

**КРАТКИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
ЗАДАНИЙ ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРЕДДИПЛОМНОЙ
ПРАКТИКЕ (ПРАКТИКА) ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 6-05-1012-01
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», ПРОФИЛИЗАЦИЯ:
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
И ТРЕБОВАНИЯ ПО ИХ ОФОРМЛЕНИЮ**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ

Содержание работы	Недели						
	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7	8
1. Ознакомление студентов с материально-техническим оснащением и коллективом базы практики	+						
2. Изучение основных нормативных правовых документов, регламентирующих деятельность базы практики	+						
3. Изучение документов планирования, учета и отчетности на базе практики	+						
4. Ознакомление с организацией и проведением занятий по фитнесу с различным контингентом занимающихся на базе практики	+	+					
5. Наблюдение занятий специалистов базы практики и участие в их обсуждении	+	+					
6. Разработка документов планирования учебно-тренировочного процесса: – годовой план-график распределения учебного материала; – рабочий план учебно-тренировочного процесса на период прохождения практики; – планы-конспекты занятий по фитнесу	+	+					
7. Проведение занятий в качестве помощника инструктора-методиста по оздоровительной физической культуре	+	+					
8. Самостоятельное проведение занятий по фитнесу в качестве инструктора-методиста по оздоровительной физической культуре	+	+	+	+	+	+	+
9. Определение субъективных показателей и заполнение дневника самоконтроля занимающегося фитнесом		+	+	+	+	+	+
10. Оценка показателей физического развития, функционального состояния и физической подготовленности занимающегося фитнесом		+	+	+	+	+	+

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.
3. Прослушать инструктаж о соблюдении правил безопасности проведения занятий по фитнесу и Правила 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. 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 годовой план-график распределения учебного материала.
3. Составить рабочий план учебно-тренировочного процесса на два месяца.
4. Составить планы-конспекты занятий (не менее 10 для студентов дневной формы получения образования; не менее 7 для студентов заочной формы получения образования).
5. Провести не менее 3 занятий в качестве помощника инструктора-методиста по оздоровительной физической культуре.
6. Самостоятельно провести не менее 10 занятий для студентов дневной формы получения образования и не менее 7 для студентов заочной формы получения образования.

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

1. Оказать помощь в измерении показателей и заполнении дневника самоконтроля занимающегося фитнесом.
2. Проанализировать исходные показатели дневника самоконтроля занимающегося фитнесом и разработать индивидуальную программу занятий фитнесом для конкретного занимающегося.
3. Проанализировать динамику субъективных и объективных показателей занимающегося фитнесом и сформулировать обоснованные предложения по совершенствованию учебно-тренировочного процесса.
4. 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. Выбрать тему беседы, составить общий план по идеологической, воспитательной или профориентационной работе.
2. Провести идеологическую, воспитательную или профориентационную работу (индивидуальную или коллективную) среди занимающихся фитнесом.

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 студентом.

СОДЕРЖАНИЕ ДНЕВНИКА ПРАКТИКИ СТУДЕНТА

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

1. Дневник производственной преддипломной практики (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. Годовой план-график распределения учебного материала (Приложение 6).
7. Рабочий план учебно-тренировочного процесса на период прохождения практики (Приложение 7).
8. План-конспект занятия по фитнесу (Приложение 8).
9. Дневник самоконтроля занимающегося фитнесом и его анализ (Приложение 9).
10. Индивидуальная программа занятий на основе данных дневника самоконтроля занимающегося фитнесом (Приложение 10).
11. Динамика реакции сердечно-сосудистой системы в процессе выполнения комплексов физических упражнений и в периоде восстановления и ее анализ. Физиологическая кривая частоты сердечных сокращений (Приложение 11).
12. Тема, общий план и содержание индивидуальной (коллективной) беседы по идеологической, воспитательной или профориентационной работе.

13. Ежедневное описание проделанной студентом работы (Приложение 12).

