

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Д Н Е В Н И К
профессионально-ориентированной учебной практики
для специальности
6-05 1012-01 «Физическая культура» профилизации «Адаптивная
физическая культура»

Студента _____
(фамилия, имя, отчество)

Факультета _____ ОФК _____ группы _____ курса _____

Форма получения образования _____
(дневная, заочная)

(наименование базовой организации)

Адрес _____ телефон _____

На период с _____ 202__ г. по _____ 202__ г.

ФИО руководителей:

Руководитель организации _____

Непосредственный руководитель
практики от организации _____

Руководитель практики от кафедры _____

Руководитель практики от факультета _____

Отметка за практику _____

202__ / 202__ 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;

В.Г.Калюжин, доцент кафедры лечебной физической культуры и физической культуры дошкольников учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат медицинских наук;

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» профилизации «Адаптивная физическая культура» / сост.: О.Е. Аниськова, В.Г. Калюжин, А.Р. Ромбальская, О.И. Сипайло. УО «Белорусский государственный университет физической культуры» – Минск: БГУФК, 2025. – 39с.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ

№ п/п	Содержание работы	Недели	
		1	2
1.	Изучение заданий практики	+	
2.	Изучение и обобщение информации о базе практики	+	
3.	Разработка индивидуального плана работы	+	
4.	Оценка физического состояния инвалидов разного возраста	+	+
5.	Самостоятельный подбор средств и форм занятий физической культурой у инвалидов разного возраста	+	+
6.	Самостоятельное составление плана-конспекта занятия и проведение занятия у инвалидов разного возраста	+	+
7.	Самостоятельно провести занятия с 2 инвалидами разного возраста	+	+
8.	Самостоятельное составление плана-конспекта подготовительной и заключительной частей занятия и проведение частей занятий у инвалидов разного возраста	+	+
9.	Самостоятельно провести подготовительную и заключительную части занятия с 4 инвалидами разного возраста	+	+
10.	Ведение дневников наблюдения за инвалидами разного возраста	+	+
11.	Подготовка текста и проведение санитарно-просветительной беседы	+	+
12.	Ведение дневника практики	+	+
13.	Подготовка отчета по практике		+
14.	Защита практики, дифференцированный зачет		+

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ

Содержание работы	Сроки выпол- нения, 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 по технике безопасности		
3. Ознакомиться с материальной базой организации		
Учебно-исследовательская работа		
1. Провести измерения показателей физического состояния у 2 инвалидов разного возраста		
2. Оформить протоколы показателей физического состояния 2 инвалидов разного возраста		
3. Составить планы-конспекты занятий для 2 инвалидов разного возраста		
4. Самостоятельно провести занятия с 2 инвалидами разного возраста		
5. Составить подготовительную и заключительную части плана-конспекта занятия для 4 инвалидов разного возраста на этапах реабилитационного лечения		
6. Самостоятельно провести подготовительную и заключительную части занятия с 4 инвалидами разного возраста		
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 инвалидами разного возраста		
Ведение дневника практики		
Составление отчета по практике		
Защита практики, дифференцированный зачет		

ЕЖЕДНЕВНОЕ ОПИСАНИЕ ВЫПОЛНЕННОЙ РАБОТЫ

Дата	Описание проделанной работы

Подпись
студента

Подпись

руководителя

практики от кафедры

(И.О. Фамилия)

(И.О. Фамилия)

ЕЖЕДНЕВНОЕ ОПИСАНИЕ ВЫПОЛНЕННОЙ РАБОТЫ

Дата	Описание проделанной работы

Подпись
студента

Подпись

руководителя

практики от кафедры

(И.О. Фамилия)

(И.О. Фамилия)

ЕЖЕДНЕВНОЕ ОПИСАНИЕ ВЫПОЛНЕННОЙ РАБОТЫ

Дата	Описание проделанной работы

Подпись
студента

Подпись

руководителя

практики от кафедры

(И.О. Фамилия)

(И.О. Фамилия)

ЕЖЕДНЕВНОЕ ОПИСАНИЕ ВЫПОЛНЕННОЙ РАБОТЫ

Дата	Описание проделанной работы

Подпись
студента

Подпись

руководителя

практики от кафедры

(И.О. Фамилия)

(И.О. Фамилия)

