

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Кафедра технологий фитнеса

ДНЕВНИК

производственной преддипломной практики для направления специальности
1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура
(оздоровительная)»
студента(ки) 4 (5) курса, _____ группы 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 за практику _____

Минск 20__

КРАТКИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ ПРАКТИКИ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ИХ ОФОРМЛЕНИЮ

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ, МЕТОДИЧЕСКИЕ И НОРМАТИВНЫЕ ОСНОВЫ ПРАКТИКИ

1. Принять участие в курсовом собрании по практике.
2. Разработать индивидуальный план работы студента-практиканта.
3. Встреча с руководителем базы практики, беседа с ним.
4. Прослушать инструктаж по охране труда, правилам внутреннего трудового распорядка.
5. Ознакомиться с материально-технической базой практики.
6. Изучить документы планирования и учета учебно-тренировочного (образовательного) процесса на базе практики.
7. Наблюдать открытые занятия специалистов базы практики и принять участие в их обсуждении.
8. Изучить особенности проведения занятий с лицами различного пола, возраста и физического состояния.
9. Оформить дневник производственной преддипломной практики и отчетную документацию по практике.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА

1. Разработать годовой план-график распределения учебного материала.
2. Составить рабочий план-график учебно-тренировочного (образовательного) процесса на два месяца.
3. Составить планы-конспекты занятий (не менее 10 для студентов дневной формы получения образования; не менее 7 для студентов заочной формы получения образования).
4. Провести не менее 3 занятий в качестве помощника инструктора-методиста по оздоровительной физической культуре (преподавателя).
5. Самостоятельно провести не менее 10 занятий для студентов дневной формы получения образования и не менее 7 для студентов заочной формы получения образования.
6. Составить развернутый план-конспект зачетного занятия и провести его.
7. Ознакомиться с календарным планом проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на текущий год.
8. Составить Положение о проведении спортивно-массового мероприятия.
9. Составить сценарий проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия.
10. Участвовать в организации и проведении физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия.

11. Составить письменный анализ организации и проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия.

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

1. Оказать помощь в измерении показателей и заполнении дневника самоконтроля занимающегося оздоровительной физической культурой.

2. Проанализировать исходные показатели дневника самоконтроля занимающегося оздоровительной физической культурой и разработать индивидуальную программу занятий для конкретного занимающегося.

3. Проанализировать динамику субъективных и объективных показателей занимающегося и сформулировать обоснованные предложения по совершенствованию учебно-тренировочного (образовательного) процесса.

4. Разработать индивидуальную программу занятий на основе объективных данных дневника самоконтроля занимающегося оздоровительной физической культурой.

5. Определить и проанализировать динамику реакции сердечно-сосудистой системы в процессе выполнения физических упражнений и в периоде восстановления. Построить физиологическую кривую частоты сердечных сокращений.

ИДЕОЛОГИЧЕСКАЯ И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

1. Определить тему, разработать общий план индивидуальной (коллективной) беседы по идеологической и воспитательной работе.

2. Провести идеологическую и воспитательную работу на базе практики.

3. Провести профориентационную работу среди занимающихся с целью поступления в учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры».

ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ ОТЧЕТА ПО ПРАКТИКЕ

В отчете студента-практиканта 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-практикантом в печатном виде. Отчет должен быть подписан и утвержден руководителем организации, непосредственным руководителем практики от организации, руководителем практики от кафедры и студентом-практикантом.

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

ПЕРЕЧЕНЬ ОТЧЕТНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ СТУДЕНТА-ПРАКТИКАНТА

