

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Убайдуллаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 13.03.2024 14:03:41
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Туризма, менеджмента и оздоровительных технологий

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ПРАКТИКЕ

Производственная практика: профессионально-ориентированная

Направление подготовки – 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»

Уровень образования – бакалавр

Формы обучения – очная, заочная

Методические
материалы разработаны

к.п.н., доцентом Мокрушиной И.А.

Утверждены на заседании кафедры Туризма, менеджмента и оздоровительных технологий

«19» апреля 2022 г., протокол №13.

Чайковский, 2022

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ: ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ

Вид практики: производственная.

Тип практики: профессионально-ориентированная.

Способ организации практики: стационарная, выездная.

Цель освоения практической деятельности

Целью производственной практики: профессионально-ориентированной (далее практика) является получение профессиональных умений, навыков и опыта профессионально-практической деятельности, способствующих формированию общепрофессиональных и профессиональных компетенций, предусмотренных ФГОС ВО.

Объем практики в зачетных единицах и ее продолжительности в неделях в академических часах

Трудоемкость практики составляет – 18 зачетных единиц, 648 академических часа, 12 недель. Учебным планом ЧГАФКиС предусмотрена промежуточная аттестация обучающихся в форме *зачета с оценкой*.

Место практики в структуре образовательной программы

Производственная практика: педагогическая относится к обязательной части блока 2 «Практика» и реализуется на 3 курсе в 6 семестре и 4 курсе 7 семестре очной формы обучения, на 4 курсе в 7 семестре и 5 курсе 9 семестре заочной формы обучения.

Практика направлена на получение первичных профессиональных умений и навыков, закрепление и расширение полученных теоретических знаний, приобретение первоначального практического опыта работы.

Структура отчёта по производственной практике

В конце последней недели практики обучающиеся представляют на кафедру отчет, каждый документ которого должен быть завизирован руководителем практики от кафедры и/или руководителем практики от профильной организации.

В отчете по практике должны быть отражены документы, учитывающие специфику деятельности профильной организации:

- титульный лист (Приложение А);
- перечень документов отчёта (Приложение Б);
- индивидуальное задание выполняемое в период прохождения практики, отражающее содержание и планируемые результаты, согласованные руководителем практики от кафедры с руководителем практики от профильной организации (Приложение В);
- лист прохождения инструктажа в организации по месту прохождения практики (Приложение Г);
- отзыв на обучающегося с места прохождения практики: составляется руководителем практики от профильной организации, подписывается руководителем профильной организации и заверяется печатью (Приложение Д);
- дневник прохождения практики, включающий краткое содержание работ в период прохождения практики, заполняется ежедневно в соответствии с индивидуальным заданием (Приложение Е);
- расписание занятий (Приложение Ж);
- индивидуальный план тренировочных занятий по детскому фитнесу (Приложение З);
- индивидуальный план физкультурно-оздоровительных занятий для девушек, женщин (Приложение З);

- индивидуальный план физкультурно-оздоровительных занятий (для других групп населения) (Приложение З);
- планы-конспекты физкультурно-оздоровительных занятий (для лиц 6-12 лет, для девушек (женщин) 13-50 лет, для других групп населения): всего 3 плана-конспекта (Приложение И);
- план-конспект зачетного физкультурно-оздоровительного занятия (Приложение И);
- протокол тестирования физической подготовленности (Приложение К);
- протокол проведения пробы Руфье (Приложение К);
- положение о проведении физкультурно-спортивного мероприятия (Приложение Л);
- отчет о проведении физкультурно-спортивного мероприятия (Приложение М);
- конспект или тезисы информационно-воспитательного мероприятия (беседа по вопросам физкультурно-оздоровительных занятий и физических нагрузок (Приложение Н);
- заключение по практике (краткий описательный анализ результатов прохождения практики) (Приложение О).

Отчет должен содержать сведения о конкретно выполненной обучающимся работе в период практики и весь материал, отражающий содержание разделов программы практики.

При необходимости в отчет по практике могут быть вложены дополнительные материалы (программа спортивно-массового мероприятия, приложения к конспектам занятий, бесед; фотографии, сделанные в процессе прохождения практики обучающимся и др.).

Обучающиеся очной формы на процедуру защиты практики представляют доклад, мультимедийную презентацию (или фотоотчет), составленные на основании отчета о прохождении практики. Презентация по практике выполняется в программе MicrosoftOfficePowerPoint. В доклад включена следующая информация: название профильной организации, специфика ее работы, контингент, характеристика групп, закрепленных за обучающимся; новые методики и т.д. Количество занятий, проведенных в качестве помощника и самостоятельно. В заключении делается вывод о том опыте, который приобрел обучающийся за период прохождения практики, трудностях, с которыми он столкнулся; обучающийся должен выразить свое общее впечатление, а также предложить пути совершенствования практики. Также могут представляться фотографии, которые характеризуют деятельность обучающегося в процессе практики.

2 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОХОЖДЕНИЮ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ

К основным рекомендациям для обучающихся следует отнести:

- своевременно выполнять все виды работ, предусмотренные программой практики, на высоком качественном уровне осуществлять учебный процесс;
- организовать свою деятельность в соответствии с нормативными документами организации, в которой проходит практику, подчиняться правилам внутреннего распорядка, распоряжениям администрации и руководителя практики.

В случае невыполнения предъявляемых к практиканту требований, он может быть отстранен от прохождения практики.

Студенты имеют право по всем вопросам, возникающим в процессе практики, обращаться к руководителю практики академии от кафедры и преподавателям кафедры ТМиОТ, вносить предложения по совершенствованию учебного процесса, организации практики, участвовать в конференциях и совещаниях, пользоваться библиотекой, кабинетами и находящимися в них учебно-методическими пособиями.

Далее представлены методические рекомендации к подготовке документации производственной практики: педагогической.

