
- Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2013.
- Вайнбаум, Я. С. Физическая подготовка в силовых структурах / Я. С. Вайнбаум. – М.: Воениздат, 2010.
- Кабачков, В. А. Служебно-прикладная физическая подготовка / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский. – М.: Советский спорт, 2012.
- Солодков, А. С. Физиология человека / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Спорт, 2015.
- Иваницкий, М. Ф. Биомеханика физических упражнений / М. Ф. Иваницкий. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
- Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2014.
- Курамшин, Ю. Ф. Методика обучения двигательным действиям / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Физкультура и спорт, 2011.

б) дополнительная литература:

- Дворкин, Л. С. Силовая подготовка в служебно-прикладной деятельности / Л. С. Дворкин. – М.: Феникс, 2013.
- Барчуков, И. С. Физическая подготовка сотрудников силовых структур / И. С. Барчуков. – М.: Юнити-Дана, 2012.
- Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2016.
- Столяренко, Л. Д. Педагогика физической культуры и спорта / Л. Д. Столяренко. – М.: Феникс, 2014.
- Дубровский, В. И. Спортивная медицина / В. И. Дубровский. – М.: Владос, 2015.
- Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура / В. А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014.
- Железняк, Ю. Д. Организация и проведение спортивных соревнований / Ю. Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 2010.

в) интернет-ресурсы:

1. Официальные сайты и порталы: Министерство спорта Российской Федерации: <https://www.minsport.gov.ru>, Российское физкультурно-спортивное общество: <https://www.sportrfs.ru>, Федерация служебно-прикладных видов спорта: <https://www.fspsr.ru>;
2. Электронные библиотеки и базы данных: Научная электронная библиотека eLIBRARY: <https://elibrary.ru>, Электронная библиотека «КиберЛенинка»: <https://cyberleninka.ru>, Библиотека спортивной литературы: <https://sportlib.info>;
3. Образовательные платформы: Coursera: <https://www.coursera.org> (курсы по физической культуре, спортивной медицине, психологии), Stepik: <https://stepik.org> (курсы по физической подготовке и здоровому образу жизни);
4. Полезные ресурсы для практики: методические рекомендации по физической подготовке МВД: <https://мвд.рф>, методические материалы МЧС: <https://www.mchs.gov.ru>, спортивные федерации и ассоциации: <https://www.rossport.ru>.

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

1. Информационные технологии, используемые на практике:

1.1. Технологии для планирования и организации:

- Электронные таблицы (например, Microsoft Excel, Google Sheets) для составления планов тренировок, анализа данных и ведения отчетности.
- Календарные приложения (Google Calendar, Microsoft Outlook) для планирования занятий и мероприятий.
- Системы управления проектами (Trello, Asana) для организации работы в команде и контроля выполнения задач.

1.2. Технологии для анализа данных:

- Программы для статистического анализа (SPSS, Statistica) для обработки данных тестирования физической подготовленности.
- Программы для визуализации данных (Tableau, Power BI) для создания графиков и диаграмм.

1.3. Технологии для обучения и тренировки:

- Видеоанализ (Dartfish, Kinovea) для анализа техники выполнения упражнений.
- Мобильные приложения для тренировок (MyFitnessPal, Strava) для контроля физической активности и питания.
- Онлайн-платформы для дистанционного обучения (Moodle, Google Classroom).

1.4. Технологии для мониторинга состояния здоровья:

- Фитнес-трекеры и умные часы (Garmin, Fitbit) для контроля пульса, расхода калорий и других показателей.
- Программы для анализа физического состояния (Polar Flow, Suunto Movescount).

2. Программное обеспечение:

2.1. Для работы с документами:

- Текстовые редакторы (Microsoft Word, Google Docs) для составления планов, конспектов и отчетов.
- Программы для создания презентаций (Microsoft PowerPoint, Google Slides) для подготовки материалов к защите практики.

2.2. Для анализа и тестирования:

- Программы для тестирования физической подготовленности (например, специализированные программы для оценки уровня физической готовности сотрудников силовых структур).
- Программы для биомеханического анализа (например, программы для анализа движений и техники выполнения упражнений).

2.3. Для работы с видео и изображениями

- Программы для редактирования видео (Adobe Premiere Pro, Final Cut Pro) для создания учебных материалов.
- Программы для обработки изображений (Adobe Photoshop, GIMP) для подготовки наглядных пособий.

3. Информационные справочные системы:

3.1. Электронные библиотеки и базы данных:

- Научная электронная библиотека eLIBRARY ([\(\[https://elibrary.ru\]\(https://elibrary.ru\)\)](https://elibrary.ru)) для доступа к научным статьям и публикациям.
- КиберЛенинка ([\(\[https://cyberleninka.ru\]\(https://cyberleninka.ru\)\)](https://cyberleninka.ru)) для поиска научных материалов по физической культуре и спорту.
- PubMed ([\(\[https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov\]\(https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov\)\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)) для изучения исследований в области спортивной медицины и физиологии.

3.2. Нормативные и методические ресурсы:

- Официальные сайты Минспорта России ([\(\[https://www.minsport.gov.ru\]\(https://www.minsport.gov.ru\)\)](https://www.minsport.gov.ru)) для ознакомления с нормативными документами.
- Сайты силовых структур (МВД, МЧС, Министерство обороны) для изучения требований к физической подготовке сотрудников.