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

1. Дневник производственной преддипломной практики (титульный лист) (приложение 1).
2. Оглавление (приложение 2).
3. Обязанности студента-практиканта во время прохождения практики (приложение 3).
4. Индивидуальный план работы студента-практиканта на период практики (приложение 4).
5. Расписание методических занятий (приложение 5).
6. Расписание занятий оздоровительной направленности или учебных занятий в прикрепленной группе (приложение 6).
7. Годовой план-график распределения учебного материала (приложение 7).
8. Рабочий план-график учебно-тренировочного (образовательного) процесса на период прохождения практики (приложение 8).
9. План-конспект занятия оздоровительной направленности или учебного занятия (приложение 9).
10. План-конспект зачетного занятия оздоровительной направленности или учебного занятия (приложение 10).
11. Календарный план проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на текущий год.
12. Положение о проведении спортивно-массового мероприятия.
13. Сценарий проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия.
14. Анализ организации и проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия (приложение 11).
15. Дневник самоконтроля занимающегося оздоровительной физической культурой и его анализ (приложение 12).
16. Индивидуальная программа занятий на основе данных дневника самоконтроля занимающегося оздоровительной физической культурой (приложение 13).
17. Динамика реакции сердечно-сосудистой системы в процессе выполнения комплексов физических упражнений и в периоде восстановления и ее анализ. Физиологическая кривая частоты сердечных сокращений (приложение 14).
18. Тема и общий план индивидуальной (коллективной) беседы по идеологической и воспитательной работе.
19. Краткое описание выполненной работы (приложение 15).
20. Отчет о прохождении производственной преддипломной практики (приложение 16).

21. Отзыв о прохождении производственной преддипломной практики (приложение 17).

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
1. Обязанности студента-практиканта во время прохождения практики.....	*
2. Индивидуальный план работы студента-практиканта на период практики.....	*
3. Расписание методических занятий.....	*
4. Расписание занятий оздоровительной направленности или учебных занятий в прикрепленной группе.....	*
5. Годовой план-график распределения учебного материала.....	*
6. Рабочий план-график учебно-тренировочного (образовательного) процесса на период прохождения практики.....	*
7. Планы-конспекты занятий оздоровительной направленности или учебных занятий.....	*
8. План-конспект зачетного занятия оздоровительной направленности или учебного занятия.....	*
9. Календарный план проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на текущий год	*
10. Положение о проведении спортивно-массового мероприятия.....	*
11. Сценарий проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия.....	*
12. Анализ организации и проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия	*
13. Дневник самоконтроля занимающегося оздоровительной физической культурой и его анализ.....	*
14. Индивидуальная программа занятий на основе данных дневника самоконтроля занимающегося оздоровительной физической культурой	*
15. Динамика реакции сердечно-сосудистой системы в процессе выполнения комплексов физических упражнений и в периоде восстановления и ее анализ. Физиологическая кривая частоты сердечных сокращений.....	*
16. Тема и общий план индивидуальной (коллективной) беседы по идеологической и воспитательной работе.....	*
17. Краткое описание выполненной работы.....	*
18. Отчет о прохождении производственной преддипломной практики...	*
19. Отзыв о прохождении производственной преддипломной практики...	*

ОБЯЗАННОСТИ СТУДЕНТА-ПРАКТИКАНТА ВО ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ

1. Участвует в курсовых собраниях по организационно-методическим вопросам практики.
2. Выполняет все виды работ, предусмотренные программой практики, ведет дневник практики.
3. Выполняет учебные задания в полном объеме при установлении индивидуальных сроков прохождения практики.
4. Пребывает на базе практики ежедневно не менее 6 часов.
5. Своевременно выполняет индивидуальные задания и предоставляет на проверку документацию руководителю практики от кафедры и непосредственному руководителю практики от организации. В случае отсутствия проверенных и утвержденных документов (планов) студент-практикант не допускается к проведению занятий оздоровительной направленности или учебных занятий, физкультурно-спортивных или спортивно-массовых мероприятий.
6. Представляет планы-конспекты занятий оздоровительной направленности или учебных занятий для проверки руководителю практики от кафедры и непосредственному руководителю практики от организации за день до проведения.
7. В период практики подчиняется администрации университета, руководителю практики от кафедры и непосредственному руководителю практики от организации. В период практики выполняет требования внутреннего распорядка базы практики и указания руководителя базы практики.
8. Студент-практикант, 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.
9. Студент-практикант, не выполнивший программу практики, 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-практикант

(подпись)

(дата)