Отзыв о прохождении обучающимся практики. Обязательно в отзыве должен быть указан уровень овладения всех профессиональных компетенций, предусмотренный программой производственной практики, стоять оценка за практику, дата ее выставления, заверенная подписью руководителя практики от профильной организации и печатью школы (Приложение Д).

Дневник прохождения практики. В отчете ведется ежедневная, последовательная запись практики, с указанием даты каждой записи и характера проделанной работы. Необходимо записывать личные впечатления практиканта, выделяя, главным образом, наиболее существенные факты. Необходимо помнить, что ведение данного документа - это средство формирования специальных профессиональных навыков, умений и компетенций будущего специалиста. Его содержание, внешний вид, грамотность изложения учитываются при выставлении окончательной оценки по практике (Приложение Е).

Документы планирования.

Основными документами планирования тренировочного процесса являются:

- индивидуальный план физкультурно-оздоровительных занятий;
- план-конспект тренировочного занятия.

Расписание занятий в профильной организации уже разработано и утверждено, поэтому задача студента изучить его, перенести и выделить занятия в закрепленных группах, приходящихся на период прохождения практики (Приложение Ж).

Индивидуальный план физкультурно-оздоровительных занятий по детскому фитнесу представляет собой документ планирования содержания занятий для детей, учитывающий пол, возраст, стаж физкультурно-спортивных занятий, сенситивный период развития физических качеств. Обучающийся оформляет фрагмент планирования на период практики для одного ребенка. При планировании учитываются особенности мезоцикла (втягивающий, трансформирующий, поддерживающий) и микроциклов в этом мезоцикле (адаптационный, нагрузочный (ударный), контрольный). Цель задания - приобретение опыта планирования содержания занятий с учетом особенностей сенситивного периода, мезоцикла, микроциклов, функциональных мышечных групп вовлеченных в двигательное действие,

направленности упражнений на развитие физических качеств и средств детского фитнеса. В таблицу заносятся:

- № занятия;
- Группа мышц, задействованная в движениях;
- Содержание упражнений;
- Время выполнения (сек.) или количество повторов в подходе;
- Темп выполнения (низкий, средний, высокий);
- Характеристика отдыха (пассивный, активный), продолжительность;
- Преимущественная направленность на развитие физического качества (Приложение 3).

Индивидуальный план физкультурно-оздоровительных занятий для девушек и женщин 13-50 лет представляет собой документ планирования содержания физкультурно-оздоровительных занятий для одной девушки/женщины, учитывающего пол, возраст, стаж тренировочных занятий, особенность мезоцикла (втягивающий, трансформирующий, поддерживающий), микроциклов (адаптационный, нагрузочный (ударный), контрольный). Цель задания - приобретение опыта планирования содержания физкультурно-оздоровительных занятий с учетом фаз овариально-менструального цикла (ОМЦ), мезоцикла, микроциклов, функциональных мышечных групп вовлеченных в двигательное действие, направленности упражнений на развитие физических качеств.

В таблицу заносятся:

- № занятия;
- Фаза ОМЦ (I, II, III, IV, V)
- Группа мышц, задействованная в движениях;
- Содержание упражнений;
- Время выполнения (сек.) или количество повторов в подходе;
- Темп выполнения (низкий, средний, высокий);
- Характеристика отдыха (пассивный, активный), продолжительность;
- Преимущественная направленность на развитие физического качества (Приложение 3).

Индивидуальный план физкультурно-оздоровительных занятий для других групп населения представляет собой документ планирования содержания физкультурно-оздоровительных занятий для одного юноши/мужчины/лица пожилого возраста, учитывающих пол, возраст, стаж тренировочных занятий, особенность мезоцикла (втягивающий, трансформирующий, поддерживающий), микроциклов (адаптационный, нагрузочный (ударный), контрольный). Цель задания - приобретение опыта планирования содержания физкультурно-оздоровительных занятий для юношей, мужчин или лиц пожилого возраста с учетом мезоцикла, микроциклов, функциональных мышечных групп вовлеченных в двигательное действие, направленности упражнений на развитие физических качеств.

В таблицу заносятся:

- № занятия;
- Группа мышц, задействованная в движениях;
- Содержание упражнений;
- Время выполнения (сек.) или количество повторов в подходе;
- Темп выполнения (низкий, средний, высокий);
- Характеристика отдыха (пассивный, активный), продолжительность;
- Преимущественная направленность на развитие физического качества (Приложение 3).

План-конспект физкультурно-оздоровительного занятия, в том числе зачетного разрабатывается на основе индивидуального плана физкультурно-оздоровительных занятий для одного человека, для каждой возрастной и гендерной группы. Студент в устной или письменной форме намечает план предстоящего занятия: задачи, порядок организации.

Консультируется по намеченному плану с методистом места практики. После утверждения плана, практикант разрабатывает подробный конспект физкультурно-оздоровительного занятия.

При подготовке конспекта, необходимо использовать методическую литературу, записи наблюдений занятий.

Работа над конспектом начинается с наблюдения и формулирования задач физкультурно-оздоровительного занятия. Предусматриваются задачи по обучению двигательным действиям, сообщению знаний по физкультурно-оздоровительной деятельности, воспитанию физических качеств.

Задачи должны быть конкретными и реальными, то есть точно определять все, что намечено достигнуть, и может быть достигнуто именно на данном занятии. Например: «Создать представление об упражнениях, повышающих силовые способности мышц плеча», «Разучить комплекс упражнений для повышения тонуса абдоминальных мышц» и т.п.

Практикант рассчитывает время и строит структурную схему занятия. В графе «Части занятия» подробно записывает все упражнения и задания, а также содержание теоретического материала в той последовательности, в которой предполагается их проведение на занятии.

В основе построения частей занятия и распределения заданий должны лежать закономерности динамики работоспособности при выполнении физической нагрузки.

Подготовительная часть включает организационные вопросы, упражнения на общее укрепление организма и подготовку его к более напряженной работе в основной части. Проводятся ходьба и бег различными способами, общеразвивающие упражнения (несложные, но разнообразные по воздействию на организм), а также упражнения с учетом содержания основной части занятия. На подготовительную часть отводится до 7 мин. в одночасовом занятии, и до 15 мин. в двухчасовом (15-25% от общего времени занятия).

