

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ

Содержание работы	Недели		
	1	2	3
1. Ознакомление студентов с материально-техническим оснащением и коллективом базы практики	+		
2. Изучение нормативных правовых документов, документов планирования, учета и отчетности на базе практики	+	+	
3. Ознакомление с организацией и проведением занятий по фитнесу с различным контингентом занимающихся на базе практики	+	+	+
4. Составление индивидуального плана работы студента на период практики	+		
5. Разработка комплексов физических упражнений по направлениям фитнеса для различного контингента занимающихся	+	+	+
6. Проведение занятий по фитнесу в качестве помощника инструктора-методиста по оздоровительной физической культуре		+	+
7. Разработка анкеты, проведение анкетирования и анализ полученных результатов	+	+	+
8. Выбор информативных тестов, проведение контрольно-педагогических испытаний и их анализ с обоснованными предложениями по подбору средств и физической нагрузки на занятиях по фитнесу для конкретного занимающегося	+	+	+
9. Выбор темы, составление общего плана и содержания индивидуальной (коллективной) беседы по идеологической, воспитательной и профориентационной работе	+	+	+
10. Проведение идеологической и воспитательной работы (беседа, профориентационная работа среди занимающихся)	+	+	+
11. Составление отчета по практике			+
12. Защита практики, дифференцированный зачет			+

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

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ, МЕТОДИЧЕСКИЕ И НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ПРАКТИКИ

1. Принять участие в курсовом собрании по практике.
2. Разработать индивидуальный план работы студента.
3. Прослушать инструктаж по технике безопасности занятий и Правилам внутреннего трудового распорядка на базе практики.
4. Ознакомиться с материально-техническим обеспечением и коллективом базы практики.
5. Ознакомиться с нормативными правовыми документами, источниками финансирования, структурой органов управления базы практики.
6. Ознакомиться с документами планирования, учета и отчетности на базе практики.
7. Организовать и провести идеологическую и воспитательную работу в физкультурно-оздоровительных группах по фитнесу.
8. Оформить дневник и отчетную документацию по практике.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА

1. Ознакомиться с особенностями организации и проведения занятий по фитнесу с различным контингентом занимающихся на базе практики.
2. Разработать комплексы физических упражнений по направлениям фитнеса (бодибилдинг, аэробика/степ-аэробика, пилатес/йога, стретчинг) для различного контингента занимающихся (4 комплекса по различным направлениям фитнеса, состоящих из 12–15 физических упражнений).
3. Провести 4 занятия по фитнесу в качестве помощника инструктора-методиста по оздоровительной физической культуре с различным контингентом занимающихся.

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

1. Разработать анкету и провести анкетирование занимающихся с целью изучения состояния здоровья и мотивации к занятиям по фитнесу. Обработать полученные данные и определить групповые тенденции и индивидуальные предпочтения занимающихся к физкультурно-оздоровительной деятельности.
2. Провести контрольно-педагогические испытания. Сопоставить полученные результаты с нормативами уровня физической подготовленности Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь и сформулировать обоснованные предложения по подбору средств и физической нагрузки на занятиях по фитнесу для конкретного занимающегося.

ИДЕОЛОГИЧЕСКАЯ И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

1. Выбрать тему беседы, составить общий план по идеологической, воспитательной или профориентационной работе.
2. Провести идеологическую, воспитательную или профориентационную работу (индивидуальную или коллективную) среди занимающихся.

ПЕРЕЧЕНЬ ОТЧЕТНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ СТУДЕНТА

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

1. Дневник производственной практики по направлению специальности (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 направлениям 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. Краткое описание проделанной работы студентом (Приложение 10).
12. Отчет о прохождении производственной практики по направлению специальности (Приложение 11).
13. Отзыв о прохождении производственной практики по направлению специальности (Приложение 12).

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ»

Факультет оздоровительной физической культуры

Кафедра технологий фитнеса

ДНЕВНИК
производственной практики по направлению специальностистудента ___ курса, _____ группы, _____ формы получения образования,
факультета ОФКОрганизация (база
практики) _____Руководитель организации _____
И.О.ФамилияНепосредственный руководитель
практики от организации _____
И.О.ФамилияРуководитель практики
от кафедры _____
И.О.ФамилияРуководитель 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 направлениям 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 двигательных способностей.....	*
8. Определение и анализ уровня физической подготовленности с обоснованными предложениями по подбору средств и физической нагрузки на занятиях по фитнесу для конкретного занимающегося	*
9. Тема, общий план и содержание индивидуальной (коллективной) беседы по идеологической, воспитательной и профориентационной работе	*
10. Краткое описание проделанной работы студентом	*
11. Отчет о прохождении производственной практики по направлению специальности	*
12. Отзыв о прохождении производственной практики по направлению специальности	*

ОБЯЗАННОСТИ СТУДЕНТА 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.
6. 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.
7. 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.
8. Студент, 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

(подпись)

(И.О.Фамилия)

(дата)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ СТУДЕНТА

№ п/п	Содержание работы	Сроки выполнения с 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 на базе практики	
5.	Изучение основных нормативных правовых документов, регламентирующих деятельность базы 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 направлениям 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 и профориентационной работы	
16.	Проведение идеологической и воспитательной работы (беседа, профориентационная работа среди занимающихся)	
17.	Ведение дневника практики	
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 НАПРАВЛЕНИЯМ
ФИТНЕСА ДЛЯ РАЗЛИЧНОГО КОНТИНГЕНТА ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

(указывается одно из направлений:

бодибилдинг; аэробика/степ-аэробика; пилатес/йога; стретчинг)

Спортивное оборудование и инвентарь _____

Содержание физических упражнений	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.

**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		

ОТЧЕТ О ПРОХОЖДЕНИИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ ПО НАПРАВЛЕНИЮ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

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	_____	_____
МП	(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 НАПРАВЛЕНИЮ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

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 направлениям 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__

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Врачебный контроль в физической культуре : учеб. пособие / Е. Е. Ачкасов [и др.]. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 128 с.
2. 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.

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. 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.
6. Кадыров, Р. М. Теория и методика физической культуры : учеб. пособие / Р. М. Кадыров, Д. В. Морщанина. – М. : КНОРУС, 2019. – 132 с.
7. Карпман, В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 206 с.
8. 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 14.01.2022 г., № 154-З и 6.03.2023 г., № 257-З // *ilex* / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2023.
9. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2005. – 192 с.
10. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 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, 2023.
11. 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.

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

13. 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.

14. 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.

