

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
49.03.01 Физическая культура

Профиль
Служебно-прикладная физическая подготовка

Квалификация (степень) выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная/заочная

Улан-Удэ
2025

Цель практики: формирование у студентов практических навыков и умений, необходимых для организации и проведения служебно-прикладной физической подготовки, а также развитие профессиональных компетенций, позволяющих эффективно работать в различных структурах, связанных с физической культурой, спортом и подготовкой специалистов силовых ведомств.

Задачи практики:

1. Овладение профессиональными навыками: приобретение опыта в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по служебно-прикладной физической подготовке; формирование умений разрабатывать программы физической подготовки с учетом специфики профессиональной деятельности (например, для сотрудников МЧС, МВД, военнослужащих).
2. Развитие методических компетенций: освоение методик обучения и тренировки, направленных на развитие физических качеств (сила, выносливость, ловкость, скорость) и прикладных навыков (преодоление препятствий, рукопашный бой, плавание, стрельба и др.); изучение особенностей проведения занятий с различными категориями обучаемых (сотрудники силовых структур, гражданские лица).
3. Практическое применение знаний: применение теоретических знаний в области анатомии, физиологии, биомеханики, психологии и педагогики в реальных условиях профессиональной деятельности; проведение анализа физической подготовленности занимающихся и разработка индивидуальных планов тренировок.
4. Формирование организационных навыков: развитие умений планировать, организовывать и контролировать процесс физической подготовки; овладение навыками работы с документацией (планы, отчеты, протоколы тестирования).
5. Воспитание профессиональных качеств: формирование ответственности, дисциплинированности, лидерских качеств и умения работать в команде; развитие коммуникативных навыков для эффективного взаимодействия с коллегами и обучаемыми.
6. Адаптация к профессиональной среде: знакомство с особенностями работы в силовых структурах, спортивных организациях и других учреждениях, связанных с физической культурой и спортом; получение опыта работы в условиях, максимально приближенных к реальной профессиональной деятельности.
7. Развитие исследовательских навыков: проведение анализа эффективности применяемых методик и программ физической подготовки; участие в научно-практических исследованиях в области физической культуры и спорта.

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.01 (П) Профессионально-ориентированная практика) относится к блоку Б2 «Практика» образовательной программы подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 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:

Элементы компетенций, формируемых у обучающихся в результате прохождения практики включают совокупность знаний, умений, навыков и личностных качеств, необходимых для успешной профессиональной деятельности.

ПК-2. Способен использовать полученные знания о основах интеллектуальных прав в целях выявления, учета и практического применения интеллектуальной собственности в физической культуре и спорте.

ПК-2.1 - анализирует нормативно-правовые акты о защите прав интеллектуальной собственности.

ПК-2.2 - дифференцирует некорректное обращение с источниками информации от корректного.

ПК-2.3 - имеет опыт работы в системе «Антиплагиат», участвует в работе экспертных и рейтинговых комиссий.

ПК-3. Способен осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов.

ПК-3.1 - дифференцирует специфику тренировочного, образовательного и методических процессов.

ПК-3.2 - определяет содержание и структуру, порядок и условия организации методической деятельности в рамках тренировочного и образовательного процессов.

ПК-3.3 - разрабатывает нормативно-правовые, психолого-педагогических, проектно-методических и организационно-управленческих средства, в том числе с использованием ИКТ.

ПК-3.4 - 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.

Элементы компетенций, формируемые в процессе прохождения практики, позволяют выпускникам:

- Эффективно организовывать и проводить учебно-тренировочный процесс.

- Разрабатывать и реализовывать программы физической подготовки с учетом специфики профессиональной деятельности.

- Применять современные методики и технологии в области физической культуры и спорта.

- Быть готовыми к работе в силовых структурах, спортивных организациях и других учреждениях, связанных с физической культурой и служебно-прикладной подготовкой.

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

Место прохождения практики:

Практика может проходить в организациях и учреждениях, связанных с физической культурой, спортом, а также в структурах, где требуется служебно-прикладная физическая подготовка (СПФП). Ниже приведены основные варианты мест 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 9 зачетных единиц 324 академических часов (6 недель).