В основной части решаются следующие задачи: формирование и совершенствование прикладных навыков, развитие физических, специальных и психологических качеств, повышение устойчивости к влиянию неблагоприятных факторов, воспитание морально-волевых и психологических качеств.

Средства основной части занятия - различные фитнес технологии, контрольные упражнения. В начале основной части занятия выполняются приемы и действия, связанные со скоростью и ловкостью, упражнения со сложной координацией; в конце — упражнения на силу и выносливость, комплексная тренировка.

На основную часть отводится до 35 мин. при одночасовом занятии, и до 65 мин. при двухчасовом (70-80 % от общего времени занятия).

В заключительной части выполняются упражнения, которые способствуют приведению организма в спокойное состояние (направленные на восстановление) (ходьба, компенсаторный бег, упражнения на глубокое дыхание и расслабление мышц). При подведении итогов кратко отмечаются успехи и недостатки, даются индивидуальные задания на самостоятельную работу. Затем приводятся в порядок места занятий. На заключительную часть отводится около 5% от общего времени занятия.

Все упражнения и задания должны быть записаны достаточно полно с указанием исходного положения и перечнем составляющих их действий. При этом необходимо строго соблюдать терминологию, принятую в соответствующих видах фитнеса. Там, где необходимо, указывается счет.

При подготовке к занятию, студент продумывает дозировку упражнений. В конспекте указывается примерная дозировка.

Однако в том случае, когда стоят задачи воспитания физических качеств, нагрузка и отдых строго регламентируются.

В зависимости от упражнений, цели их использования, условий проведения в конспекте отмечается количество повторений, продолжительность отдыха между отдельными упражнениями, или сериями упражнений.

В графе «Организационно-методические указания» должна быть раскрыта методика проведения занятия. Записи могут отражать конкретные методы и методические приемы обучения отдельным упражнениям. Например: содержание объяснений учителя, использование определенных наглядных пособий, учебных карточек, ориентиров, приемов, повышающих активность обучающихся, методы индивидуального подхода и тому подобное, содержание и методы воспитательной работы.

Разрабатывая конспект, необходимо обдумывать и записывать методы организации занятия: порядок выполнения упражнений, способы подготовки мест занятий, раздачи и сбора инвентаря. В оформлении этой графы конспекта целесообразны рисунки, схемы, отражающие характер организации занятия.

В конце конспекта практикант записывает замечания по проведенному занятию, которые сделают в процессе обсуждения (Приложение И).

Тестирование физической подготовленности проводится на основе тестов, входящих в ВФСК ГТО. Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников. В протокол тестирования вносятся результаты одного занимающегося: в первой колонке указывается тестируемое физическое качество, во второй - указывается вид испытаний в соответствии с возрастной группой и результат. В разделе «Нормативы испытаний» необходимо указать нормативы в соответствующих испытаниях и возрастной группе на «золото», «серебро», «бронзу». В результате необходимо сделать общее заключение об уровне развития физических качеств и дать рекомендации по совершенствованию физических качеств (Приложение К).

Проведение пробы Руфье. Проба используется для оценки способности сердечной мышцы адаптироваться к физическим нагрузкам. В таблицу заносится результат, делается вывод относительно полученного результата и даются рекомендации по двигательному режиму (Приложение К).

Подготовка и проведение спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия. За основу проведения студентами физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в период производственной практики берется календарный план проведения спортивно-массовых мероприятий или разрабатывается самостоятельно.

Успех проведения любого физкультурно-спортивного мероприятия или соревнования зависит от его подготовки. Студентам необходимо помнить, что к проведению мероприятий, в том числе и зачетных, нужно подходить творчески, с выдумкой, заинтересованно. Подготовка мероприятия начинается с разработки сценария или положения о соревновании.

Необходимо подготовить место для размещения материалов о начале, ходе и результатах соревнования, где вывешиваются красочные объявления о сроках проведения и времени проведения игр, заседания судейской коллегии, положение, календарь игр, таблица результатов. Интерес у зрителей вызовут оперативные фоторепортажи по итогам игрового дня. Достойным завершением любого турнира станет торжественное закрытие соревнования и награждение победителей, призеров и лучших игроков турнира.

Положение о проведении физкультурно-спортивного мероприятия. При составлении положения о соревновании следует учитывать, что оно должно включать в себя следующие пункты:

При составлении положения следует учитывать следующие пункты:

- цель, задачи соревнования (формирование здорового образа жизни, повышения социальной активности и укрепления здоровья обучающихся, приобщение их к физической культуре как составному элементу общенациональной культуры);
- время и место проведения;
- руководство;
- участники соревнований;
- условия проведения соревнований;
- определение победителей;
- финансирование;
- награждение;
- заявки;
- примечание (Приложение Л).

План-конспект беседы с занимающимися. Разрабатывая конспект беседы, студент подбирает и изучает литературу, отбирает материал, систематизирует его и излагает в форме, соответствующей возрасту занимающихся, разрабатывает вопросы для обсуждения (Приложение М).

Заключение практиканта по производственной практике: профессионально-ориентированной. В отчете следует кратко описать весь объем проведенной студентом работы в профильной организации. При этом необходимо отразить:

- количество просмотренных физкультурно-оздоровительных занятий
- количество проведенных физкультурно-оздоровительных занятий
- перечислить физкультурно-оздоровительные или спортивно-массовые мероприятия
- раскрыть содержание физкультурно-спортивной работы, проведенной в период практики
- характеристика выполнения других разделов индивидуального плана и пр.
- замечания и предложения по совершенствованию профессионально-педагогической подготовки студентов до практики и в процессе учебной практики в профильной организации (Приложение О).

Подготовка к защите итогов практики. Заключительным организационным мероприятием по подведению итогов практики и аттестации студентов является защита отчетов студентами.