14. Отчет о прохождении производственной преддипломной практики (Приложение 13).

15. Отзыв о прохождении производственной преддипломной практики (Приложение 14).

Министерство спорта Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Факультет оздоровительной физической культуры

Кафедра технологий фитнеса

ДНЕВНИК
производственной преддипломной практики

студента ____ курса, ____ группы, ____ формы получения образования,

(Фамилия И.О. студента)

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__

ОГЛАВЛЕНИЕ

		Стр.
1.	Обязанности студента во время прохождения практики.....	*
2.	Индивидуальный план работы студента.....	*
3.	Расписание занятий по фитнесу в прикрепленной группе.....	*
4.	Годовой план-график распределения учебного материала.....	*
5.	Рабочий план учебно-тренировочного процесса на период прохождения практики.....	*
6.	Планы-конспекты занятий по фитнесу.....	*
7.	Дневник самоконтроля занимающегося фитнесом и его анализ.....	*
8.	Индивидуальная программа занятий на основе данных дневника самоконтроля занимающегося фитнесом	*
9.	Динамика реакции сердечно-сосудистой системы в процессе выполнения комплексов физических упражнений и в периоде восстановления и ее анализ. Физиологическая кривая частоты сердечных сокращений.....	*
10.	Тема, общий план и содержание индивидуальной (коллективной) беседы по идеологической, воспитательной и профориентационной работе	*
11.	Ежедневное описание проделанной студентом работы	*
12.	Отчет о прохождении производственной преддипломной практики...	*
13.	Отзыв о прохождении производственной преддипломной практики...	*

ОБЯЗАННОСТИ СТУДЕНТА ВО ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ

1. Участвует в курсовом собрании 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 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 соблюдению правил безопасности проведения занятий по фитнесу	
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.	Разработка годового плана-графика распределения учебного материала	
9.	Разработка рабочего плана учебно-тренировочного процесса на период прохождения практики	
10.	Составление планов-конспектов занятий по фитнесу	
11.	Проведение занятий по фитнесу в качестве инструктора-методиста по оздоровительной физической культуре	
12.	Оказание помощи в измерении показателей и заполнении дневника самоконтроля занимающегося фитнесом	
13.	Анализ исходных показателей дневника самоконтроля занимающегося фитнесом	
14.	На основе исходных данных дневника самоконтроля разработка индивидуальной программы занятий для конкретного занимающегося	

1	2	3
15.	Анализ динамики субъективных и объективных показателей занимающегося и сформулировать обоснованные предложения по совершенствованию учебно-тренировочного процесса	
16.	Определение динамики реакции сердечно-сосудистой системы в процессе выполнения физических упражнений и в периоде восстановления	
17.	Построение физиологической кривой частоты сердечных сокращений на основе динамики реакции сердечно-сосудистой системы в процессе выполнения физических упражнений и в периоде восстановления	
18.	Анализ воздействия физической нагрузки на организм занимающегося в процессе выполнения комплексов физических упражнений и в периоде восстановления	
19.	Выбор темы, составление общего плана индивидуальной (коллективной) беседы по идеологической, воспитательной или профориентационной работы	
20.	Проведение идеологической, воспитательной или профориентационной работы среди занимающихся фитнесом	
21.	Ведение дневника практики	
22.	Подготовка и сдача дневника практики	
23.	Защита практики, дифференцированный зачет	

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕСУ 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)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Непосредственный руководитель
практики от организации_____
И.О.Фамилия

20 _____**РАБОЧИЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО 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)

(дата)

Приложение 8

Утверждаю

 (непосредственный руководитель
 практики от организации)

_____ 20____
 (дата проведения)

_____ 20____
 (дата проведения)

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ФИТНЕСУ

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 _____

Отметка за проведение _____

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

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

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ ФИТНЕСОМ

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 ФИТНЕСОМ

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

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

Отметка непосредственного
руководителя практики от кафедры _____

Подпись _____

(дата)

