

ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ ОТЧЕТА ПО ПРАКТИКЕ

В отчете студента по практике указываются количественные показатели объема выполненной работы по направлениям и разделам практики. В содержании отчета должны присутствовать: анализ качества выполнения заданий практики, организационных и методических трудностей профессиональной деятельности; выводы и предложения по совершенствованию практики.

Отчет по практике составляется студентом в письменном виде. Отчет должен быть подписан и утвержден руководителем организации, непосредственным руководителем практики от организации, руководителем практики от кафедры и студентом.

После завершения практики непосредственный руководитель практики от организации оформляет письменный отзыв о прохождении практики студента.

ПЕРЕЧЕНЬ ОТЧЕТНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ СТУДЕНТА

При завершении практики каждый студент представляет следующий перечень документов, подтверждающих выполнение программы:

1. Дневник производственной практики по профилизации (титульный лист – Приложение 1).
2. Оглавление (Приложение 2).
3. Обязанности студента во время прохождения практики (Приложение 3).
4. Индивидуальный план работы студента (Приложение 4).
5. Расписание занятий по фитнесу в прикрепленной группе (Приложение 5).
6. Комплексы физических упражнений по видам фитнеса для различного контингента занимающихся (Приложение 6).
7. Анкета изучения состояния здоровья и мотивации к занятиям по фитнесу. Результаты анкетного опроса занимающихся и их анализ (Приложение 7).
8. Протокол проведения контрольно-педагогических испытаний, направленных на определение уровня развития двигательных способностей (Приложение 8).
9. Определение и анализ уровня физической подготовленности с обоснованными предложениями по подбору средств и физической нагрузки на занятиях по фитнесу для конкретного занимающегося (Приложение 9).
10. Тема, общий план и содержание индивидуальной (коллективной) беседы по идеологической, воспитательной и профориентационной работе.
11. Ежедневное описание проделанной студентом работы (Приложение 10).

12. Отчет о прохождении производственной практики по профилизации
(Приложение 11).

13. Отзыв о прохождении производственной практики по профилизации
(Приложение 12).

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальностям "Физ. культура (по направлениям)"; "Оздоров. и адаптив. физ. культура (по направлениям)"; "Физ. реабилитация и эрготерапия (по направлениям)"; "Спортив.-пед. деятельность (по направлениям)"; "Спортив.-турист. деятельность (по направлениям)" / А. Г. Фурманов [и др.] ; под ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Допущено М-вом образования Респ. Беларусь. – Минск : РИВШ, 2021. – 491 с.

2. Физическое самосовершенствование : учеб. пособие для вузов / под ред. А. А. Зайцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2020. – 109 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

3. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Г. В. Барчуковой. – 3-е изд., стер. – М. : КНОРУС, 2015. – 365 с.

4. Бурякин, Ф. Г. Физкультурно-оздоровительные технологии укрепления здоровья и коррекции телосложения : учеб. пособие / Ф. Г. Бурякин. – М. : Русайнс, 2021. – 330 с.

5. Врачебный контроль в физической культуре : учеб. пособие / Е. Е. Ачкасов [и др.]. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 128 с.

6. Гулидин, П. К. Материально-техническое обеспечение физической культуры : курс лекций / П. К. Гулидин ; М-во образования Респ. Беларусь, Витеб. гос. ун-т им. П. М. Машерова, Каф. спортив.-пед. дисциплин. – Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2017. – 63 с.

7. Кадыров, Р. М. Теория и методика физической культуры : учеб. пособие / Р. М. Кадыров, Д. В. Морщанина. – М. : КНОРУС, 2019. – 132 с.

8. Карпман, В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 206 с.

9. Кодекс Республики Беларусь об образовании [Электронный ресурс] : 13 янв. 2011 г., № 243-З : принят Палатой представителей 2 дек. 2010 г. : одобр. Советом Респ. 22 дек. 2010 г. : в ред. Законов Респ. Беларусь от 14 янв. 2022 г., № 154-З и 06 марта 2023 г., № 257-З // iLex / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024.

10. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2005. – 192 с.

11. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г., № 125-З : в ред. от 19 июля 2022 г., № 200-З // iLex / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024.

12. Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» [Электронный

ресурс] : утв. постановлением М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 27.02.2023 г., № 10 // iLex / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024.

13. Спортивная медицина : учеб для ин-тов физ. культуры / под ред. В. Л. Карпмана. – 2-е изд., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

14. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1 : Общие основы теории и методики физического воспитания. – 424 с.

15. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – М. : Спорт, 2016. – 280 с.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ»

Факультет оздоровительной физической культуры

Кафедра технологий фитнеса

ДНЕВНИК
производственной практики по профилизации

студента ___ курса, _____ группы, _____ формы получения образования,
факультета ОФК

Организация (база
практики) _____

Руководитель организации _____
И.О.Фамилия

Непосредственный руководитель
практики от организации _____
И.О.Фамилия

Руководитель практики
от кафедры _____
И.О.Фамилия

Руководитель практики
от факультета _____
И.О.Фамилия

Начало практики _____

Окончание практики _____

Отметка _____

Минск 20__

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
1. Обязанности студента во время прохождения практики.....	*
2. Индивидуальный план работы студента	*
3. Расписание занятий по фитнесу в прикрепленной группе.....	*
4. Комплексы физических упражнений по видам фитнеса для различного контингента занимающихся	*
5. Анкета изучения состояния здоровья и мотивации к занятиям по фитнесу.....	*
6. Результаты анкетного опроса занимающихся и их анализ	*
7. Протокол проведения контрольно-педагогических испытаний направленных на определения уровня развития двигательны способностей.....	*
8. Определение и анализ уровня физической подготовленности обоснованными предложениями по подбору средств и физическо нагрузки на занятиях по фитнесу для конкретно занимающегося	*
9. Тема, общий план и содержание индивидуальной (коллективной) бесед по идеологической, воспитательной и профориентационной работ	*
10. Ежедневное описание проделанной студентом работы	*
11. Отчет о прохождении производственной практики п профилизации.....	*
12. Отзыв о прохождении производственной практики п профилизации.....	*

ОБЯЗАННОСТИ СТУДЕНТА ВО ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ

1. Участвует в курсовых собраниях по организационно-методическим вопросам практики.

2. Знакомится с программой по практике.

3. Выполняет все виды работ, предусмотренные программой по практике.

4. Заполняет дневник по практике самолично.

5. Проходит обучение на базе практики ежедневно не менее 6 часов.

6. Изучает и строго соблюдает правила безопасного проведения занятий по физической культуре и спорту.

7. Своевременно выполняет индивидуальные задания и предоставляет на проверку документацию непосредственному руководителю практики от организации и руководителю практики от кафедры. В случае отсутствия проверенных и утвержденных документов студент не допускается к проведению занятий по фитнесу.

8. В период практики подчиняется администрации университета, непосредственному руководителю практики от организации, руководителю практики от кафедры, выполняет требования внутреннего распорядка и указания руководителя базы практики.

9. Студент, явившийся на практику несвоевременно, имеющий пропуски, представляет руководителю практики от факультета и в деканат в течение трех дней соответствующие объяснения и подтверждающие документы. В этом случае студент допускается к практике с разрешения декана и руководителя практики от факультета.

10. После выполнения всех заданий, предусмотренных программой по практике, студент сдает дневник по практике и отчетную документацию по практике руководителю практики от кафедры.

11. Студент, не выполнивший программу по практике, а равно получивший отрицательный отзыв непосредственного руководителя практики от организации и (или) неудовлетворительную отметку при сдаче дифференцированного зачета руководителю практики от кафедры, повторно направляется на практику в свободное от обучения время (не более одного раза).

Ознакомлен
студент

(подпись)

(И.О.Фамилия)

(дата)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ СТУДЕНТА

№ п/п	Содержание работы	Сроки выполнения указанием конкретных дат
1	2	3
1.	Участие в курсовом собрании по практике	
2.	Ознакомление с обязанностями студента	
3.	Ознакомление с материально-техническим обеспечением и коллективом базы практики	
4.	Прохождение инструктажа по технике безопасности при проведении занятий по фитнесу	
5.	Изучение основных нормативных правовых документов, регламентирующих деятельность баз практики: 5.1. 5.2.	
6.	Ознакомление с планирующей, учетной и отчетной документацией базы практики: 6.1. 6.2.	
7.	Ознакомление с организацией и проведением занятий по фитнесу	
8.	Проведение занятий по фитнесу в качестве помощника инструктора-методиста по оздоровительной физической культуре	
9.	Разработка комплексов физических упражнений по видам фитнеса для различного контингента занимающихся	
10.	Разработка анкеты для изучения состояния здоровья и мотивации к занятиям по фитнесу	
11.	Проведение анкетирования занимающихся	
12.	Письменный анализ анкетного опроса занимающихся	
13.	Протокол проведения контрольно-педагогических испытаний, направленных на определение уровня развития двигательных способностей	
14.	Определение и анализ уровня физической подготовленности с обоснованными предложениями по подбору средств и физической	

1	2	3
	нагрузки на занятиях по фитнесу для конкретного занимающегося	
15.	Выбор темы, составление общего плана индивидуальной (коллективной) беседы по идеологической, воспитательной профориентационной работы	
16.	Проведение идеологической и воспитательной работы (беседа, профориентационная работа среди занимающихся)	
17.	Ведение дневника по практике	
18.	Подготовка и сдача отчетной документации по практике	
19.	Защита практики, дифференцированный зачет	

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕСУ В ПРИКРЕПЛЕННОЙ ГРУППЕ

МЕСЯЦЫ	Дни и часы занятий						
	понед.	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскр.
Январь							
Февраль							
Март							
Апрель							
Май							
Июнь							
Июль							
Август							
Сентябрь							
Октябрь							
Ноябрь							
Декабрь							

**КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ВИДАМ ФИТНЕСА
ДЛЯ РАЗЛИЧНОГО КОНТИНГЕНТА ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

(указывается один из видов фитнеса:
бодибилдинг; аэробика/степ-аэробика; пилатес/йога; стретчинг)

Спортивное оборудование и инвентарь _____

Содержание упражнений	физически	Дозировка	Организационно- методические указания

Замечания по составлению комплекса _____

Отметка непосредственного
руководителя практики от организации _____

(подпись)

(дата)

АНКЕТА ИЗУЧЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИТНЕСУ. РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТНОГО ОПРОСА ЗАНИМАЮЩИХСЯ И ИХ АНАЛИЗ

Примерная анкета

Уважаемые респонденты! Анкетирование проводится с целью изучения состояния здоровья и мотивации к занятиям по фитнесу.

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответа на него. Выберите из возможных вариантов тот, который соответствует вашему мнению, и поставьте метку. Если ваше мнение не совпадает с предложенным ответом или ответ отсутствует в оставленном месте, напишите его самостоятельно.

1. И.О. Фамилия _____

2. Дата рождения: _____

3. Возраст: _____

4. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

- хорошее;
- удовлетворительное;
- неудовлетворительное;
- иное _____.

5. В чем заключаются основные проблемы Вашего здоровья?

- периодическое обострение хронических заболеваний;
- наличие хронических заболеваний без обострений;
- частые простудные заболевания;
- общее недомогание (усталость, слабость, апатия) без установленного диагноза;
- у меня нет проблем со здоровьем;
- затрудняюсь ответить;
- иное _____.

и так далее.....

Благодарим за участие в анкетировании!

Примечание: анкета должна содержать до 20 вопросов, направленных на изучение состояния здоровья и мотивации занимающихся к занятиям по фитнесу.

Результаты анкетного опроса занимающихся и их анализ _____

Отметка руководителя
практики от кафедры

(дата)

(подпись)

ПРОТОКОЛ ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИСПЫТАНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Фамилия, имя _____

Дата проведения _____

Возраст (лет) _____

Наименование тестов (единицы измерения)	Результат	Оценка (уровень)
Оценка показателей силовых способностей		
Оценка показателей выносливости		
Оценка показателей гибкости		
Оценка показателей координационных способностей		
Оценка показателей скоростных способностей		

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ И АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ С ОБОСНОВАННЫМИ ПРЕДЛОЖЕНИЯМИ
ПО ПОДБОРУ СРЕДСТВ И ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ
ПО ФИТНЕСУ ДЛЯ КОНКРЕТНОГО ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ**

Отметка руководителя
практики от кафедры

(дата)

(подпись)

ОТЧЕТ О ПРОХОЖДЕНИИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ ПО ПРОФИЛИЗАЦИИ

Студент : _____,
курс _____, группа _____, факультет ОФК
База практики _____
Сроки практики _____

1. Отвечает ли необходимым требованиям база практики.
2. Мероприятия, проведенные в ходе практики, и Ваша оценка проведенным мероприятиям.
3. Какие трудности Вы испытали при прохождении практики, при составлении отчетной документации?
4. Какие новые знания, умения, навыки Вы приобрели в процессе практики?
5. Ваши замечания и предложения по улучшению организации и проведения практики.

Руководитель организации	_____	
_____	(подпись)	_____
		(И.О. Фамилия)
Непосредственный руководитель практики от организации	_____	
	(подпись)	_____
		(И.О. Фамилия)
Руководитель практики от кафедры	_____	
	(подпись)	_____
		(И.О. Фамилия)
Студент	_____	
	(подпись)	_____
		(И.О. Фамилия)

**ОТЗЫВ
О ПРОХОЖДЕНИИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ
ПО ПРОФИЛИЗАЦИИ**

Студент _____
(фамилия, имя, отчество)
курс _____ группа _____ факультет ОФК
место прохождения практики _____
(учреждение, организация)

Руководитель организации _____
Непосредственный руководитель практики от организации _____
В период практики с _____ 20__ по _____ 20__
студент проявил(а) себя _____

(Оценка отношения к практике, инициативность, дисциплинированность. Уровень теоретической и практической подготовленности. Своевременность предоставления анкеты, комплексов физических упражнений по видам фитнеса для различного контингента занимающихся и другой документации, качество их написания).

Оценка практической подготовленности студента: _____

(Оценка уровня владения профессиональными умениями и навыками, умение демонстрировать и объяснять задания, исправлять ошибки. Соблюдение правил безопасности и санитарно-гигиенических требований. Умение разрабатывать анкету, проводить анкетирование и анализировать полученные результаты; осуществлять дифференцированный подход при проведении занятий по фитнесу в качестве помощника инструктора-методиста по оздоровительной физической культуре с учетом возраста, пола, физической подготовленности и состояния здоровья)

Рекомендуемая отметка за практику _____

Непосредственный руководитель
практики от организации _____ / _____ /
(подпись) И.О. Фамилия

Дата _____ 20__