

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**  
**Учебная**  
Тип практики  
**Ознакомительная**

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:** формирование у студентов представлений о профессиональной деятельности в области физической культуры, связанной с применением физической подготовки в служебно-прикладных условиях. Практика направлена на ознакомление с особенностями работы в данной сфере, а также на развитие профессиональных компетенций, необходимых для дальнейшей деятельности.

**Задачи:**

- Изучение специфики работы в организациях, связанных с физической культурой и служебно-прикладной деятельностью (например, силовые структуры, МЧС, военные подразделения, спортивные организации).
- Знакомство с нормативно-правовой базой, регулирующей деятельность в области физической культуры и служебно-прикладной подготовки.
- Ознакомление с методами и технологиями физической подготовки, применяемыми в служебно-прикладной деятельности.
- Изучение специфики физической подготовки для различных категорий специалистов (сотрудники силовых структур, спасатели, военнослужащие и др.).
- Развитие умений анализировать и оценивать уровень физической подготовки специалистов.
- Освоение основ планирования и организации тренировочного процесса в служебно-прикладной деятельности.
- Изучение технических средств, оборудования и инвентаря, используемого в процессе физической подготовки.
- Освоение правил техники безопасности при работе с оборудованием.
- Формирование навыков взаимодействия с коллегами, руководством и подчиненными в профессиональной среде.
- Ознакомление с принципами организации и управления коллективом в условиях служебно-прикладной деятельности.
- Проведение анализа полученного опыта и самооценки своих профессиональных компетенций.
- Формулирование выводов и рекомендаций для дальнейшего профессионального роста.

Практика способствует осознанию обучающихся своей роли в профессиональной среде и помогает определить направления для дальнейшего развития в рамках выбранной специальности.

**Вид практики и способ проведения практики:**

Вид практики – учебная

Способ проведения практики – стационарная, выездная, дистанционная (при необходимости), комбинированная.

**Тип практики:**

Тип практики – ознакомительная практика.

**Форма проведения практики:**

Форма проведения практики – стационарная, выездная, дистанционная (при необходимости), комбинированная.

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

**В результате прохождения данной практики обучающийся должен знать:**

- Основные законодательные и нормативные документы, регулирующие деятельность в области физической культуры и служебно-прикладной физической подготовки.
- Требования к организации и проведению занятий по физической подготовке в силовых структурах, воинских частях и других специализированных организациях.

- Основы теории и методики физической культуры и спорта.
- Принципы служебно-прикладной физической подготовки, включая специфику работы с сотрудниками силовых структур и военнослужащими.
- Методы оценки физической подготовленности и функционального состояния организма.
- Структуру и функции организаций, занимающихся физической подготовкой.
- Особенности планирования и проведения тренировочных процессов в условиях служебно-прикладной деятельности.

#### **уметь:**

- Проводить занятия по физической подготовке с учетом специфики служебно-прикладной деятельности.
- Использовать различные методы и средства для развития физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, координация).
- Проводить тестирование и оценку уровня физической подготовленности обучаемых.
- Анализировать результаты тестирования и корректировать программы тренировок.
- Составлять планы и программы тренировок в соответствии с требованиями организации.
- Вести учет и отчетность по проведенным занятиям.
- Эффективно коммуницировать с инструкторами, коллегами и обучаемыми.
- Оказывать методическую помощь в процессе тренировок.

#### **владеть:**

- Современными методами и технологиями проведения занятий по физической подготовке.
- Навыками использования специализированного оборудования и инвентаря.
- Навыками анализа физической подготовленности и функционального состояния обучаемых.
- Навыками планирования тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей и задач служебно-прикладной деятельности.
- Навыками работы в команде и взаимодействия с различными категориями обучаемых (сотрудники силовых структур, военнослужащие и др.).
- Навыками мотивации и поддержки обучаемых в процессе тренировок.

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

Ознакомительная практика в форме практической подготовки (Б2.О.02 (У) Ознакомительная 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.

