



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
Физкультурно-оздоровительная деятельность

Министерства науки и высшего образования Российской Федерации

**ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

ОДОБРЕНО:  
Руководитель ОП

\_\_\_\_\_ Т.В. Карасёва  
(подпись)

«28» августа 2025 г.

### **Рабочая программа учебной практики, ознакомительной**

Уровень высшего образования:

бакалавриат

Квалификация выпускника:

бакалавр

Направление подготовки:

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)  
образовательной программы:

Физкультурно-оздоровительная деятельность



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
Физкультурно-оздоровительная деятельность

---

### **1. Цели практики**

Образовательная деятельность при проведении практики осуществляется в форме практической подготовки.

Учебная практика направлена на получение первичных профессиональных умений и навыков в сфере рекреации. Учебная практика направлена на ознакомление студентов с требованиями к бакалавру в сфере физической культуры и спорта, включая компетенции физкультурно-оздоровительной деятельности.

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

Вид практики – учебная.

Тип практики - ознакомительная.

Основной базой практики является кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности. Для ознакомления с основами ФОД могут использоваться базы различных учреждений системы образования, здравоохранения, социальной помощи населению, организаций с различными формами собственности.

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

Учебная практика, ознакомительная относится к обязательной части ОП и проводится после изучения дисциплин «Введение в ЛФК», «Анатомия человека», «Спортивная метрология», «Теория и методика физической культуры», «Биомеханика двигательной активности», «Социология здоровья и ОФК».

Учебная практика, ознакомительная способствует формированию готовности студентов к освоению дисциплин: «Массаж», «Лечебная физическая культура», «Частные методики ОФК и рекреации», «Рекреация и физическая реабилитация», а также государственной итоговой аттестации и дальнейшего прохождения других видов практик.

Для прохождения практики обучающийся должен:

Знать: формы, средства, методы и основные понятия ФОД;

Уметь: определять цели и задачи ФОД;

Иметь навыки: анализа информации в сфере ФОД

### **4. Планируемые результаты обучения при прохождении практики**

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

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

а) общепрофессиональные (ОПК):

- ОПК-5 Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения;
- ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни;
- ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;

б) профессиональные (ПК):

- ПК-1 Способен осуществлять профессиональную деятельность с учетом базовых принципов национальной политики и основ законодательства в сфере ФК и С, охраны здоровья населения.

#### **4.2. Перечень планируемых результатов обучения при прохождении практики, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций**

В результате прохождения практики обучающийся должен:

**Знать:**

- базовые принципы национальной политики и основ законодательства в сфере ФК и С, охраны здоровья населения (ПК-1.1);
- требования образовательного и профессионального стандарта бакалавра физической культуры и



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
Физкультурно-оздоровительная деятельность

спорта в сфере рекреации (ПК-1.1;ОПК-5.1;ОПК-6.1;ОПК-7.1);

- методы, формы и средства рекреации (ПК-1.1);

**Уметь:**

- определять и реализовывать цели профессиональной деятельности в сфере рекреации (ПК-1.2; ОПК-7.2);

- формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни (ОПК-5.2;ОПК-6.2);

**Иметь:**

- навыки соблюдения техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи (ОПК- 7.3);

- навыки формирования здорового образа жизни у занимающихся ФК и С (ОПК-5.3;ОПК-6.3).

**5. Объем и содержание практики**

Объем практики составляет 6 зачетных единиц (216 академических часов).

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 – 4 недели.

№ п/п	Разделы (этапы) практики	Содержание практики по разделам (этапам)	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации
1	Подготовительный этап	Организационное собрание, изучение целей, задач, содержания практики, разработка план – графика на период практики. Инструктаж по технике безопасности.	Собеседование
2	Основной (аналитический) этап	Знакомство с требованиями ФГОС ВО (федерального государственного образовательного стандарта) 49.03.01. Физическая культура Ознакомление с ОПОП (образовательной программой) по профилю «ФОД» Знакомство с методами, формами и средствами ФОД. Знакомство с практическими основами ПП и пропаганды ЗОЖ. Выполнение индивидуальных заданий, в соответствии с рабочим планом-графиком: 1. написание эссе: «Задачи подготовки бакалавра по ФК»(задачи в соответствии с целью, сферами и видом профессиональной деятельности, а так же проектом собственной деятельности в сфере рекреации) 2. написание аналитического обзора на тему «Профилактика аддиктивного поведения ...»(при определённой аддикции) 3. оформление памятки «Первая помощь при .....»(при определённом состоянии)	Собеседование по выполнению заданий, в т.ч. индивидуальных
3	Заключительный этап	Консультации по подготовке материалов по результатам практики. Составление и оформление отчетной документации по практике (дневник практики).	Зачет с оценкой



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

Оценка по практике выставляется по результатам проверки отчетности.

Перечень основной документации, предоставляемой студентом руководителю практики:

- дневник-отчет по практике с характеристикой руководителя;
- индивидуальные задания (эссе, обзор и памятка).

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 и 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 и режиссуры. - Омск: Издательство СибГУФК, 2015. - 132 с.: 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.; Тоже [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; Тоже [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 студентов 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.; Тоже [Электронный ресурс]. - URL:



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
Физкультурно-оздоровительная деятельность

[//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. - ISBN 978-985-08-1944-4 ; То же [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.Карпунин. - СПб. :СпецЛит, 2013. - 192 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-299-00534-9 ; То же [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. – 81 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – 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. в кн.. - ISBN 978-5-88469-676-1 ; То же [Электронный ресурс]. - 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. в кн.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428892>(30.05.2019).

9. Сапего,А.В. Физическая реабилитация /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»  
<http://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>



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
Физкультурно-оздоровительная деятельность

---

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 и(или) Libre Office, интернет-браузер Microsoft Edge и(или) 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.

---

**Автор программы практики:** профессор кафедры ФК и БЖД, д.м.н., профессор Карасёва Т.В.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры ФК и БЖД

« 28 » августа 2025г., протокол № 1

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ Т.В. Карасёва  
(подпись)

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ И.О. Фамилия  
(подпись)

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ И.О. Фамилия  
(подпись)