ЕЖЕДНЕВНОЕ ОПИСАНИЕ ВЫПОЛНЕННОЙ РАБОТЫ

Дата	Описание проделанной работы

Подпись
студента

Подпись

руководителя

практики от кафедры

(И.О. Фамилия)

(И.О. Фамилия)

ЕЖЕДНЕВНОЕ ОПИСАНИЕ ВЫПОЛНЕННОЙ РАБОТЫ

Дата	Описание проделанной работы

Подпись
студента

Подпись

руководителя

практики от кафедры

(И.О. Фамилия)

(И.О. Фамилия)

ЕЖЕДНЕВНОЕ ОПИСАНИЕ ВЫПОЛНЕННОЙ РАБОТЫ

Дата	Описание проделанной работы

Подпись
студента

Подпись

руководителя

практики от кафедры

(И.О. Фамилия)

(И.О. Фамилия)

ЕЖЕДНЕВНОЕ ОПИСАНИЕ ВЫПОЛНЕННОЙ РАБОТЫ

Дата	Описание проделанной работы

Подпись
студента

Подпись

руководителя

практики от кафедры

(И.О. Фамилия)

(И.О. Фамилия)

ЕЖЕДНЕВНОЕ ОПИСАНИЕ ВЫПОЛНЕННОЙ РАБОТЫ

Дата	Описание проделанной работы

Подпись
студента

Подпись

руководителя

практики от кафедры

(И.О. Фамилия)

(И.О. Фамилия)

ЕЖЕДНЕВНОЕ ОПИСАНИЕ ВЫПОЛНЕННОЙ РАБОТЫ

Дата	Описание проделанной работы

Подпись
студента

Подпись

руководителя

практики от кафедры

(И.О. Фамилия)

(И.О. Фамилия)

ЕЖЕДНЕВНОЕ ОПИСАНИЕ ВЫПОЛНЕННОЙ РАБОТЫ

Дата	Описание проделанной работы

Подпись
студента

Подпись

руководителя

практики от кафедры

(И.О. Фамилия)

(И.О. Фамилия)

ЕЖЕДНЕВНОЕ ОПИСАНИЕ ВЫПОЛНЕННОЙ РАБОТЫ

Дата	Описание проделанной работы

Подпись
студента

Подпись

руководителя

практики от кафедры

(И.О. Фамилия)

(И.О. Фамилия)

ПРОТОКОЛ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ИЗМЕРЕНИЙ № 1

ФИО _____

пол _____, возраст _____ лет, дата _____ 202__ г.

Диагноз _____

№ п/п	Показатели	Колич. значения	Оценка
1.	Длина тела, см		
2.	Масса тела, кг		
3.	Рост сидя, см		
4.	Окружность грудной клетки, см		
5.	Окружность талии, см		
6.	Окружность головы, см		
7.	Окружность плеча, см		
8.	Окружность бедра, см		
9.	Окружность голени, см		
10.	Длина руки стоя, см		
11.	Длина ноги лежа, см		
12.	Длина плеча, см		
13.	Длина предплечья, см		

Среднее значение* для данного возраста (ссылка на источник) _____

Оценка физического развития: _____

Отметка _____

Подпись

студента

Подпись

руководителя

практики от кафедры

(И.О. Фамилия)

(И.О. Фамилия)

ПРОТОКОЛ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ИЗМЕРЕНИЙ № 2

ФИО _____

пол _____, возраст _____ лет, дата _____ 202__ г.

Диагноз _____

№ п/п	Показатели	Значение	Среднее значение*	Оценка
1.	Длина тела, см			
2.	Масса тела, кг			
3.	Рост сидя, см			
4.	Окружность грудной клетки, см			
5.	Окружность талии, см			
6.	Окружность головы, см			
7.	Окружность плеча, см			
8.	Окружность бедра, см			
9.	Окружность голени, см			
10.	Длина руки стоя, см			
11.	Длина ноги лежа, см			
12.	Длина плеча, см			
13.	Длина предплечья, см			

Среднее значение* для данного возраста (ссылка на источник) _____

Оценка физического развития: _____

Отметка _____

Подпись
студента

Подпись

руководителя

практики от кафедры

(И.О. Фамилия)

(И.О. Фамилия)

ПРОТОКОЛ ИЗМЕРЕНИЙ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ИНДЕКСОВ № 1

ФИО _____

пол _____, возраст _____ лет, дата _____ 202__ г.