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ НА ОСНОВЕ ДАННЫХ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ ФИТНЕСОМ

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

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

Отметка непосредственного
руководителя практики от кафедры _____

Подпись _____

(дата)

**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 по
фитнесу _____

Дата _____

Наблюдения проводились

занимающимся _____
(фамилия, имя, отчество)

Задачи занятия: _____

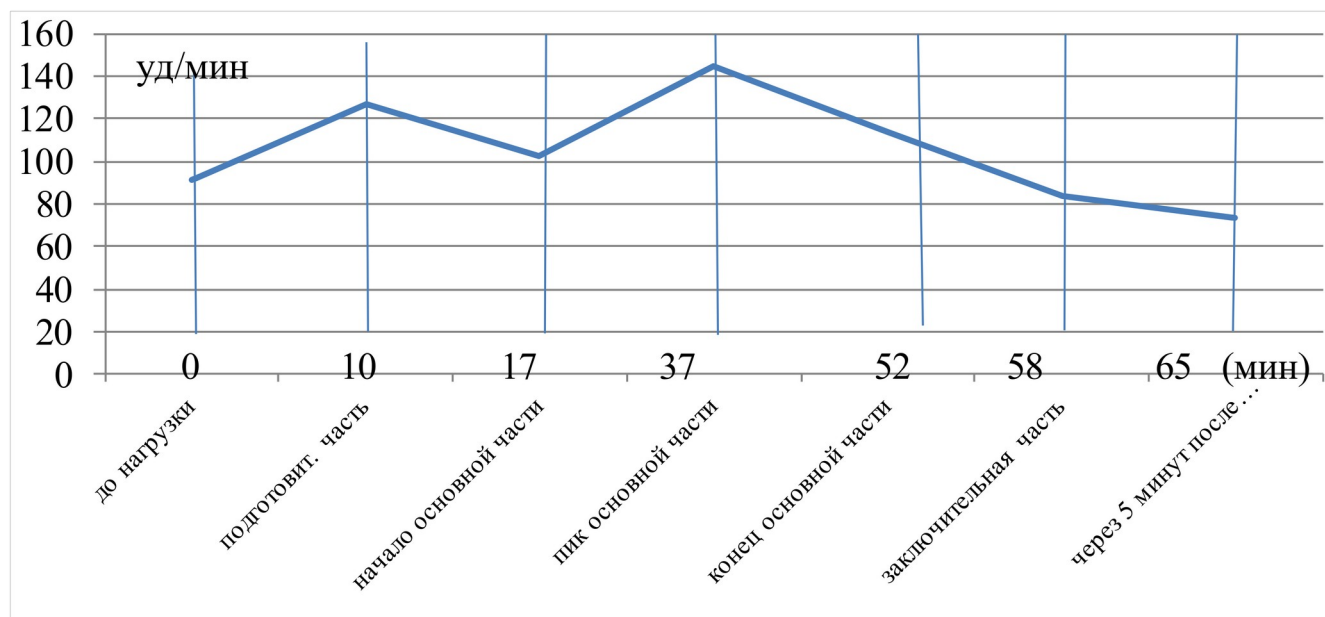
Пульс занимающегося в покое до занятия _____ ударов в минуту

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 занятия, требованиям к построению занятия по фитнесу (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 по фитнесу.

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 _____

(дата)

[illegible]

(дата)

ОТЧЕТ О ПРОХОЖДЕНИИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРЕДДИПЛОМНОЙ ПРАКТИКИ

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

1. Отвечает ли необходимым требованиям база практики.
2. Ваше участие в учебно-тренировочном 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

(подпись)

(И.О. Фамилия)

ОТЗЫВ О ПРОХОЖДЕНИИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРЕДДИПЛОМНОЙ ПРАКТИКИ

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 документов планирования, планов-конспектов занятий по фитнесу, качество их написания).

Оценка практической подготовленности студента: _____

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

Рекомендуемая отметка за практику _____

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

Дата 20