(И.О.Фамилия)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ

Содержание работы	Недели						
	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел I. Организационные, методические и нормативные основы практики							
1. Ознакомление студентов-практикантов с материально-технической базой практики	+						
2. Изучение нормативных правовых актов, регламентирующих деятельность базы практики	+						
3. Изучение документов планирования и учета учебно-тренировочного (образовательного) процесса на базе практики	+						
4. Ознакомление с содержанием учебно-тренировочного (образовательного) процесса на базе практики	+	+					
5. Наблюдение занятий специалистов базы практики и участие в их обсуждении	+	+					
6. Особенности проведения занятий с лицами различного пола, возраста и физического состояния	+	+	+	+			
Раздел II. Учебно-методическая работа							
7. Разработка документов планирования учебно-тренировочного (образовательного) процесса: – годовой план-график распределения учебного материала; – рабочий план-график учебно-тренировочного (образовательного) процесса на период прохождения практики; – планы-конспекты занятий	+	+					
8. Проведение занятий в качестве помощника инструктора-методиста по оздоровительной физической культуре (преподавателя)	+	+					
9. Самостоятельное проведение занятий	+	+	+	+	+	+	+
10. Ознакомление с документами планирования физкультурно-оздоровительных или спортивно-массовых мероприятий: – календарный план проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на текущий год; – Положение о проведении спортивно-массового мероприятия	+	+					
	+	+					

1	2	3	4	5	6	7	8
– сценарий проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия	+	+					
11. Участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия	+	+	+	+	+	+	+
12. Письменный анализ организации и проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия	+	+	+	+	+	+	+
Раздел III. Научно-исследовательская работа							
13. Определение субъективных показателей занимающегося		+	+	+	+	+	+
14. Оценка показателей физического развития, функционального состояния и физической подготовленности занимающегося		+	+	+	+	+	+
15. Анализ данных дневника самоконтроля занимающегося оздоровительной физической культурой с написанием рекомендаций по содержанию занятий и нормированию физической нагрузки на них		+	+	+	+	+	+
16. Определение направленности занятий в зависимости от цели, мотивации, интереса и физического состояния занимающегося		+	+	+	+	+	+
17. Разработка индивидуальной программы занятий на основе объективных данных дневника самоконтроля занимающегося оздоровительной физической культурой		+	+	+	+	+	+
18. Определение динамики функционального состояния занимающегося			+	+	+	+	+
19. Построение физиологической кривой частоты сердечных сокращений на основе динамики реакции сердечно-сосудистой системы в процессе выполнения физических упражнений и в периоде восстановления			+	+	+	+	+
20. Анализ воздействия физической нагрузки на организм занимающегося в процессе выполнения физических упражнений и в периоде восстановления			+	+	+	+	+
Раздел IV. Идеологическая и воспитательная работа							
21. Определение темы, разработка общего плана индивидуальной (коллективной) беседы по идеологической и воспитательной работе	+	+	+	+	+	+	+

1	2	3	4	5	6	7	8
22. Проведение идеологической и воспитательной работы на базе практики	+	+	+	+	+	+	+
23. Проведение профориентационной работы среди занимающихся (беседа)	+	+	+	+	+	+	+
24. Ведение дневника практики	+	+	+	+	+	+	+
25. Составление отчета по практике							+
26. Подведение итогов практики на основе дифференцированных отметок эффективности проведения студентами-практикантами учебно-методической, научно-исследовательской, идеологической и воспитательной работы							+

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ СТУДЕНТА-ПРАКТИКАНТА НА ПЕРИОД ПРАКТИКИ

Содержание работы	Сроки выполнения	Отметка о выполнении руководителя практики от кафедры
1	2	3
I. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ, МЕТОДИЧЕСКИЕ И НОРМАТИВНЫЕ ОСНОВЫ ПРАКТИКИ		
1.1. Участие в курсовом собрании по практике		
1.2. Ознакомление с обязанностями студента-практиканта во время прохождения практики		
1.3. Встреча с руководителем базы практики, беседа с ним		
1.4. Прохождение инструктажа по охране труда, правилам внутреннего трудового распорядка		
1.5. Ознакомление с материальной базой и коллективом базы практики		
1.6. Изучение документов планирования и учета учебно-тренировочного (образовательного) процесса на базе практики: – _____ – _____		
1.7. Наблюдение занятий оздоровительной направленности или учебных занятий специалистов базы практики и участие в их обсуждении		
1.8. Изучение особенностей проведения занятий оздоровительной направленности или учебных занятий с лицами различного пола, возраста и физического состояния		
II. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА		
2.1. Разработка годового плана-графика распределения учебного материала		
2.2. Разработка рабочего плана-графика учебно-тренировочного (образовательного) процесса на период прохождения практики		
2.3. Составление планов-конспектов занятий оздоровительной направленности или учебных занятий		
2.4. Проведение занятий оздоровительной направленности или учебных занятий в качестве помощника инструктора-методиста по оздоровительной физической культуре (преподавателя)		
2.5. Самостоятельное проведение занятий оздоровительной направленности или учебных занятий		
2.6. Ознакомление с календарным планом проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на текущий год		
2.7. Составление Положения о проведении спортивно-массового мероприятия		
2.7. Составление сценария проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия		