Основным инструментом методического сопровождения, подтверждающим прохождение практики, является отчетная документация, которая позволяет отслеживать и оценивать достижения студентов в течение практики.

Отчет составляется на основе выполнения индивидуального задания студента в период практики. В конце отчета следует провести анализ собственной тренерской деятельности. Успешность студента-практиканта в процессе тренерской деятельности приводит к удовлетворенности собой как специалистом, что в дальнейшем оказывает влияние на развитие механизма самоопределения личности каждого студента. В отчете следует отметить положительные и отрицательные моменты практики, трудности, которые возникали в период практики и пути их преодоления, а также замечания и предложения по совершенствованию практики в организации, подготовленность студента к практике, успехи в овладении профессионально-педагогическими навыками в процессе практики, недостатки и трудности.

Подготовка к защите отчета. Завершающим этапом для студентов является защита по подведению итогов практики и обмену опытом работы, которая дает возможность проанализировать и более объективно оценить достигнутые результаты. Адекватная профессиональная самооценка процесса тренерской деятельности - путь к саморазвитию и самосовершенствованию специалиста. Студенты должны подготовить отчет и выступление о практике (мультимедийный проект, презентацию или видеоклип).

Все виды самостоятельной деятельности студентов в период прохождения практики контролируются и сопровождаются своевременной поддержкой и консультативной помощью со стороны руководителей, преподавателей выпускающей кафедры.

Самостоятельная работа является важнейшим элементом учебного процесса, так как это один из основных методов освоения учебных дисциплин и овладения навыками профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

Презентация - разновидность самостоятельной работы с компьютерными технологиями, состоящая в использовании разнообразных приемов обработки информации, заключенной обучающимся в докладе.

Цель презентации - научиться демонстрировать умение работать с информацией, используя приемы и методы, а также с различными компьютерными программами. Основные правила оформления презентаций

1. Стиль изложения и оформления должен быть деловым и сдержанным. Логотип и несколько элементов оформления на периферии страницы - этого достаточно.
2. Делайте для каждого слайда уникальный заголовок. Пять слайдов с одним и тем же заглавием - и зрители перестанут вообще смотреть на заголовки.
3. Ставьте порядковые номера слайдов и общее количество их в презентации, это поможет аудитории понимать, сколько осталось до конца.
4. Выводите информацию на слайд постепенно. Пусть слова и картинки появляются параллельно «озвучке»: так понятнее, чем вести рассказ по статичному слайду.
5. Приводите факты, цифры и графики - это хорошая поддержка для вашего выступления. Голый текст никого не заинтересует.
6. Применяйте высококонтрастные цвета, крупные шрифты и внятные иллюстрации. В противном случае, сидящие на задних рядах, ничего не разберут на экране.
7. Фотографии, рисунки и другие иллюстрации старайтесь размещать на отдельных слайдах. Тоже относится к большим диаграммам, таблицам, схемам и графикам.
8. Не переписывайте в презентацию свой доклад. В идеале вообще ни одно слово доклада не должно дублироваться на слайдах — кроме темы, имен собственных и названий графиков и таблиц. Демонстрация презентации на экране - это вспомогательный инструмент, иллюстрирующий вашу речь.

Критерии выставления зачета

Критерии оценивания практико-ориентированного задания	
<ul style="list-style-type: none"> – посещаемость, – работа в профильной организации, самостоятельная работа студента, – защита отчета по практике. 	
Показатели оценивая	Баллы
100% посещаемость	1
В установленные сроки представлена отчетная	3

документация по итогам прохождения производственной практики: технически грамотно оформленная, четко структурированная, качественно оформленная с наличием подписей руководителя практики; все задания выполнены верно в установленные сроки. Зачетное занятие получило оценку «отлично» у руководителя практики.	
Защита отчета проведена с использованием мультимедийных средств, на заданные вопросы обучающихся представил четкие и полные ответы.	1
Итого	5

Шкалы оценивания		
Баллы	Уровень	Отметка
5	высокий	отлично
4	выше среднего	хорошо
3	средний	удовлетворительно
2	низкий	неудовлетворительно

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная литература

1. Асташина М.П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебное пособие / М.П. Асташина. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие / Под ред. Мякинченко Е.Б., Шерстакова М.П. – М.: Дивизион, 2006. – 304 с.
3. Венгерова Н.Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста: монография / Н.Н. Венгерова; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2011. – 251 с. Электронный ресурс
4. Грудницкая Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. – 209 с. – элект. ресурс. IPR Books.
5. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительный фитнес : учебное пособие (курс лекций) / Н. Н. Грудницкая, К. М. Смышнов, Т. В. Мазакова. — 3-е изд. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. — 140 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/99438.html>
6. Ивченко Е.А. Теоретико-методические основы двигательной рекреации: учеб. пос. – СПб, 2009. – 121с. – элект. ресурс.
7. Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес: учебник. – М.: Сов. спорт, 2006. – 454 с.
8. Красноручская, И. С. Основы физического развития: учебное пособие / И. С. Красноручская, Е. В. Петренко. - Санкт-Петербург : б.и., 2022. – 226 с. – URL: <http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=Основы%20физического%20разв.pdf&reserved=Основы%20физического%20разв>
9. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / О. В. Криживецкая, И. А. Ивко. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 120 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95609.html>
10. Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие / Т. Б. Кукоба. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2020. — 234 с. — ISBN 978-5-4263-0866-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/94691.html>
11. Лаврухина Г.М. Физкультурно-оздоровительная работа со взрослым населением: учеб. пособие. – СПб, 2018. – электр. ресурс
12. Оздоровительные технологии: учебник / Н.М. Белокрылов [и др.]. – Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Астер, 2015. – 130 с. – электронный ресурс. IPR Books.
13. Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни: учебное пособие / В. А. Пискунов, М. Р. Максинаева, Л. П. Тупицына. — Москва: Прометей, 2012. - 86 с. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/18568.html>.
14. Платонова Т.В. и др. Физкультурно-оздоровительные технологии: технологии формирования здорового образа жизни: учеб. пособие.- Санкт - Петербург, 2014.- гриф УМО.- 153с.URL: [http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=Физкультурно-оздоровительные%20технологии...\(07997\).pdf&reserved=Физкультурно-оздоровительные%20технологии...\(07997\)](http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=Физкультурно-оздоровительные%20технологии...(07997).pdf&reserved=Физкультурно-оздоровительные%20технологии...(07997))
15. Платонова Т.В. Оздоровительные системы Древневосточной культурной традиции: учеб.-метод. пособие. – СПб, 2008. – 66с. – эл.ресурс.

