

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

ФАКУЛЬТЕТ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ДОШКОЛЬНИКОВ

Дневник

профессионально-ориентированной
учебной практики
для специальности 6-05-1012-01 «Физическая культура»,
профилизация «Лечебная физическая культура»

Студента _____
(фамилия, имя, отчество)

Факультета _____ ОФК _____ курса _____ группа _____

Форма получения образования _____ дневная _____

_____ Г. _____
(наименование базовой организации)

Адрес _____ Телефон _____

На период с _____ 20 ____ года по _____ 20 ____ года

ФИО руководителей:

Руководитель организации _____

Непосредственный руководитель практики от организации

Руководитель практики от кафедры _____

Руководитель практики от факультета _____

Отметка за практику _____

20 ____ / 20 ____ учебный год

УДК

Составители:

О.Е.Аниськова, заведующий кафедрой лечебной физической культуры и физической культуры дошкольников учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат медицинских наук, доцент;

А.Р.Ромбальская, доцент кафедры лечебной физической культуры и физической культуры дошкольников учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат медицинских наук, доцент;

О.И.Сипайло, старший преподаватель кафедры лечебной физической культуры и физической культуры дошкольников учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

Дневник профессионально-ориентированной учебной практики для специальности 6-05-1012-01 «Физическая культура», профилизация «Лечебная физическая культура» /сост.: О.Е. Аниськова, А.Р. Ромбальская, О.И. Сипайло. УО «Белорусский государственный университет физической культуры» – Минск: БГУФК, 2025. – 42с.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ

№ п/п	Содержание работы	Недели	
		1	2
1.	Изучение заданий по практике	+	
2.	Изучение и обобщение информации о базе практики	+	
3.	Разработка индивидуального плана работы	+	
4.	Самостоятельное проведение измерений показателей физического состояния, занимающихся с патологией опорно-двигательного аппарата	+	+
5.	Анализ полученных результатов	+	+
6.	Самостоятельный подбор средств и форм занятий физической культурой занимающихся с патологией различных органов и систем на этапах восстановления	+	+
7.	Самостоятельное составление двух планов-конспектов занятий ЛФК для занимающихся с патологией опорно-двигательного аппарата	+	+
8.	Самостоятельное проведение двух занятий ЛФК, занимающихся с патологией опорно-двигательного аппарата	+	+
9.	Самостоятельное составление планов-конспектов подготовительной и заключительной частей занятий ЛФК у 4 занимающихся разного возраста с патологией различных органов и систем на этапах восстановления	+	+
10.	Самостоятельное проведение подготовительной и заключительной частей занятий ЛФК у 4 занимающихся разного возраста с патологией различных органов и систем на этапах восстановления	+	+
11.	Ведение ежедневного описания выполненной работы и наблюдения за лицами с отклонениями в состоянии здоровья	+	+
12.	Подготовка текста и проведение санитарно-просветительной беседы	+	+
13.	Ведение дневника практики	+	+
14.	Подготовка отчета по практике		+
15.	Защита практики, дифференцированный зачет		

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ

Содержание работы	Сроки выполнения дата	Отметка руководителя практики от кафедры
1. Прослушать беседу руководителя практики от факультета, руководителя практики от кафедры		
Индивидуальный план работы студента		
Ознакомление с работой на базе практики		
1. Прослушать беседу непосредственного руководителя практики от организации, получить задание по работе		
2. Прослушать и записать беседу-инструктаж о безопасности проведения занятий по физической культуре и спорту		
3. Ознакомиться с материальной базой организации		
Учебно-исследовательская работа		
1. Провести измерения показателей физического состояния у 2 занимающихся с патологией опорно-двигательного аппарата		
2. Оформить протоколы показателей физического состояния у 2 занимающихся с патологией опорно-двигательного аппарата		
3. Составить планы-конспекты занятий у 2 занимающихся с патологией опорно-двигательного аппарата		
4. Самостоятельно провести занятия у 2 занимающихся с патологией опорно-двигательного аппарата		
5. Составить подготовительную и заключительную части плана-конспекта занятия у 4 занимающихся с патологией различных органов и систем на этапах восстановления.		
6. Самостоятельно провести подготовительную и заключительную части занятия у 4 занимающихся с патологией различных органов и систем на этапах восстановления.		
Идеологическая и воспитательная работа		
1. Подготовить и провести беседу по идеологической и воспитательной работе		
2. Подготовить и провести беседы на темы сохранения и укрепления здоровья с лицами с отклонениями в состоянии здоровья		
Ведение дневника практики		
Составление отчета по практике		
Защита практики, дифференцированный зачет		