### **Место прохождения практики:**

Основные типы организаций для прохождения практики:

1. Силловые структуры и военные организации: воинские части и подразделения; учебные центры Министерства обороны; подразделения МВД (полиция, спецназ); подразделения МЧС (спасательные отряды, пожарные части); пограничные службы.
2. Спортивные организации: спортивные клубы, специализирующиеся на служебно-прикладных видах спорта (единоборства, стрельба, кроссфит и т.д.); центры подготовки спортсменов.
3. Образовательные учреждения: кафедры физической подготовки в вузах; учебные центры, занимающиеся подготовкой специалистов в области физической культуры.
4. Специализированные центры: центры служебно-прикладной физической подготовки; тренировочные базы и полигоны.
5. Организации, связанные с экстремальными видами деятельности: альпинистские клубы; центры подготовки для работы в экстремальных условиях.

### **Объем и содержание практики:**

Общая трудоемкость практики составляет 6 зачетных единиц 216 академических часов (4 недели).

№ п/п	Название разделов (этапов) практики	Практическая работа (количество часов)	Самостоятельная работа (количество часов)
1.	Подготовительный этап: - Ознакомление с программой практики, целями и задачами. - Изучение нормативно-правовых документов и методических материалов. - Заключение договора с базой практики (при необходимости).	56	
2.	Основной этап: - Наблюдение за работой специалистов. - Участие в организации и проведении тренировок. - Выполнение индивидуальных заданий (например, составление	120	

	плана тренировки, проведение тестирования физической подготовленности).		
3.	Заключительный этап: - Анализ полученного опыта. - Оформление отчетной документации (дневник практики, отчет, характеристика от руководителя практики). - Защита результатов практики (при необходимости).	40	

### Разделы (этапы) практики:

1 этап: Подготовительный этап – теоретическая подготовка

Семестр 2

56 ч. - ознакомление с программой практики, целями и задачами; изучение нормативно-правовых документов и методических материалов; заключение договора с базой практики (при необходимости).

2 этап: Основной этап – практическая работа

Семестр 2

120 ч. - наблюдение за работой специалистов; участие в организации и проведении тренировок; выполнение индивидуальных заданий

3 этап: Заключительный этап – подготовка отчетной документации

Семестр 2

40 ч. - Анализ полученной информации, подготовка проекта отчета, защита отчета.

### БРС

Семестр	Контрольные точки	Баллы
2	Текущий контроль в разделе «Этап 1. Подготовительный этап» Составление плана прохождения практики	20
	Текущий контроль в разделе «Этап 2. Основной этап» Обработка полученной информации	40
	Заключительный этап	
	Анализ полученной информации	20
	Подготовка проекта отчета, защита отчета	20
<b>Итого за практику: 100</b>		

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся на практике** включает набор критериев, методов и инструментов, позволяющих оценить уровень сформированности компетенций и достижение целей практики. Ниже приведены основные элементы ФОС:

#### 1. Критерии оценки:

- Теоретическая подготовка: знание нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность в области физической культуры; понимание основ теории и методики физической подготовки.
- Практические навыки: умение организовывать и проводить занятия по физической подготовке; навыки оценки физической подготовленности обучаемых.
- Организационные способности: умение планировать тренировочный процесс; способность вести документацию (планы, отчеты).
- Личностные качества: ответственность, дисциплинированность, коммуникабельность; способность работать в команде и адаптироваться к условиям профессиональной деятельности.

#### 2. Методы оценки:

- Наблюдение: оценка работы обучающегося на месте практики (участие в тренировках, взаимодействие с коллегами и обучаемыми).
- Отчетная документация: анализ дневника практики, в котором фиксируются ежедневные задачи и результаты; проверка итогового отчета, включающего описание выполненных заданий и выводы.
- Характеристика от руководителя практики: оценка профессиональных и личностных качеств обучающегося, предоставленная куратором от базы практики.
- Защита результатов практики: презентация и обсуждение результатов практики перед комиссией (при необходимости).

### 3. Инструменты оценки:

- Оценочные листы: листы с критериями оценки, заполняемые руководителем практики (например, уровень выполнения задач, качество работы, активность).
- Тестовые задания: тесты на знание теоретических основ физической культуры и служебно-прикладной подготовки.
- Практические задания: проведение фрагмента тренировочного занятия; разработка плана тренировки для конкретной группы.
- Опросники: анкеты для самооценки обучающегося (например, оценка своих достижений и трудностей).