Диагноз _____

№ п/п	Показатели	Колич. значения	Оценка
1.	Весо-ростовой индекс Кетле, г/см		
2.	Индекс массы тела, у.е.		
3.	Индекс Брока-Бругша, см		
4.	Коэффициент пропорциональности тела, %		
5.	Индекс пропорциональности грудной клетки Эрисмана, см		
6.	Показатель крепости телосложения по Пинье, у.е.		
7.	Показатель пропорциональности физического развития, см		
8.	Разностный индекс, см		
9.	Индекс Чулицкой, см		
10.	Площадь поверхности тела по Jssakson, м ²		

Среднее значение* для данного возраста (ссылка на источник) _____

Оценка физического развития:

Отметка _____

Подпись

студента

Подпись

руководителя

практики от кафедры

(И.О. Фамилия)

(И.О. Фамилия)

ПРОТОКОЛ ИЗМЕРЕНИЙ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ИНДЕКСОВ № 2

ФИО _____

пол _____, возраст _____ лет, дата _____ 202__ г.

Диагноз _____

№ п/п	Показатели	Колич. значения	Оценка
1.	Весо-ростовой индекс Кетле, г/см		
2.	Индекс массы тела, у.е.		
3.	Индекс Брока-Бругша, см		
4.	Коэффициент пропорциональности тела, %		
5.	Индекс пропорциональность грудной клетки Эрисмана, см		
6.	Показатель крепости телосложения по Пинье, у.е.		
7.	Показатель пропорциональности физического развития, см		
8.	Разностный индекс, см		
9.	Индекс Чулицкой, см		
10.	Площадь поверхности тела по Jssakson, м ²		

Среднее значение* для данного возраста (ссылка на источник) _____

Оценка физического развития:

Отметка _____

Подпись

студента

Подпись

руководителя

практики от кафедры

(И.О. Фамилия)

(И.О. Фамилия)

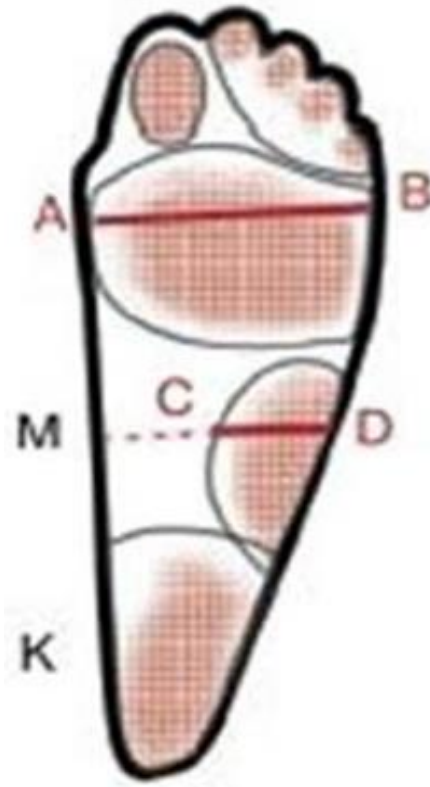
ПРОТОКОЛ ИЗМЕРЕНИЙ ПЛОСКОСТОПИЯ (ПЛАНТОГРАФИЯ) № 1

ФИО _____

пол _____, возраст _____ лет, дата _____ 202__ г.

Диагноз _____

Определение наличия плоскостопия.

	<p>Плантография: получение отпечатков стоп.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Возьмите лист белой бумаги и положите его на пол. 2. Затем встаньте на него мокрой ногой. Можно смазать стопы краской или вазелином и отпечатать на листе бумаги. Получится след. 3. Соедините самые крайние точки со стороны большого пальца и пятки – линия АК. 4. Найдите среднюю точку М. Затем восстановите перпендикуляры АВ и МD от точек А и М. 5. Найдите точку пересечения MD со следом и обозначьте её буквой С. Затем CD разделите на AB. <p>Оценка результатов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) если получится число, больше 0.33, то имеет место плоскостопие, 2) если меньше, то это в пределах нормы
--	---

Оценка: _____

Отметка _____

Подпись

студента

Подпись

руководителя

практики от кафедры

(И.О. Фамилия)