Ежедневное описание выполненной работы

« » _____ 202 г.

№	Характеристика группы (количество занимающихся, их заболевания)	Проделанная работа

Подпись
студента

(Подпись)

(ФИО)

Подпись
руководителя
практики от
кафедры

Подпись
непосредственного
руководителя
практики от
организации

(Подпись) (ФИО)

(Подпись) (ФИО)

Ежедневное описание выполненной работы

« » _____ 202 г.

№	Характеристика группы (количество занимающихся, их заболевания)	Проделанная работа

Подпись
студента

(Подпись)

(ФИО)

Подпись
руководителя
практики от
кафедры

(Подпись) (ФИО)

Подпись
непосредственного
руководителя
практики от
организации

(Подпись) (ФИО)

Ежедневное описание выполненной работы

« » _____ 202 г.

№	Характеристика группы (количество занимающихся, их заболевания)	Проделанная работа

Подпись
студента

(Подпись)

(ФИО)

Подпись
руководителя
практики от
кафедры

(Подпись) (ФИО)

Подпись
непосредственного
руководителя
практики от
организации

(Подпись) (ФИО)

Ежедневное описание выполненной работы

« » _____ 202 г.

№	Характеристика группы (количество занимающихся, их заболевания)	Проделанная работа

Подпись
студента

(Подпись)

(ФИО)

Подпись
руководителя
практики от
кафедры

(Подпись) (ФИО)

Подпись
непосредственного
руководителя
практики от
организации

(Подпись) (ФИО)

Ежедневное описание выполненной работы

« » _____ 202 г.

№	Характеристика группы (количество занимающихся, их заболевания)	Проделанная работа

Подпись
студента

(Подпись)

(ФИО)

Подпись
руководителя
практики от
кафедры

(Подпись) (ФИО)

Подпись
непосредственного
руководителя
практики от
организации

(Подпись) (ФИО)

Ежедневное описание выполненной работы

« » _____ 202 г.

№	Характеристика группы (количество занимающихся, их заболевания)	Проделанная работа

Подпись
студента

(Подпись)

(ФИО)

Подпись
руководителя
практики от
кафедры

(Подпись) (ФИО)

Подпись
непосредственного
руководителя
практики от
организации

(Подпись) (ФИО)

Ежедневное описание выполненной работы

« » _____ 202 г.

№	Характеристика группы (количество занимающихся, их заболевания)	Проделанная работа

Подпись
студента

(Подпись)

(ФИО)

Подпись
руководителя
практики от
кафедры

(Подпись) (ФИО)

Подпись
непосредственного
руководителя
практики от
организации

(Подпись) (ФИО)

Ежедневное описание выполненной работы

« » _____ 202 г.

№	Характеристика группы (количество занимающихся, их заболевания)	Проделанная работа

Подпись
студента

(Подпись)

(ФИО)

Подпись
руководителя
практики от
кафедры

(Подпись) (ФИО)

Подпись
непосредственного
руководителя
практики от
организации

(Подпись) (ФИО)

Ежедневное описание выполненной работы

« » _____ 202 г.

№	Характеристика группы (количество занимающихся, их заболевания)	Проделанная работа

Подпись
студента

(Подпись)

(ФИО)

Подпись
руководителя
практики от
кафедры

(Подпись) (ФИО)

Подпись
непосредственного
руководителя
практики от
организации

(Подпись) (ФИО)

Ежедневное описание выполненной работы

« » _____ 202 г.