№ п/п	Название разделов (этапов) практики	Практическая работа (количество часов)	Самостоятельная работа (количество часов)
1.	<i>Подготовительный этап</i> <ul style="list-style-type: none">- Изучение целей, задач и содержания практики.- Ознакомление с нормативными документами и требованиями.- Повторение теоретических основ физической культуры, анатомии, физиологии, биомеханики и методики обучения.- Изучение специфики служебно-прикладной физической подготовки (СПФП).- Распределение по местам прохождения практики.- Оформление необходимой документации (договоры, приказы, дневники практики).	46	
2.	<i>Ознакомительный этап:</i> <ul style="list-style-type: none">- Знакомство с организацией: изучение структуры организации, ее целей и задач; ознакомление с правилами внутреннего распорядка и техникой безопасности.- Знакомство с персоналом: встреча с руководителем практики от организации; знакомство с сотрудниками и их обязанностями.- Изучение документации: ознакомление с программами, планами и отчетами по физической подготовке; изучение методических материалов, используемых в организации.	52	
3.	<i>Основной этап:</i> <ul style="list-style-type: none">- Проведение учебно-тренировочных занятий: разработка планов и конспектов занятий; проведение занятий по физической подготовке с различными группами занимающихся.- Обучение прикладным навыкам: проведение занятий по преодолению препятствий, рукопашному бою, плаванию, стрельбе и другим прикладным дисциплинам.- Организация и проведение мероприятий: участие в организации соревнований, спортивных праздников и других мероприятий.- Работа с документацией: ведение журналов, составление отчетов и протоколов тестирования.	120	

	- Контроль и оценка: проведение тестирования физической подготовленности занимающихся, анализ результатов и корректировка тренировочного процесса.		
4.	<i>Научно-исследовательский этап:</i> - Проведение исследований: изучение эффективности применяемых методик и программ; проведение анализа физической подготовленности занимающихся. - Обработка данных: сбор и систематизация данных; подготовка отчетов и презентаций по результатам исследований.	52	
5.	<i>Заключительный этап:</i> - Анализ проведенной работы: самоанализ выполнения задач практики; оценка достигнутых результатов. - Оформление отчетной документации: заполнение дневника практики; подготовка отчета по практике. - Защита практики: подготовка презентации или доклада; защита результатов практики перед комиссией.	54	

Разделы (этапы) практики:

Этап 1. Подготовительный этап: подготовка к практике и формирование понимания ее целей и задач.

Семестр 7

46 ч. – Ознакомление с программой практики; Теоретическая подготовка; Организационные вопросы.

Этап 2: Ознакомительный этап: знакомство с местом прохождения практики и его особенностями.

Семестр 7

52 ч. – Знакомство с организацией, с персоналом; изучение документации.

Этап 3. Основной этап: этот этап является ключевым и включает непосредственное участие студента в профессиональной деятельности.

Семестр 7

120 ч. – Проведение учебно-тренировочных занятий; Обучение прикладным навыкам; Организация и проведение мероприятий; Работа с документацией; Контроль и оценка.

Этап 4. Научно-исследовательский этап: этот этап направлен на развитие исследовательских навыков

Семестр 7

52 ч. – Проведение исследований; Обработка данных.

Этап 5. Заключительный этап.

Семестр 7

54 ч. – подготовка проекта отчета; оформление отчета по практике, подготовка к защите.

БРС

Семестр	Контрольные точки	Баллы
7	Текущий контроль в разделе «Этап 1. Подготовительный этап» Составление плана прохождения практики	20
	Текущий контроль в разделе «Этап 2. Ознакомительный этап» Знакомство с организацией, с персоналом; изучение документации.	10

	Текущий контроль в разделе «Этап 3. Основной этап» Обработка полученной информации	20
	Текущий контроль в разделе «Этап 4. Научно-исследовательский этап» Проведение исследований; Обработка данных.	20
	Этап 5. Заключительный этап: подготовка проекта отчета; оформление отчета по практике, подготовка к защите.	30
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>) для доступа к научным статьям и публикациям.
 - КиберЛенинка (<https://cyberleninka.ru>) для поиска научных материалов по физической культуре и спорту.
 - PubMed (<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>) 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>) 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, бруссы, 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, сендбегги.

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 составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

Автор: кандидат педагогических наук, доцент кафедры национальных видов спорта Гармаев В.Б.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры национальных видов спорта от 18 ноября 2024 г. Протокол №3

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методической комиссии ИФКСиТ от 03 декабря 2024 г. Протокол №1