### 4. Шкала оценки:

Оценка может проводиться по 5-балльной шкале или в форме "зачет/незачет". Критерии для оценки:

- 5 баллов (отлично): Полное выполнение всех задач практики, высокий уровень теоретической и практической подготовки, активное участие в работе организации.
- 4 балла (хорошо): Выполнение основных задач практики с незначительными недочетами.
- 3 балла (удовлетворительно): Выполнение задач на минимальном уровне, наличие существенных недочетов.
- 2 балла (неудовлетворительно): Невыполнение задач практики, низкий уровень подготовки.

### 5. Примеры оценочных заданий:

- Теоретическое задание:
  - Описать основные принципы служебно-прикладной физической подготовки.
  - Перечислить нормативные документы, регулирующие деятельность в области физической культуры.
- Практическое задание:
  - Разработать план тренировки для группы сотрудников МЧС.
  - Провести тестирование физической подготовленности группы и проанализировать результаты.
- Аналитическое задание:
  - Подготовить отчет о проведенных занятиях с указанием достигнутых результатов и предложений по улучшению.

### 6. Документы для аттестации:

- Дневник практики: ежедневные записи о выполненных задачах и наблюдениях.
- Итоговый отчет: описание целей, задач, выполненных работ и выводов.
- Характеристика от руководителя практики: оценка профессиональных и личностных качеств обучающегося.
- Презентация (при необходимости): доклад о результатах практики с использованием наглядных материалов (слайды, видео).

Фонд оценочных средств обеспечивает объективную и всестороннюю оценку результатов прохождения практики. Он включает разнообразные методы и инструменты, позволяющие оценить как теоретические знания, так и практические навыки обучающегося.

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

а) основная литература:

1. Матвеев Л.П. "Теория и методика физической культуры". – М.: Физкультура и спорт, 2008.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. "Теория и методика физического воспитания и спорта". – М.: Академия, 2017.
3. Вайнбаум Я.С. и др. "Физическая подготовка в силовых структурах". – М.: Спорт, 2015.
4. Кабачков В.А., Полиевский С.А. "Служебно-прикладная физическая подготовка". – М.: Советский спорт, 2012.
5. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. "Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная". – М.: Советский спорт, 2012.
6. Селуянов В.Н. "Технология оздоровительной физической культуры". – М.: ТВТ Дивизион, 2014.

б) дополнительная литература:

1. Иванов В.Д. "Методика тренировки в служебно-прикладных видах спорта". – М.: Физкультура и спорт, 2010.
2. Курамшин Ю.Ф. "Теория и методика физической культуры". – М.: Советский спорт, 2013.
3. Гиссен Л.Д. "Психология и психогигиена в спорте". – М.: Физкультура и спорт, 2011.
4. Родионов А.В. "Психология физического воспитания и спорта". – М.: Академия, 2016.
5. Дубровский В.И. "Реабилитация в спорте". – М.: Физкультура и спорт, 2014.
6. Миллер Н.Г. "Спортивная медицина: восстановление и реабилитация". – М.: Практическая медицина, 2015.
7. Шиян Б.М. "Физическая подготовка военнослужащих". – М.: Воениздат, 2012.
8. Кузнецов И.Н. "Физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов". – М.: Юнити-Дана, 2013.

в) интернет-ресурсы:

1. Официальные порталы и базы данных:

- Министерство спорта РФ ([\(\[https://www.minsport.gov.ru\]\(https://www.minsport.gov.ru\)\)](https://www.minsport.gov.ru)) – нормативные документы и методические рекомендации.
- eLibrary ([\(\[https://elibrary.ru\]\(https://elibrary.ru\)\)](https://elibrary.ru)) – научные статьи и публикации по физической культуре и спорту.
- PubMed ([\(\[https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov\]\(https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov\)\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)) – база данных медицинских и спортивных исследований.