№	Характеристика группы (количество занимающихся, их заболевания)	Проделанная работа

Подпись
студента

(Подпись)

(ФИО)

Подпись
руководителя
практики от
кафедры

(Подпись) (ФИО)

Подпись
непосредственного
руководителя
практики от
организации

(Подпись) (ФИО)

Ежедневное описание выполненной работы

« » _____ 202 г.

№	Характеристика группы (количество занимающихся, их заболевания)	Проделанная работа

Подпись
студента

(Подпись)

(ФИО)

Подпись
руководителя
практики от
кафедры

(Подпись) (ФИО)

Подпись
непосредственного
руководителя
практики от
организации

(Подпись) (ФИО)

Ежедневное описание выполненной работы

« » _____ 202 г.

№	Характеристика группы (количество занимающихся, их заболевания)	Проделанная работа

Подпись
студента

(Подпись)

(ФИО)

Подпись
руководителя
практики от
кафедры

Подпись
непосредственного
руководителя
практики от
организации

(Подпись) (ФИО)

(Подпись) (ФИО)

ПРОТОКОЛ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ИЗМЕРЕНИЙ № 1

ФИО _____

пол _____, возраст _____ лет, дата _____ 20__

Диагноз _____

№ п/п	Показатели	Колич. значения	Оценка
1.	Длина тела – см		
2.	Масса тела – кг		
3.	Индекс массы тела, у.е.		
4.	Окружность грудной клетки, см		
9.	Окружность суставов, см локтевой правый левый лучезапястный правый левый коленный правый левый голеностопный правый левый		
11.	Амплитуда движений в суставах, гр. локтевой правый левый лучезапястный правый левый коленный правый левый голеностопный правый левый		
12.	Динамометрия правая рука левая рука		

Оценка физического развития: _____

Отметка _____

Подпись студента

Подпись руководителя
практики от кафедры

(Подпись)

(ФИО)

(Подпись)

(ФИО)

ПРОТОКОЛ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ИЗМЕРЕНИЙ № 2

ФИО _____

пол _____, возраст _____ лет, дата _____ 20__

Диагноз _____

№ п/п	Показатели	Колич. значения	Оценка
1.	Длина тела – см		
2.	Масса тела – кг		
3.	Индекс массы тела, у.е.		
4.	Окружность грудной клетки, см		
9.	Окружность суставов, см локтевой правый левый лучезапястный правый левый коленный правый левый голеностопный правый левый		
11.	Амплитуда движений в суставах, гр. локтевой правый левый лучезапястный правый левый коленный правый левый голеностопный правый левый		
12.	Динамометрия правая рука левая рука		

Оценка физического развития: _____

Отметка _____

Подпись студента

Подпись руководителя
практики от кафедры

(Подпись)

(ФИО)

(Подпись)

(ФИО)

ПРОТОКОЛ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА № 1

ФИО _____

пол _____, возраст _____ лет, дата _____ 20__

Определение тип осанки

Вид осмотра	Состояние отдельных частей тела	Признаки осанки	Результаты исследования
Спереди	1. Положение головы	строго вертикально; слегка опущена; слегка приподнята	
	2. Расположение ключиц	на одном уровне;	
	3. Состояние грудной клетки относительно средней линии	асимметричное. симметричное	
	4. Состояние живота относительно средней линии	асимметричное симметричное	
Сзади	1. Состояние линий надплечий правое левое	на одном уровне; ниже (выше) ниже (выше)	
	2. Расположение лопаток	углы лопаток на одном уровне; правый (левый) угол опущен; правый (левый) угол приподнят.	
	3. Состояние треугольников талии	равномерное; правый выраженнее; левый выраженнее	
	Расположение ягодичных складок	на одном уровне; правая выше (ниже); левая выше (ниже)	
Сбоку	1. Состояние живота	втянут (норма); выпячен; западает.	