1	2	3
2.8. Участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия		
2.9. Письменный анализ организации и проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия		
III. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА		
3.1. Оказание помощи в измерении показателей и заполнении дневника самоконтроля занимающегося оздоровительной физической культурой		
3.2. Анализ исходных показателей дневника самоконтроля занимающегося оздоровительной физической культурой		
3.3. На основе исходных данных дневника самоконтроля разработка индивидуальной программы занятий для конкретного занимающегося		
3.4. Анализ динамики субъективных и объективных показателей занимающегося и сформулировать обоснованные предложения по совершенствованию учебно-тренировочного (образовательного) процесса		
3.5. Определение динамики реакции сердечно-сосудистой системы в процессе выполнения комплексов физических упражнений и в периоде восстановления		
3.6. Построение физиологической кривой частоты сердечных сокращений на основе динамики реакции сердечно-сосудистой системы в процессе выполнения комплексов физических упражнений и в периоде восстановления		
3.7. Анализ воздействия физической нагрузки на организм занимающегося в процессе выполнения комплексов физических упражнений и в периоде восстановления		
IV. ИДЕОЛОГИЧЕСКАЯ И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА		
4.1. Определение темы и разработка общего плана индивидуальной (коллективной) беседы по идеологической и воспитательной работе		
4.2. Участие в проведении идеологической и воспитательной работы на базе практики		
4.3. Проведение профориентационной работы среди занимающихся с целью поступления в учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»		
ПОСЕЩЕНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ		
ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРЕДИПЛОМНОЙ ПРАКТИКИ		
СОСТАВЛЕНИЕ ОТЧЕТА ПО ПРАКТИКЕ		
ЗАЩИТА ПРАКТИКИ		
ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ		

РАСПИСАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Тема занятий	Дата, время проведения	Краткое содержание

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ИЛИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПРИКРЕПЛЕННОЙ ГРУППЕ на _____ учебный год

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

УТВЕРЖДАЮ

Непосредственный руководитель
практики от организации

_____ И.О.Фамилия

_____ 20____

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО
МАТЕРИАЛА****ПО _____ НА _____ ГОД**

Содержание годового плана-графика	Количество часов	М Е С Я Ц									
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1. Теоретический раздел											
1.1											
1.2											
1.3											
....											
Всего часов											
2. Практический раздел											
2.1											
2.2											
2.3											
Всего часов											
3. Тестирование											
Всего часов											
4. Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях		Согласно календарному плану									
Всего часов											
ИТОГО ЧАСОВ											

Отметка непосредственного

руководителя практики от организации _____

Подпись _____

УТВЕРЖДАЮ
 Непосредственный руководитель
 практики от организации
 _____ И.О.Фамилия
 _____ 20____

РАБОЧИЙ ПЛАН-ГРАФИК УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО (ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО) ПРОЦЕССА НА ПЕРИОД ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ

по _____ на _____ месяц(ы)

Содержание занятий	Месяц				
	41	42	43	44	45
1. Теоретический раздел					
1.1					
1.2					
...					
Всего минут					
2. Практический раздел					
2.1					
2.1.1					
2.1.2					
...					
Всего минут					
2.2					
2.2.1					
2.2.2					
...					
Всего минут					
2.3					
2.3.1					
2.3.2					
...					
Всего минут					
3. Тестирование					
Всего минут					
4. Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях	Согласно календарному плану				
Всего минут					
Итого:					

Отметка непосредственного
 руководителя практики от организации _____ Подпись _____

Утверждаю _____

(непосредственный руководитель
практики от организации)_____ 20__
(дата проведения)_____ 20__
(дата проведения)**ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ ИЛИ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ****ПО _____ № _____**