(И.О. Фамилия)

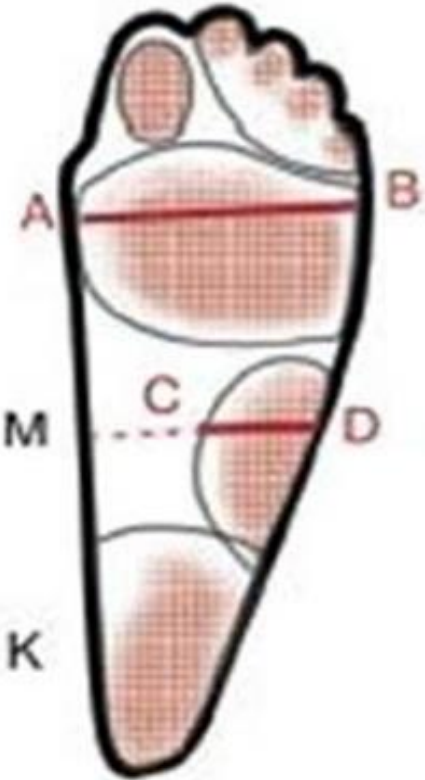
ПРОТОКОЛ ИЗМЕРЕНИЙ ПЛОСКОСТОПИЯ (ПЛАНТОГРАФИЯ) № 2

ФИО _____

пол _____, возраст _____ лет, дата _____ 202__ г.

Диагноз _____

Определение наличия плоскостопия.

	<p>Плантография: получение отпечатков стоп.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Возьмите лист белой бумаги и положите его на пол. 2. Затем встаньте на него мокрой ногой. Можно смазать стопы краской или вазелином и отпечатать на листе бумаги. Получится след. 3. Соедините самые крайние точки со стороны большого пальца и пятки – линия АК. 4. Найдите среднюю точку М. Затем восстановите перпендикуляры АВ и МD от точек А и М. 5. Найдите точку пересечения MD со следом и обозначьте её буквой С. Затем CD разделите на AB. <p>Оценка результатов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3) если получится число, больше 0.33, то имеет место плоскостопие, 4) если меньше, то это в пределах нормы
--	---

Оценка: _____

Отметка _____

Подпись

студента

Подпись

руководителя

практики от кафедры

(И.О. Фамилия)

(И.О. Фамилия)

ПРОТОКОЛ КОНТРОЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ № 1

ФИО _____

пол _____, возраст _____ лет, дата _____ 202__ г.

Диагноз _____

№ п/п	Показатели	Колич. значения	Оценка
1.	Поднимание на носках, раз		
2.	Поднимание стоп в стойке на пятках, раз		
3.	Захват пальцами ног карандаша сидя, раз		
4.	Удержание туловища лежа на боку, сек.		
5.	Удержание набивного мяча на голове, сек.		
6.	Проба Ромберга (простая), сек.		
7.	Проба Ромберга (усложн.), сек.		
8.	Проба Ромберга (поза аиста), сек.		
9.	Прыжок с места, см		
10.	Приседания, раз		

Среднее значение* для данного возраста (ссылка на источник) _____

Оценка контрольно-педагогического тестирования:

Отметка _____

Подпись
студента

Подпись

руководителя

практики от кафедры

(И.О. Фамилия)

И.О. Фамилия)

ПРОТОКОЛ КОНТРОЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ № 2

ФИО _____

пол _____, возраст _____ лет, дата _____ 202__ г.

Диагноз _____

№ п/п	Показатели	Колич. значения	Оценка
1.	Поднимание на носках, раз		
2.	Поднимание стоп в стойке на пятках, раз		
3.	Захват пальцами ног карандаша сидя, раз		
4.	Удержание туловища лежа на боку, сек.		
5.	Удержание набивного мяча на голове, сек.		
6.	Проба Ромберга (простая), сек.		
7.	Проба Ромберга (усложн.), сек.		
8.	Проба Ромберга (поза аиста), сек.		
9.	Прыжок с места, см		
10.	Приседания, раз		

Среднее значение* для данного возраста (ссылка на источник) _____

Оценка контрольно-педагогического тестирования:

Отметка _____

Подпись
студента

Подпись

руководителя

практики от кафедры

(И.О. Фамилия)

И.О. Фамилия)

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 1
 (подготовительной, заключительной части занятия)
 для инвалидов разного возраста

1. Диагноз _____

2. Возраст _____ 3. Дата проведения занятия ____ ____ 202__ г.