	2. Выраженность физиологических изгибов: поясничного	умеренно выражен (до 5°); увеличен; уменьшен	
	шейного	умеренно выражен (до 2°); увеличен; уменьшен	

Оценка: _____

Отметка _____

Подпись
студента

(Подпись)

(ФИО)

Подпись
руководителя
практики от
кафедры

(Подпись)

(ФИО)

ПРОТОКОЛ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА № 2

ФИО _____

пол _____, возраст _____ лет, дата _____ 20__

Определение тип осанки

Вид осмотра	Состояние отдельных частей тела	Признаки осанки	Результаты исследования
Спереди	1. Положение головы	строго вертикально; слегка опущена; слегка приподнята	
	2. Расположение ключиц	на одном уровне;	
	3. Состояние грудной клетки относительно средней линии	асимметричное. симметричное	
	4. Состояние живота относительно средней линии	асимметричное симметричное	
Сзади	1. Состояние линий надплечий правое левое	на одном уровне; ниже (выше) ниже (выше)	
	2. Расположение лопаток	углы лопаток на одном уровне; правый (левый) угол опущен; правый (левый) угол приподнят.	
	3. Состояние треугольников талии	равномерное; правый выраженнее; левый выраженнее	
	Расположение ягодичных складок	на одном уровне; правая выше (ниже); левая выше (ниже)	
Сбоку	1. Состояние живота	втянут (норма); выпячен; западает.	

	2. Выраженность физиологических изгибов: поясничного	умеренно выражен (до 5°); увеличен; уменьшен	
	шейного	умеренно выражен (до 2°); увеличен; уменьшен	

Оценка: _____

Отметка _____

Подпись
студента

(Подпись)

(ФИО)

Подпись
руководителя
практики от
кафедры

(Подпись)

(ФИО)

ПРОТОКОЛ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА № 1

ФИО _____

пол _____, возраст _____ лет, дата _____ 20__

Диагноз _____

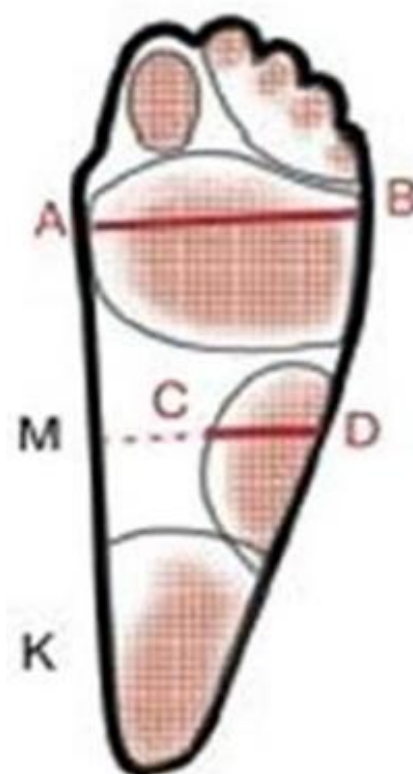
Определение наличия плоскостопия. Плантография: получение отпечатков стоп.

1. На плантограмме занимающегося проведите измерения:

- Соедините самые крайние точки со стороны большого пальца и пятки – **линия АК**.
- Найдите среднюю точку **М**. Затем восстановите перпендикуляры **АВ** и **МД** от точек **А** и **М**.
- Найдите точку пересечения **МД** со следом и обозначьте её буквой **С**.
- Затем **СД** разделите на **АВ**.