16. Савин С.В. Современные программы оздоровительно-кондиционной (фитнес) тренировки лиц зрелого возраста: учебное пособие / С.В.Савин, -М.: РУДН, 2020. – 119 с.
17. Савин С.В. Теоретические основы оздоровительно-кондиционной (фитнес) тренировки лиц зрелого возраста: учебное пособие / С.В.Савин, О.Н. Степанова. – М.: РУДН, 2020. – 121 с.
18. Савин С.В., Степанова О.Н. Концепция и технологии оздоровительно-кондиционной (фитнес) тренировки лиц зрелого возраста: монография / С.В. Савин О.Н. Степанова. – М.: УЦ Перспектива, 2020. – 264 с.
19. Сапожникова, О. В. Фитнес : учебное пособие / О. В. Сапожникова. — Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 144 с. — ISBN 978-5-7996-1516-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/68311.html>
20. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учебное пособие. – М: «Академия», 2007.
21. Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие /Под ред. Филипповой В.Д. – Изд-во М: «Академия», 2008.
22. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие. / Сост. Аксенов О.Э., Евсеев С.П. – М.: Сов. Спорт, 2005. –296 с.
23. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. – М.: «Академия», 2012. – 480 с.
24. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес – спорт: учебник. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 224с.

Дополнительная литература

25. Айзятуллова Г.Р. Аэробика и шейпинг в профессионально-прикладной физической подготовке студентов нефизкультурных вузов: учебно-методическое пособие. – Спб.:СпбГУФК, 2009. – 38 с., эл. ресурс.
26. Актуальные проблемы развития спортивных танцев, аэробики и фитнеса: труды Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой 50-летию Волгоградской государственной академии физкультуры и спорта. – Волгоград, 2010. – 134 с.
27. Богуславская З.М. Смирнова Е.О. Развивающие игры для детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1991. – 207 с.
28. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 112 с. — ISBN 978-5-7638-4017-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100144.html>
29. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 2-3 лет. Система работы. – М., «Скрипторий», 2008. – 248 с.
30. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей: методическое пособие. – М.: Терра Спорт, 2000. – 168 с.
31. Виру А.А. и др. Аэробные упражнения /Виру А.А., Юримяз Т.А., Смирнова Т.А. – М.: Физкультура и спорт, 1988.-142с.
32. Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников: практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 160 с.
33. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес : учебное пособие / И. А. Власова, О. А. Иваненко. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2017. — 158 с. — ISBN 978-5-94839-628-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/83607.html>
34. Волохов А. Бодибилдинг от А до Я: практическое пособие. – Ростов н /Дону: Феникс,2007. – 143 с.
35. Гаврилов, Д.Н., Комков, А.В., Малинин. А.В., Романова, Е.Е. Особенности мониторинга физического состояния населения// Теория и практика физической культуры. – 2006. - №3. – С. 60.

36. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст: пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 264 с.
37. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 классы: методическое пособие. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 208 с.
38. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников 4-7 лет. – М.: ВАКО, 2007. – 304 с.
39. Детский фитнес: учебное пособие. – М.: ООО «Уик век», 2006. – 201 с.
40. Елжова Н.В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении. – Ростов н/Д, «Феникс», 2011. – 215 с.
41. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. – М., «Скрипторий», 2009. -120с.
42. Ибель Д.В. Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге: учебно-методическое пособие. М.: Олимпия, 2006. – 80 с.
43. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и методика: монография. – М.: Советский спорт, 2005. – 196 с.
44. К здоровью через движение: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений / Сост. Феоктистова В.А., Плиева Л.В. – Волгоград: Учитель, 2010. -154с.
45. Основы современного фитнеса : учебно-методическое пособие / составители О. С. Коршунова. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 53 с. — ISBN 978-5-7014-0902-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95206.html>
46. Сапожникова, О. В. Фитнес : учебное пособие для СПО / О. В. Сапожникова. — 2-е изд. — Саратов, Екатеринбург : Профобразование, Уральский федеральный университет, 2019. — 141 с. — ISBN 978-5-4488-0493-9, 978-5-7996-2855-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87895.html>
47. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : практикум / составители Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 122 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/66105.html>

Нормативные документы

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ. http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

ОТЧЕТ
о прохождении практики

ФИО обучающегося	<u>ФИО обучающегося</u>
Направление подготовки	<u>49.03.01 Физическая культура</u>
Профиль	<u>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</u>
Вид, тип практики	<u>Производственная практика: профессионально-ориентированная</u>
Наименование профильной организации	<u></u>
Сроки практики	<u></u>
Кафедра	<u>Туризма, менеджмента и оздоровительных технологий</u>
Руководитель практики от кафедры	<u>Петрова А.В.</u>
Руководитель от профильной организации	<u>Иванова Т.П.</u>

Чайковский 2022

**Перечень документов отчета по производственной практике:
профессионально-ориентированной**

1. Индивидуальное задание на период проведения практики.
2. Лист инструктажа.
3. Отзыв руководителя практики от профильной организации.
4. Дневник прохождения практики.
5. Расписание занятий
6. Индивидуальный план тренировочных занятий по детскому фитнесу.
7. Индивидуальный план физкультурно-оздоровительных занятий для девушек, женщин.
8. Индивидуальный план физкультурно-оздоровительных занятий (для других групп населения).
9. Планы-конспекты физкультурно-оздоровительных занятий (для лиц 6-12 лет, для девушек (женщин) 13-50 лет, для других групп населения): всего 3 плана-конспекта.
10. План-конспект зачетного физкультурно-оздоровительного занятия.
11. Протокол тестирования физической подготовленности.
12. Протокол проведения пробы Руфье.
13. Положение о проведении физкультурно-спортивного мероприятия.
14. Отчет о проведении физкультурно-спортивного мероприятия.
15. Конспект беседы по вопросам физкультурно-оздоровительных занятий и физических нагрузок.
16. Заключение по практике (краткий описательный анализ результатов прохождения практики).