2. Образовательные платформы:

- Coursera ([\(\[https://www.coursera.org\]\(https://www.coursera.org\)\)](https://www.coursera.org)) – курсы по физической культуре, спортивной науке и смежным дисциплинам.
- edX ([\(\[https://www.edx.org\]\(https://www.edx.org\)\)](https://www.edx.org)) – онлайн-курсы от ведущих университетов мира.
- Stepik ([\(\[https://stepik.org\]\(https://stepik.org\)\)](https://stepik.org)) – бесплатные курсы по физической подготовке и спорту.

3. Справочные системы:

- КонсультантПлюс ([\(\[https://www.consultant.ru\]\(https://www.consultant.ru\)\)](https://www.consultant.ru)) – доступ к законодательным актам и нормативным документам.
- Гарант ([\(\[https://www.garant.ru\]\(https://www.garant.ru\)\)](https://www.garant.ru)) – правовые нормы в области физической культуры и спорта.

4. Полезные сайты и порталы:

- Спортивная наука ([\(\[https://sport-science.ru\]\(https://sport-science.ru\)\)](https://sport-science.ru)) – статьи и материалы по теории и методике спорта.
- Тренерская академия ([\(\[https://coachacademy.ru\]\(https://coachacademy.ru\)\)](https://coachacademy.ru)) – ресурсы для тренеров и специалистов по физической подготовке.
- Strava ([\(\[https://www.strava.com\]\(https://www.strava.com\)\)](https://www.strava.com)) – платформа для анализа физической активности.

5. Видеоресурсы:

- YouTube ([<https://www.youtube.com>](<https://www.youtube.com>)) – каналы с мастер-классами и уроками по физической подготовке (например, каналы профессиональных тренеров и спортивных организаций).
- Vimeo ([<https://vimeo.com>](<https://vimeo.com>)) – видеоуроки и лекции по спортивной тематике.

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

**1. Информационные технологии:**

- Мультимедийные технологии: использование видео- и аудиоматериалов для демонстрации техники выполнения упражнений; применение проекторов и интерактивных досок для проведения лекций и семинаров.
- Дистанционные технологии: проведение онлайн-консультаций и вебинаров с использованием платформ для видеоконференций (Zoom, Microsoft Teams, Google Meet); дистанционное изучение материалов через системы электронного обучения (LMS, например, Moodle, Canvas).
- Мобильные технологии: использование мобильных приложений для отслеживания физической активности (например, Strava, MyFitnessPal); применение гаджетов (фитнес-браслеты, умные часы) для мониторинга показателей здоровья (пульс, калории, шаги).
- Технологии виртуальной и дополненной реальности (VR/AR): использование VR-тренажеров для имитации экстремальных условий (например, тренировки в виртуальных горах или на полигонах); применение AR-приложений для визуализации техники выполнения упражнений.

**2. Программное обеспечение:**

- Программы для планирования и анализа тренировок: TrainingPeaks: планирование тренировочных программ и анализ данных; Wodify: управление тренировочным процессом в кроссфите и других видах спорта; Strava: анализ физической активности и соревнований.
- Программы для оценки физической подготовленности: Physimax: оценка физического состояния и функциональных возможностей; Dartfish: видеоанализ техники выполнения упражнений.
- Программы для ведения документации: Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint): составление планов, отчетов и презентаций; Google Workspace (Docs, Sheets, Slides): совместная работа над документами.
- Программы для управления базами данных: Microsoft Access: создание и управление базами данных по обучаемым; Airtable: удобное управление проектами и данными.
- Программы для видеоконференций и онлайн-обучения: Zoom, Microsoft Teams, Google Meet: проведение онлайн-занятий и консультаций; Moodle, Canvas: организация дистанционного обучения.

**3. Информационные справочные системы:**

- Электронные библиотеки и базы данных: eLibrary: научные статьи и публикации по физической культуре и спорту; PubMed: база данных медицинских и спортивных исследований; Google Scholar: поиск академических материалов.
- Нормативно-правовые системы: КонсультантПлюс: доступ к законодательным актам и нормативным документам; Гарант: Информация о правовых нормах в области физической культуры и спорта.
- Справочные системы по физической подготовке: Федеральные стандарты спортивной подготовки: информация о требованиях к подготовке спортсменов; методические рекомендации Минспорта: материалы по организации тренировочного процесса.