2. Оцените полученный результат:

- 1) если получится число, больше **0.33**, то имеет место плоскостопие,
- 2) если меньше, то это в пределах нормы



Оценка результатов _____

Подпись
студента

(Подпись)

(ФИО)

Подпись
руководителя
практики от
кафедры

(Подпись)

(ФИО)

ПРОТОКОЛ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА № 2

ФИО _____

пол _____, возраст _____ лет, дата _____ 20__

Диагноз _____

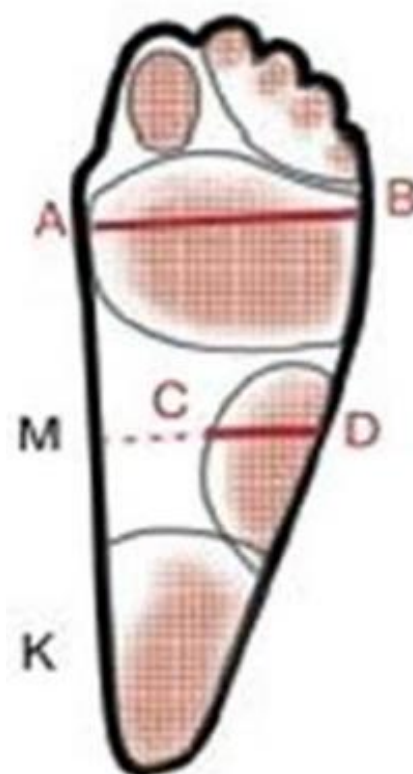
Определение наличия плоскостопия. Плантография: получение отпечатков стоп.

2. На плантограмме занимающегося проведите измерения:

- Соедините самые крайние точки со стороны большого пальца и пятки – **линия АК**.
- Найдите среднюю точку **М**. Затем восстановите перпендикуляры **АВ** и **МД** от точек **А** и **М**.
- Найдите точку пересечения **МД** со следом и обозначьте её буквой **С**.
- Затем **CD** разделите на **AB**.

2. Оцените полученный результат:

- 3) если получится число, больше **0.33**, то имеет место плоскостопие,
- 4) если меньше, то это в пределах нормы



Оценка результатов _____

Подпись
студента

(Подпись)

(ФИО)

Подпись
руководителя
практики от
кафедры

(Подпись)

(ФИО)

ПРОТОКОЛ КОНТРОЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ № 1

ФИО _____

пол _____, возраст _____ лет, дата _____ 20__

Диагноз _____

№	Показатели	Колич. значения	Баллы	Оценка
1	Поднимание на носках (количество раз)			
2	Поднимание стоп в положение «стойка на пятках» (количество раз)			
3	Захват пальцами полотенца (количество раз)			
4	Статическое удержание туловища в положении «лежа на боку» (время)			
5	Удержание набивного мяча на голове (время)			
6.	Прыжок с места, см			
7.	Приседания, раз			

Оценка контрольно-педагогического тестирования:

Отметка _____

Подпись
студента

Подпись
руководителя
практики от
кафедры

(И.О. Фамилия)

Подпись
непосредственного
руководителя
практики от
организации

(И.О. Фамилия)

(И.О. Фамилия)

ПРОТОКОЛ КОНТРОЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ № 2

ФИО _____

пол _____, возраст _____ лет, дата _____ 20__

Диагноз _____

№	Показатели	Колич. значения	Баллы	Оценка
1	Поднимание на носках (количество раз)			
2	Поднимание стоп в положение «стойка на пятках» (количество раз)			
3	Захват пальцами полотенца (количество раз)			
4	Статическое удержание туловища в положении «лежа на боку» (время)			
5	Удержание набивного мяча на голове (время)			
6.	Прыжок с места, см			
7.	Приседания, раз			

Оценка контрольно-педагогического тестирования:

Отметка _____

Подпись
студента

Подпись
руководителя
практики от
кафедры

(И.О. Фамилия)

Подпись
непосредственного
руководителя
практики от
организации

(И.О. Фамилия)

(И.О. Фамилия)

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 1

(занятия у занимающихся с патологией опорно-двигательного аппарата)

1. Диагноз _____
2. Возраст _____
3. Дата составления _____
5. Место проведения _____
6. Инвентарь _____
7. Задачи:
 - общие: _____
 - _____
 - _____
 - _____
- специальные: _____
- _____
- _____