В приложении к отчету должно быть включено:
Расписание физкультурно-оздоровительных занятий.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Индивидуальное задание
выполняемое в период производственной практики: профессионально-ориентированной

студента (ки) _____
(ФИО студента, группа)

обучающегося(йся) по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»

Сроки практики: _____

Задания по практике	Код индикатора достижения компетенций	Сроки выполнения
Пройти инструктаж по технике безопасности, ознакомиться с требованиями охраны труда, пожарной безопасности, а также правилами внутреннего трудового распорядка профильной организации.	ОПК-7.2	1 неделя
Беседа с руководителем профильной организации, руководителем практики от профильной организации. Ознакомление с целью, задачами, видами и содержанием работ по практике; с рабочей документацией планирования и учета работы обучающегося по практике; разработка и согласование рабочего графика (плана) проведения практики и индивидуального задания; ознакомление с организацией работы обучающихся во время практики.	ОПК-1.2	1 неделя
Ознакомление с материально-технической базой и условиями для физкультурно-оздоровительных занятий. Познакомиться с контингентом занимающихся.	ОПК-15.2	1 неделя
Участие в собраниях и методических занятиях, консультациях, проводимых в профильной организации и ЧГАФКиС	ОПК-1.2, ОПК-5.2, ОПК-6.2, ОПК-7.2, ОПК-9.2, ОПК-14.2, ОПК-14.3	1-6 неделя
Работа с учебно-методической литературой	ОПК-14.2	1-6 неделя
Разработать индивидуальный план тренировочных занятий по детскому фитнесу	ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-14.2, ОПК-14.3, ПК-8.2	1-5 неделя
Разработать план-конспект физкультурно-оздоровительного занятия для детей 6-12 лет	ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-14.2, ОПК-14.3, ПК-8.2	1-5 неделя
Разработать индивидуальный план физкультурно-оздоровительных занятий для девушек, женщин.	ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-14.2, ПК-8.2	1-5 неделя

Разработать индивидуальный план физкультурно-оздоровительных занятий для других групп населения.	ОПК-14.3, ПК-8.2	
Разработать планы-конспекты физкультурно-оздоровительных занятий (для девушек (женщин) 13-50 лет, для других групп населения)	ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-14.2, ОПК-14.3, ОПК-15.2, ПК-8.2	1-5 неделя
Провести физкультурно-оздоровительные занятия в соответствии с поставленными задачами и особенностями контингента	ОПК-4.2, ОПК-4.3, ОПК-7.3, ОПК-15.3, ПК-8.3	1-6 неделя
Разработать конспект беседы по вопросам физкультурно-оздоровительных занятий и физических нагрузок. Провести беседу по вопросам физкультурно-оздоровительных занятий и физических нагрузок	ОПК-5.2, ОПК-5.3, ОПК-6.2, ОПК-6.3, ПК-7.2, ПК-7.3	2-3 неделя
Провести тестирование физического состояния по показателям физической подготовленности и адаптации к нагрузке Оформить протокол тестирования физической подготовленности и протокол проведения пробы Руфье, провести анализ полученных результатов тестирования и разработать рекомендации по тренировочным нагрузкам	ОПК-9.2, ОПК-9.3, ПК-9.2, ПК-9.3	2-3 неделя
Разработать положение о проведении физкультурно-спортивного мероприятия Провести физкультурно-спортивное мероприятие и оформить отчет	ОПК-14.2, ОПК-14.3, ПК-8.2, ПК-8.3	2-5 неделя
Оформить и сдать отчет по практике	ОПК-1.2, ОПК-1.3	6 неделя

Подпись студента _____

_____ (ФИО)

Руководитель практики от кафедры _____

_____ (ФИО)

Руководитель практики от профильной организации _____

_____ (ФИО)

**Лист инструктажа
в организации по месту прохождения производственной практики:
профессионально-ориентированной**

Наименование организации: _____

Срок прохождения практики: _____

№ п/п	Наименование инструктажа	Дата проведения инструктажа	Фамилия, инициалы инструктирующего / руководителя практики	Подпись инструктирующего / руководителя практики, печать (при наличии)	Фамилия, инициалы обучающегося (инструктируемого)	Подпись обучающегося (инструктируемого)
1.	Инструктаж по ознакомлению с требованиями охраны труда					
2.	Инструктаж по технике безопасности					
3.	Инструктаж по пожарной безопасности					
4.	Инструктаж по соблюдению правил внутреннего трудового распорядка					

ОТЗЫВ

О прохождении производственной практики: профессионально-ориентированной

обучающегося _____

(ФИО обучающегося)

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль) Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Курс _____

Группа _____

Место прохождения практики _____

(полное название профильной организации)