Задачи занятия _____

Спортивное оборудование и инвентарь _____

Место проведения _____

Части занятия	Содержание занятий	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть _____ мин			
Основная часть _____ мин			
Заключительная часть _____ мин			

Замечания по конспекту, проведению занятия _____

Отметка за конспект _____

Подпись _____ И.О.Фамилия _____
(непосредственный руководитель практики от организации)

Отметка за проведение _____

Подпись _____ И.О.Фамилия _____
(непосредственный руководитель практики от организации)

Утверждаю

 (непосредственный руководитель
 практики от организации)

_____ 20__
 (дата проведения)

_____ 20__
 (дата проведения)

**ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАЧЕТНОГО ЗАНЯТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
 НАПРАВЛЕННОСТИ ИЛИ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ
 ПО _____
 № _____**

Задачи занятия _____

Спортивное оборудование и инвентарь _____

Место проведения _____

Части занятия	Содержание занятий	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть _____ мин			
Основная часть _____ мин			
Заключительная часть _____ мин			

Замечания по конспекту, проведению занятия _____

Отметка за конспект _____

Подпись _____ И.О.Фамилия _____
 (непосредственный руководитель практики от организации)

Отметка за проведение _____

Подпись _____ И.О.Фамилия _____
 (непосредственный руководитель практики от организации)

АНАЛИЗ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ИЛИ СПОРТИВНО-МАССОВОГО МЕРОПРИЯТИЯ

Анализ включает следующие положения:

1. Соответствие данного физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия календарно-тематическому плану прохождения практики.
2. Насколько решены поставленные задачи (массовость, доступность программы, пропаганда занятий физическими упражнениями и др.).
3. Физическая и спортивная подготовленность участников.
4. Эффективность организационно-подготовительных мероприятий:
 - документационное обеспечение (сценарий, рабочий план подготовки, протоколы, афиши и т.д.);
 - материально-техническое обеспечение (спортивное оборудование и инвентарь, оформление мест спортивных соревнований, безопасность участников и зрителей, призы и т.п.);
 - кадровое обеспечение (количество судей, их компетентность и др.).
5. Оценка хода мероприятия (расписать деятельность ведущего и участников мероприятия).
6. Оперативность и объективность подведения итогов физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия, награждение победителей.
7. Общая оценка проведения мероприятия.
8. Предложения по совершенствованию.

Отметка непосредственного
руководителя практики от кафедры _____

Подпись _____

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

ФИО занимающегося _____

Год рождения _____

№ п/п	Показатели самоконтроля	Дата			
		№ занятия			
Субъективные					
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
Объективные					
1.	Показатели физического развития: — —				
2.	Показатели функционального состояния: — —				
3.	Показатели физической подготовленности: — —				

АНАЛИЗ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Исходные данные дневника самоконтроля необходимо проанализировать и на их основе, разработать индивидуальную программу занятий для конкретного занимающегося.

По результатам повторного тестирования и динамики показателей физического состояния сформулировать выводы и обоснованные предложения по совершенствованию учебно-тренировочного (образовательного) процесса.

Отметка непосредственного
руководителя практики от кафедры _____

Подпись _____

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ НА ОСНОВЕ ДАННЫХ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Разработка индивидуальной программы занятий на месяц, в основе которой лежат данные дневника самоконтроля занимающегося оздоровительной физической культурой:

- определение направленности (аэробная, силовая, комбинированная);
- рекомендации по проведению подготовительной, основной и заключительной частей занятия;
- подбор физических упражнений для основной части занятия в зависимости от цели, мотивации, интересов и физического состояния занимающегося;
- основные критерии нагрузки (частота тренировочных занятий, продолжительность и интенсивность каждого занятия);
- план прогрессирования и рекомендации по соблюдению мер безопасности на занятиях.