3.3. Образовательные платформы:

- Coursera ([\(\[https://www.coursera.org\]\(https://www.coursera.org\)\)](https://www.coursera.org)) для прохождения онлайн-курсов по физической культуре, спортивной медицине и психологии.

- Stepik (<https://stepik.org>) для изучения курсов по здоровому образу жизни и физической подготовке.

4. Примеры использования технологий на практике:

4.1. Планирование тренировок:

- Использование электронных таблиц для составления планов занятий.
- Применение календарных приложений для учета расписания тренировок.

4.2. Анализ данных:

- Использование программ для статистического анализа для обработки результатов тестирования.
- Применение фитнес-трекеров для мониторинга физического состояния занимающихся.

4.3. Обучение и тренировка:

- Использование видеоанализа для коррекции техники выполнения упражнений.
- Применение мобильных приложений для контроля физической активности.

4.4. Отчетность и защита практики:

- Использование текстовых редакторов для подготовки отчетов.
- Применение программ для создания презентаций для защиты результатов практики.

Использование современных информационных технологий, программного обеспечения и информационных справочных систем позволяет студентам эффективно организовывать учебно-тренировочный процесс, анализировать данные и повышать качество профессиональной подготовки. Эти инструменты являются неотъемлемой частью современной практики в области физической культуры и спорта.

Описание материально-технической базы, необходимой для проведения практики:

1. Спортивные сооружения и помещения:

1.1. Залы для занятий: универсальные спортивные залы: для проведения занятий по общей физической подготовке (ОФП), игровым видам спорта и единоборствам; специализированные залы: для занятий по рукопашному бою, преодолению препятствий и другим прикладным дисциплинам; тренажерные залы: оснащенные силовыми тренажерами, свободными весами и кардиооборудованием.

1.2. Открытые площадки: спортивные площадки: для занятий на свежем воздухе (футбол, бег, метание и др.); полосы препятствий: для тренировки навыков преодоления препятствий; стрелковые тир: для обучения стрельбе (если практика проводится в силовых структурах).

1.3. Бассейны: для обучения плаванию и проведения занятий по водной подготовке.

2. Оборудование и инвентарь:

2.1. Для общей физической подготовки: гимнастическое оборудование: маты, брусья, перекладины, кольца, канаты, легкоатлетический инвентарь: мячи, скакалки, барьеры, утяжелители; кардиотренажеры: беговые дорожки, велотренажеры, эллипсоиды.

2.2. Для силовой подготовки: силовые тренажеры: для развития силы и выносливости, свободные веса: гантели, штанги, гири; функциональные тренировки: петли TRX, медболы, сендбеги.

2.3. Для прикладной подготовки: оборудование для рукопашного боя: боксерские груши, манекены, защитная экипировка; полосы препятствий: стены, барьеры, лабиринты, канатные дороги; специальное снаряжение: для обучения навыкам спасения, работы с веревками и альпинистскому снаряжению.

2.4. Для тестирования и контроля: измерительные приборы: пульсометры, тонометры, весы; тестовое оборудование: для оценки физической подготовленности (например, тесты на выносливость, скорость, силу).

3. Технические средства:

3.1. Компьютерное оборудование: компьютеры и ноутбуки: для работы с документами, анализа данных и подготовки отчетов; принтеры и сканеры: для печати и сканирования учебных материалов.

3.2. Аудио- и видеооборудование: проекторы и экраны: для демонстрации учебных материалов; видеокамеры: для записи и анализа техники выполнения упражнений; акустические системы: для озвучивания занятий и мероприятий.

3.3. Программное обеспечение: программы для анализа данных: (SPSS, Excel) для обработки результатов тестирования; программы для видеоанализа: (Dartfish, Kinovea) для анализа техники выполнения упражнений; программы для планирования: (Microsoft Project, Trello) для организации тренировочного процесса.

4. Учебно-методические материалы:

4.1. Печатные материалы: учебники и методические пособия: по теории и методике физической культуры, служебно-прикладной подготовке; нормативные документы: регламенты, стандарты, инструкции.

4.2. Электронные ресурсы: базы данных и электронные библиотеки: для доступа к научным статьям и методическим материалам; онлайн-курсы и вебинары: для дополнительного обучения.

5. Средства индивидуальной защиты и безопасности:

5.1. Защитная экипировка: для занятий единоборствами: шлемы, перчатки, накладки; для работы на полосах препятствий: каски, страховочные системы.

5.2. Медицинское оборудование: аптечки: для оказания первой помощи; дефибрилляторы: (при наличии) для экстренных случаев.

6. Транспортные средства (при необходимости): автомобили или автобусы: для перевозки студентов к местам проведения практики (например, на стрельбище, в бассейн или на открытые площадки).

Материально-техническая база для проведения практики должна обеспечивать выполнение всех задач, связанных с организацией и проведением учебно-тренировочного процесса, тестированием и анализом результатов. Наличие современного оборудования, инвентаря и технических средств позволяет студентам получить качественную практическую подготовку и успешно освоить профессиональные компетенции.

Рабочая программа практики составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.04.01 Физическая культура

Автор – кандидат педагогических наук, доцент кафедры НВС Гармаев В.Б.

Рабочая программа практики обсуждена на заседании кафедры НВС от 18.11.2024 г., протокол №3.

Рабочая программа практики принята на заседании учебно-методической комиссии ИФКСиТ от 03.12.2024 г., протокол №1.