В должности _____

Сроки практики _____

Оценка освоения компетенций обучающимися

Код компетенции	Код индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты при прохождении практики	Задания по практике	Оценка («3», «4», «5»)
ОПК-7	ОПК-7.2	Знает технику безопасности, требования охраны труда, пожарной безопасности, правила внутреннего трудового распорядка профильной организации	Пройти инструктаж по технике безопасности, ознакомиться с требованиями охраны труда, пожарной безопасности, а также правилами внутреннего трудового распорядка профильной организации.	
ОПК-1	ОПК-1.2	Знает содержание физкультурно-оздоровительной деятельности в профильной организации	Беседа с руководителем профильной организации, руководителем практики от профильной организации.	
ОПК-1 ОПК-14, ОПК-15 ПК-8	ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-14.2, ОПК-14.3, ОПК-15.2, ОПК-15.3 ПК-8.2	Умеет планировать и реализовывать физкультурно-оздоровительные мероприятия с учетом материально-технической базы и особенностями контингента занимающихся	Ознакомление с материально-технической базой и условиями для физкультурно-оздоровительных занятий. Познакомиться с контингентом занимающихся	
ОПК-1 ОПК-14, ОПК-15 ПК-8	ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-14.2, ОПК-14.3, ОПК-15.2, ОПК-15.3 ПК-8.2	Умеет определять содержание и имеет опыт разработки индивидуального плана тренировочного занятия по детскому фитнесу	Разработать индивидуальный план тренировочных занятий по детскому фитнесу	
ОПК-1 ОПК-14, ОПК-15 ПК-8	ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-14.2, ОПК-14.3, ОПК-15.2, ОПК-15.3 ПК-8.2	Умеет определять содержание и разрабатывать планы-конспекты физкультурно-оздоровительных занятий для детей 6-12 лет	Разработать план-конспект физкультурно-оздоровительного занятия для детей 6-12 лет	
ОПК-1 ОПК-14, ОПК-15 ПК-8	ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-14.2, ОПК-14.3, ОПК-15.2, ОПК-15.3 ПК-8.2	Умеет определять содержание и разрабатывать индивидуальный план тренировочных занятий для разных возрастных категорий населения	Разработать индивидуальный план физкультурно-оздоровительных занятий для девушек, женщин. Разработать индивидуальный план физкультурно-оздоровительных занятий для других групп населения.	
ОПК-1	ОПК-1.2, ОПК-1.3,	Умеет планировать содержание	Разработать план-конспект	

ОПК-14, ОПК-15 ПК-8	ОПК-14.2, ОПК-14.3, ОПК-15.2, ОПК-15.3 ПК-8.2	физкультурно-оздоровительных занятий для разных возрастных категорий населения. Имеет опыт разработки планов-конспектов физкультурно-оздоровительных занятий для разных возрастных категорий населения.	физкультурно-оздоровительного занятия (для девушек (женщин) 13-50 лет, для других групп населения)
ОПК-4, ОПК-7, ПК-8	ОПК-4.3,ОПК-7.3, ОПК-15.3,ПК-8.3	Имеет опыт проведения физкультурно-оздоровительных занятий в соответствии с поставленными задачами и особенностями контингента	Провести физкультурно-оздоровительные занятия в соответствии с поставленными задачами и особенностями контингента
ОПК-5 ОПК-6 ПК-7	ОПК-5.2,ОПК-5.3 ОПК-6.2,ОПК-6.3, ПК-7.2, ПК-7.3	Умеет разрабатывать содержание беседы по вопросам физкультурно-оздоровительных занятий и физических нагрузок. Имеет опыт проведения беседы по вопросам физкультурно-оздоровительных занятий и физических нагрузок.	Разработать конспект беседы по вопросам физкультурно-оздоровительных занятий и физических нагрузок. Провести беседу по вопросам физкультурно-оздоровительных занятий и физических нагрузок
ОПК-9 ПК-9	ОПК-9.2,ОПК-9.3 ПК-9.2, ПК-9.3	Имеет опыт определения физического состояния занимающихся на основе методов врачебно-педагогического и педагогического тестирования Умеет интерпретировать полученные результаты определения физического состояния занимающихся на основе методов врачебно-педагогического и педагогического тестирования	Провести тестирование физического состояния по показателям физической подготовленности и адаптации к нагрузке Оформить протокол тестирования физической подготовленности и протокол проведения пробы Руфье, провести анализ полученных результатов тестирования и разработать рекомендации по тренировочным нагрузкам
ОПК-14 ПК-8	ОПК-14.2,ОПК-14.3 ПК-8.2, ПК-8.3	Имеет опыт разработки положения проведения и проведения физкультурно-спортивного мероприятия, оформление отчета	Разработать положение о проведении физкультурно-спортивного мероприятия. Провести физкультурно-спортивное мероприятие и оформить отчет
ОПК-1	ОПК-1.2 ОПК-1.3	Умеет оформлять документы планирования, имеет опыт оформления отчетной документации	Оформить и сдать отчет по практике

Рекомендации по совершенствованию профессиональной подготовки бакалавров по направлению подготовки: _____

Программа практики производственной практики: профессионально-ориентированной обучающегося _____

выполнена с оценкой _____

(ставит руководитель практики от профильной организации)

Руководитель практики
от профильной организации

_____ / _____ /
подпись / ФИО

Руководитель
профильной организации

_____ / _____ /

МП

подпись

ФИО

Итоговая оценка _____

(ставит руководитель практики от кафедры)

Руководитель практики от кафедры

_____ /
подпись

_____ /
ФИО

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж
Образец бланка расписания занятий
в закрепленных группах на период практики

Расписание занятий

Группы	Дни и часы занятий					
	Пн.	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб

Руководитель практики от профильной организации: _____
(подпись) (ФИО)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЕТСКИМ ФИТНЕСОМ

Возраст _____

Пол _____

Стаж тренировочных занятий _____

Сенситивный период развития физических качеств _____

Мезоцикл (втягивающий, трансформирующий, поддерживающий) _____

Микроциклы (адаптационный, нагрузочный (ударный), контрольный) _____ (№ занятий), _____ (№ занятий), _____ (№занятий)

№ занятия	Группа мышц	Упражнения	Время выполнения (сек.) или кол-во повторов в подходе	Темп выполнения (низкий, средний, высокий)	Характеристика отдыха (пассивный, активный), продолжительность	Преимущественная направленность на развитие физического качества