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания

--	--	--	--

--	--	--	--

Замечания по конспекту, проведению занятий _____

Оценка за конспект _____

Оценка за проведение занятия: _____

Непосредственный руководитель

практики от организации _____

(Подпись)

(ФИО)

Дата проведения _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 2

(занятия у занимающихся с патологией опорно-двигательного аппарата)

1. Диагноз _____
2. Возраст _____
3. Дата составления _____
5. Место проведения _____
6. Инвентарь _____
7. Задачи:
 - общие: _____
 - _____
 - _____
 - _____
- специальные: _____
- _____
- _____

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания

--	--	--	--

--	--	--	--

Замечания по конспекту, проведению занятий _____

Оценка за конспект _____

Оценка за проведение занятия: _____

Непосредственный руководитель
практики от организации _____

(Подпись)

(ФИО)

Дата проведения _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 1
(подготовительной, заключительной части занятия)

1. Диагноз _____
 2. Возраст _____
 3. Дата проведения занятия _____
 4. Место проведения _____
 5. Инвентарь _____
 6. Задачи:
- общие: _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания

--	--	--	--

Замечания по конспекту, проведению занятий _____

Отметка за конспект _____

Отметка за проведение занятия: _____

Непосредственный руководитель

практики от организации _____

Подпись ФИО

Дата проведения _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 2
(подготовительной, заключительной части занятия)

1. Диагноз _____
 2. Возраст _____
 3. Дата проведения занятия _____
 4. Место проведения _____
 5. Инвентарь _____
 6. Задачи:
- общие: _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания

--	--	--	--

Замечания по конспекту, проведению занятий _____

Отметка за конспект _____

Отметка за проведение занятия: _____

Непосредственный руководитель

практики от организации _____

Подпись ФИО

Дата проведения _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 3
(подготовительной, заключительной части занятия)

1. Диагноз _____
 2. Возраст _____
 3. Дата проведения занятия _____
 4. Место проведения _____
 5. Инвентарь _____
 6. Задачи:
- общие: _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания

--	--	--	--

Замечания по конспекту, проведению занятий _____

Отметка за конспект _____

Отметка за проведение занятия: _____

Непосредственный руководитель

практики от организации _____

Подпись

ФИО

Дата проведения _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 4
(подготовительной, заключительной части занятия)

1. Диагноз _____
 2. Возраст _____
 3. Дата проведения занятия _____
 4. Место проведения _____
 5. Инвентарь _____
 6. Задачи:
- общие: _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания

--	--	--	--

Замечания по конспекту, проведению занятий _____

Отметка за конспект _____

Отметка за проведение занятия: _____

Непосредственный руководитель

практики от организации _____

Подпись

ФИО

Дата проведения _____

Студент _____
(фамилия, имя, отчество)

место прохождения практики _____
(учреждение, организация)

Непосредственный руководитель практики от организации

В период практики с _____ 20__ по _____ 20__

Руководитель организации _____
(Подпись) (ФИО)

практики от организации _____

(Подпись) (ФИО)

Руководитель практики от кафедры _____
(Подпись) (ФИО)

Студент _____

(Подпись) (ФИО)

ОТЗЫВ

о прохождении профессионально-ориентированной практики

Студент _____
(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 приобрел следующие профессиональные навыки:

№ п/п	Педагогические знания и умения	В большой мере	В достаточной мере	Не овладел(а)
1	Знание законодательных, нормативных документов, обеспечивающих правовую основу деятельности организации (учреждения)			
2	Умение осуществлять аналитическую деятельность, лаконично излагать сущность качественной оценки изучаемых явлений			
3	Умение устанавливать профессиональное взаимодействие, владение коммуникативными способностями			
4	Умение применять знания на практике			
5	Проявление интереса к соответствующей работе и освоение профессиональных знаний, навыков			
6	Трудовая и исполнительская дисциплина			

Рекомендуемая отметка за практику _____

Непосредственный руководитель
практики от организации _____

(Подпись)

(ФИО)

20 г.