5. Место проведения _____

6. Инвентарь _____

7. Задачи:

– учебные:

– специальные:

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	Орг-методич. указания

--	--	--	--

--	--	--	--

Замечания по конспекту и проведению занятий _____

Отметка за конспект: _____

Отметка за проведение занятия: _____

Непосредственный руководитель

практики от организации _____

подпись

ФИО

___ __ 202 __ г.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 2
 (подготовительной, заключительной части занятия)
 для инвалидов разного возраста

1. Диагноз _____

2. Возраст _____ 3. Дата проведения занятия ____ ____ 202__ г.

5. Место проведения _____

6. Инвентарь _____

7. Задачи:

– учебные:

– специальные:

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	Орг-методич. указания

--	--	--	--

--	--	--	--

Замечания по конспекту и проведению занятий _____

Отметка за конспект: _____

Отметка за проведение занятия: _____

Непосредственный руководитель

практики от организации _____

подпись

ФИО

___ __ 202 __ г.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 3
 (подготовительной, заключительной части занятия)
 для инвалидов разного возраста

1. Диагноз _____

2. Возраст _____ 3. Дата проведения занятия ____ ____ 202__ г.

5. Место проведения _____

6. Инвентарь _____

7. Задачи:

– учебные:

– специальные:

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	Орг-методич. указания

--	--	--	--

--	--	--	--

Замечания по конспекту и проведению занятий _____

Отметка за конспект: _____

Отметка за проведение занятия: _____

Непосредственный руководитель

практики от организации _____

подпись

ФИО

___ __ 202 __ г.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 4
 (подготовительной, заключительной части занятия)
 для инвалидов разного возраста

1. Диагноз _____

2. Возраст _____ 3. Дата проведения занятия ____ ____ 202__ г.

5. Место проведения _____

6. Инвентарь _____

7. Задачи:

– учебные:

– специальные:

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	Орг-методич. указания

--	--	--	--

--	--	--	--

Замечания по конспекту и проведению занятий _____

Отметка за конспект: _____

Отметка за проведение занятия: _____

Непосредственный руководитель

практики от организации _____

подпись

ФИО

___ __ 202 __ г.

ОТЧЕТ

о прохождении профессионально-ориентированной учебной практики

студент _____
(фамилия, имя, отчество)курс _____ группа _____ факультет _____ ОФКместо прохождения практики _____
(учреждение, организация)

Руководитель организации _____

Непосредственный руководитель практики от организации _____

В период практики с _____ 20__ по _____ 20__

1. Освоили ли Вы методику измерений и заполнения протоколов с результатами изучения показателей физического состояния у инвалидов разного возраста? _____

_____2. Научились ли Вы самостоятельно анализировать полученные данные? _____

_____3. Укажите, сколько проведено измерений показателей физического состояния у инвалидов разного возраста? _____

_____4. Освоили ли Вы методику составления план-конспектов занятий, для у инвалидов разного возраста? _____

_____5. Укажите, сколько проведено занятий (групповые, индивидуальные) АФК с инвалидами разного возраста? _____

_____6. Освоили ли Вы методику составления план-конспектов частей занятий, для инвалидов разного возраста? _____

_____7. Укажите, сколько проведено частей (подготовительная, заключительная) занятий АФК с инвалидами разного возраста? _____

_____8. Что Вам понравилось, в чем Вы увидели недостатки, как оценили Вашу работу занимающиеся и руководитель практики от организации? _____

9. Получили ли Вы какие-то новые сведения, в каком разделе и сможете ли Вы использовать их в будущем, в профессиональной деятельности? _____

10. Укажите, что для Вас было самым трудным и самым интересным? _____

11. Какие новые знания и умения Вы приобрели во время практики? _____

12. Получили ли Вы пользу от практики и в чем она заключается? _____

13. Ваши замечания и предложения _____

Утверждаю

Руководитель от организации _____

М.П.

Непосредственный руководитель

практики от организации _____

Руководитель практики от кафедры _____

Студент _____

ОТЗЫВ

о прохождении профессионально-ориентированной учебной 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 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

(И.О. Фамилия)

____ 202__ г.