- Онлайн-курсы и образовательные платформы: Coursera, edX: курсы по физической культуре, спортивной науке и смежным дисциплинам; YouTube-каналы: видеоуроки и мастер-классы от профессиональных тренеров.

Использование современных информационных технологий, программного обеспечения и справочных систем позволяет сделать процесс прохождения практики более эффективным и удобным. Они обеспечивают доступ к актуальной информации, помогают анализировать данные и улучшают качество подготовки будущих специалистов в области физической культуры и служебно-прикладной подготовки.

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

Материально-техническая база, необходимая для проведения данной практики, должна обеспечивать условия для выполнения всех задач практики. Она включает помещения, оборудование, инвентарь и другие ресурсы, которые позволяют обучающимся освоить профессиональные навыки в реальных или приближенных к реальным условиям.

#### **1. Помещения:**

- Тренировочные залы: залы для общей физической подготовки (ОФП) с необходимым покрытием (резиновое, деревянное, татами); залы для силовых тренировок, оснащенные тренажерами и свободными весами (гантели, штанги); залы для единоборств (боксерские груши, маты, снаряжение для борьбы).
- Спортивные площадки: открытые площадки для занятий на свежем воздухе (футбольные поля, беговые дорожки, полосы препятствий); закрытые манежи для занятий в любых погодных условиях.
- Специализированные помещения: классы для теоретических занятий (лекционные аудитории, оборудованные проекторами, компьютерами); медицинские кабинеты для оказания первой помощи и проведения восстановительных процедур.
- Административные помещения: кабинеты для инструкторов и руководителей практики; места для хранения документации и инвентаря.

#### **2. Оборудование и инвентарь:**

- Спортивное оборудование: тренажеры (силовые, кардио, функциональные); снаряды для гимнастики (турники, брусья, кольца); оборудование для полосы препятствий (стены, канаты, барьеры).
- Специализированный инвентарь: снаряжение для единоборств (перчатки, шлемы, защита); оборудование для стрелковой подготовки (тиры, макеты оружия); снаряжение для экстремальных видов подготовки (альпинистское снаряжение, веревки, карабины).
- Измерительные приборы: приборы для оценки физического состояния (пульсометры, тонометры); тестовое оборудование для оценки физической подготовленности (степ-платформы, рулетки, секундомеры).
- Медицинское оборудование: аптечки первой помощи; оборудование для восстановительных процедур (массажные столы, аппараты для физиотерапии).

#### **3. Технические средства:**

- Компьютерная техника: компьютеры для составления планов тренировок и ведения документации; программное обеспечение для анализа данных (например, программы для оценки физической подготовленности).
- Аудиовизуальное оборудование: проекторы, экраны, видеокамеры для записи и анализа тренировок; микрофоны и звуковое оборудование для проведения занятий в больших группах.
- Средства связи: рации или другие средства связи для координации работы в полевых условиях.

#### **4. Учебно-методические материалы:**

- Нормативные документы: законодательные акты и стандарты в области физической культуры и спорта; руководства и методические рекомендации по служебно-прикладной подготовке.

- Методические пособия: учебники, пособия и статьи по теории и методике физической подготовки; примеры программ тренировок и планов занятий.
- Журналы и отчеты: журналы учета тренировок; отчеты о проведенных мероприятиях.

5. Требования к материально-технической базе:

1. Безопасность: все помещения и оборудование должны соответствовать требованиям безопасности и санитарным нормам; наличие инструкций по технике безопасности и средств защиты.
2. Доступность: оборудование и инвентарь должны быть доступны для использования обучающимися; помещения должны быть удобно расположены и оборудованы для занятий.
3. Актуальность: оборудование и инвентарь должны соответствовать современным стандартам; регулярное обновление и техническое обслуживание.

Материально-техническая база для проведения практики должна обеспечивать все необходимые условия для освоения профессиональных компетенций. Она включает современное оборудование, специализированные помещения и учебно-методические материалы, которые позволяют обучающимся получить практический опыт в области служебно-прикладной физической подготовки.

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.