Отметка непосредственного
руководителя практики от кафедры _____

Подпись _____

**ДИНАМИКА РЕАКЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ В
ПРОЦЕССЕ ВЫПОЛНЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ И В ПЕРИОДЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ЕЕ АНАЛИЗ.
ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ КРИВАЯ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ
СОКРАЩЕНИЙ**

ПРОТОКОЛ

измерения частоты сердечных сокращений на занятии оздоровительной
направленности или учебном занятии _____

Дата _____

Наблюдения проводились
занимающимся _____
(фамилия, имя, отчество)

Задачи занятия: _____

Пульс занимающегося в покое до занятия _____ ударов в минуту

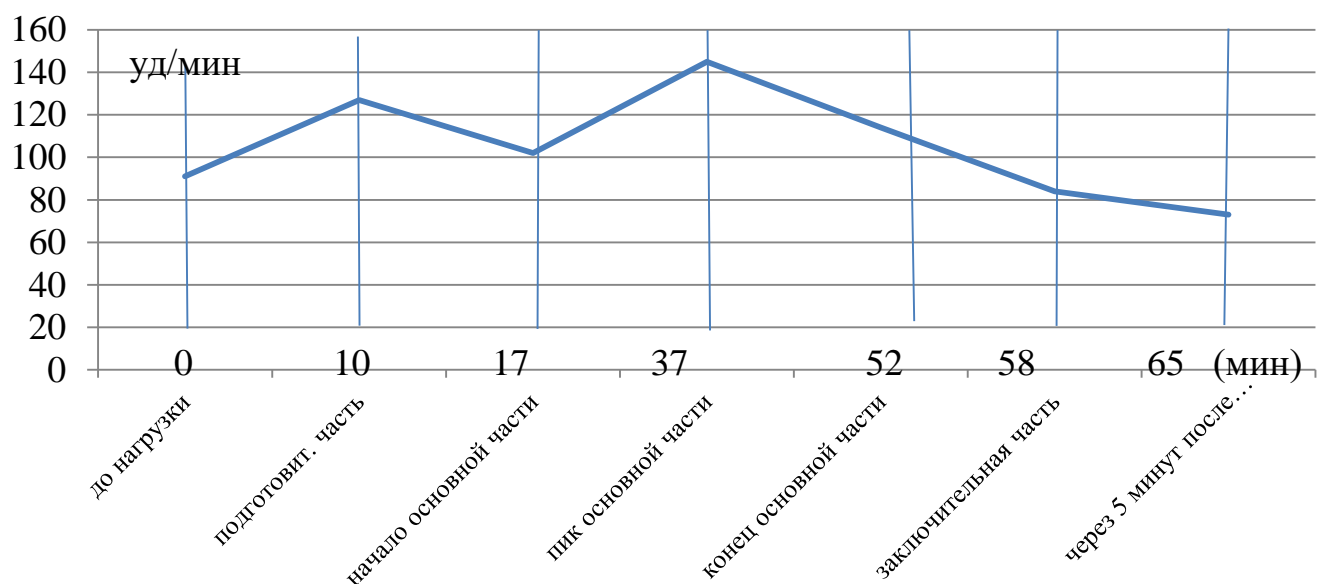
Запись показателей пульса

№ п/п	Время измер.	пульс			Характер физических упражнений
		10"	1'	в %	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Пульс занимающегося через 5 минут после окончания занятия _____ ударов
в минуту

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЧСС у _____

(И.О.Фамилия)



АНАЛИЗ ДИНАМИКИ РЕАКЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ В ПРОЦЕССЕ ВЫПОЛНЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И В ПЕРИОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ

При описании пульсовой кривой и оценке реакции организма занимающегося на физическую нагрузку необходимо отразить ее соответствие возрасту и подготовленности занимающегося, задачам, содержанию и организации каждой части учебно-тренировочного (учебного) занятия, требованиям к построению занятия (постепенного нарастания нагрузки в подготовительной части, ее стабилизации в основной и снижения в заключительной части). Целесообразно указать диапазон изменения пульса при выполнении физических упражнений при решении каждой задачи и максимальные значения пульса, проанализировать соответствие показателей пульса характеру и направленности работы в каждой части занятия.

В конце анализа необходимо дать общее заключение о целесообразности и эффективности подобранной нагрузки. Указать ошибки при нормировании нагрузки в разных частях занятия, объяснить причины данных ошибок и дать рекомендации по их устранению.

Отметка непосредственного
руководителя практики от кафедры _____

Подпись _____

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ВЫПОЛНЕННОЙ РАБОТЫ

Дата	Содержание проведенной работы, ее анализ, выводы. Замечания практиканта

Непосредственный руководитель
практики от организации

(подпись)

И.О. Фамилия

(дата)

ОТЧЕТ О ПРОХОЖДЕНИИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРЕДДИПЛОМНОЙ ПРАКТИКИ

Студент(ка)-практикант(ка) _____, курс ____, группа _____, факультет _____

База практики _____

Сроки практики _____

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

Руководитель организации	_____	_____
МП	(подпись)	(И.О. Фамилия)

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

Руководитель практики от кафедры	_____	_____
	(подпись)	(И.О. Фамилия)

Студент(ка)-практикант(ка)	_____	_____
	(подпись)	(И.О. Фамилия)

ОТЗЫВ О ПРОХОЖДЕНИИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРЕДДИПЛОМНОЙ ПРАКТИКИ

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

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

(Оценка отношения к практике, инициативность, дисциплинированность. Уровень теоретической и практической подготовленности. Своевременность предоставления документов планирования, планов-конспектов занятий оздоровительной направленности или учебных занятий, качество их написания).

Оценка практической подготовленности студента(ки)-практиканта(ки): _____

(Оценка уровня владения профессиональными умениями и навыками, умение демонстрировать и объяснять задания, исправлять ошибки, рационально распределять время на учебно-тренировочном (учебном) занятии. Соблюдение правил безопасности и санитарно-гигиенических требований. Умение осуществлять дифференцированный подход при проведении занятий оздоровительной направленности или учебных занятий с учетом возраста, пола, физической подготовленности и состояния здоровья. Качество проведения занятий оздоровительной направленности или учебных занятий, физкультурно-оздоровительных или спортивно-массовых мероприятий)

Рекомендуемая отметка за практику _____

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

Дата _____ 20 _____

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Врачебный контроль в физической культуре : учеб. пособие / Е. Е. Ачкасов [и др.]. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 128 с.
2. Спортивная медицина : учеб для ин-тов физ. культуры / под ред. В. Л. Карпмана. – 2-е изд., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
3. 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.
4. 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.
5. Физкультурно-оздоровительные технологии укрепления здоровья и коррекции телосложения : учебное пособие / Ф. Г. Бурякин. – М. : РУСАЙНС, 2021. – 330 с.
6. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

7. Формирование здорового образа жизни : пособие / А. Г. Фурманов, В. А. Горовой ; М-во образования Респ. Беларусь, Мозыр. гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина. – 2-е изд. – Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2014. – 200 с.
8. 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.
9. Бушма, Т. В. Технология конструирования учебных программ по аэробике для студентов технического университета / Т. В. Бушма, Е. Г. Зуйкова, А. Ю. Липовка // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3. – С. 34–40.
10. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь. – Минск : РУМЦ ФВН, 2016. – 36 с.
11. Гришанова, Н. В. Уровень физической подготовленности девочек среднего и старшего школьного возраста в учреждениях общего среднего образования / Н. В. Гришанова // Мир спорта. – 2018. – № 4. – С. 66–69
12. 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

13. Кадыров, Р. М. Теория и методика физической культуры : учеб. пособие / Р. М. Кадыров, Д. В. Морщанина. – М. : КНОРУС, 2019. – 132 с.
14. Карпман, В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 206 с.
15. Кодекс Республики Беларусь об образовании : с изм. и доп. по сост. на 12 марта 2012 г. – Минск : НЦПИ РБ, 2012. – 400 с.
16. Ланда, Б .Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2005. – 192 с.
17. Литвинович, В. М. Организационные основы деятельности физкультурно-спортивных организаций : пособие / В. М. Литвинович, Ж. Н. Бондарович ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск : БГУФК, 2018. – 151 с.
18. Медико-биологический контроль функционального состояния юных спортсменов : практ. пособие / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. науч.-практ. центр спорта. – Минск : РНПЦ спорта, 2018. – 28 с.
19. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 09.01.2018 г., № 92-3 // ILEX / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021.
20. Организационные и методические основы внедрения государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций : метод. рекомендации / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь ; [авт.-разраб.: П. Г. Ворон, В. Ф. Касач]. – Минск : РУМЦ ФВН, 2016. – 82 с.
21. Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства населения : сб. норматив. док. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь ; [под общ. ред. М. Б. Юспы ; сост.: А. А. Барышев, В. А. Мацкевич]. – Минск : [б. и.], 1997. – 75 с.