Подпись студента _____

_____ (ФИО)

Руководитель практики от кафедры _____

_____ (ФИО)

Руководитель практики от профильной организации _____

_____ (ФИО)

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 3

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕВУШЕК И ЖЕНЩИН

Возраст _____

Пол _____

Стаж тренировочных занятий _____

Мезоцикл (втягивающий, трансформирующий, поддерживающий) _____

Микроциклы (адаптационный, нагрузочный (ударный), контрольный) _____ (№ занятия), _____ (№ занятия),
 _____ (№ занятия)

№ занятия	Фаза ОМЦ* (I, II, III, IV, V)	Группа мышц	Упражнения	Время выполнения (сек.) или кол-во повторов в подходе	Темп выполнения (низкий, средний, высокий)	Характеристика отдыха (пассивный, активный), продолжительность	Преимущественная направленность на развитие физического качества

*ОМЦ (Овариально-менструальный цикл)

Подпись студента _____

_____ (ФИО)

Руководитель практики от кафедры _____

_____ (ФИО)

Руководитель практики от профильной организации _____

_____ (ФИО)

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 3

Образец оформления индивидуального плана физкультурно-оздоровительных занятий

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Возраст _____

Пол _____

Стаж тренировочных занятий _____

Мезоцикл (втягивающий, трансформирующий, поддерживающий) _____

Микроциклы (адаптационный, нагрузочный (ударный), контрольный) _____ (№занятий), _____ (№занятий), _____ (№занятий)

№ занятия	Группа мышц	Упражнения	Время выполнения (сек.) или кол-во повторов в подходе	Темп выполнения (низкий, средний, высокий)	Характеристика отдыха (пассивный, активный), продолжительность	Преимущественная направленность на развитие физического качества

Подпись студента _____

_____ (ФИО)

Руководитель практики от кафедры _____

_____ (ФИО)

Руководитель практики от профильной организации _____

_____ (ФИО)

ПРИЛОЖЕНИЕ И
Образец бланка плана-конспекта
физкультурно-оздоровительного занятия

ПЛАН-КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата проведения _____

Место проведения _____

Время проведения _____

Контингент занимающихся _____

Задачи занятия:

1.

2.

3.

Инвентарь:

Части занятия и их содержание	Дозировка	Организационно – методические указания

Использованная литература: _____

Заключение по проведению физкультурно-оздоровительного занятия: _____

Оценка за проведение: _____

Подпись студента _____

(ФИО)

Руководитель практики
от кафедры _____

(ФИО)

Руководитель практики
от профильной
организации _____

(ФИО)

ПРОТОКОЛ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Пол _____
Возрастная группа тестируемого _____
Степень ВФСК ГТО _____

Качество	Вид испытаний	Результат	Нормативы испытаний		
			Бронза	Серебро	Золото
	Уровень подготовленности*				
	Уровень подготовленности				
	Уровень подготовленности				
	Уровень подготовленности				

Уровень подготовленности* оценивается согласно нормативам соответствующей возрасту ступени ВФСК ГТО (Золото (З), серебро (С), бронза (Б), нет знака (Н)).

Общее заключение об уровне развития физических качеств _____

Рекомендации _____

Подпись студента _____ (ФИО)

Руководитель практики от кафедры _____ (ФИО)

Руководитель практики от профильной организации _____ (ФИО)

ПРОТОКОЛ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОБЫ РУФЬЕ

Оценка способности сердечной мышцы адаптироваться к физическим нагрузкам	
ПРОВЕДЕНИЯ ПРОБЫ РУФЬЕ	
После 5 минут отдыха нужно замерить средний пульс на лучевой артерии за 15-16 секунд. Значение П1. Выполнить 30 приседаний за 40-45 секунд. Лечь и замерить средний пульс в течении 15 секунд. Значение П2. Отдохнуть 30 сек и снова замерить пульс в течении 15 секунд. Значение П3.	
Формула для расчета	$ИР = ((П1 + П2 + П3) * 4 - 200) / 10$, где: ИР – Индивидуальный расчет. П1 – пульс до начала работы П2 – пульс после окончания работы. П3 – пульс через минуту после нагрузки.
Нормативы	Неудовлетворительный результат , или плохая работа сердца, возможно, тяжелая сердечная недостаточность – более 15. Плохой результат , плохая работа сердца, или сердечная недостаточность средней степени тяжести – 10-15. Удовлетворительный результат , средняя работоспособность, недостаточности нет – 6-9. Хороший результат , хорошая работоспособность – 3-5 (норма). Отличный результат , отличная работа сердца – 0-3 (норма).
Вывод, относительно полученного результата	
Рекомендации по двигательному режиму	

Подпись студента _____ (ФИО)

Руководитель практики от кафедры _____ (ФИО)

Руководитель практики от профильной организации _____ (ФИО)

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении физкультурно-спортивного мероприятия

1. Цели и задачи

Соревнования проводятся с целью

2. Время и место проведения

Отметить где, когда и в каких спортивных залах или на базах проводятся соревнования.

3. Руководство

Отметить, кто осуществляет общее и непосредственное руководство соревнованиями.

4. Участники соревнований

Указать условия участия в соревнованиях (какие команды допускаются, состав команды и т.

д.)

5. Условия проведения соревнований

Отметить по каким видам проводятся соревнования, программа (подробно расписать), зачет.

6. Определение победителей

Отметить как определяются победители (в зависимости от программы соревнований по виду спорта).

7. Финансирование

Указать источник финансирования (при наличии).

8. Награждение

Отметить как осуществляется награждение победителей (победители, призеры в личном первенстве) награждаются дипломами, призами и т. д.

9. Заявки

Указать время и место подачи заявок

Примечание. Данное положение является вызовом на соревнования.

Справки по тел.

Подпись студента

(ФИО)

Руководитель практики от
кафедры

(ФИО)

Руководитель практики от
профильной организации

(ФИО)

ОТЧЕТ

о проведении _____
(наименование физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия, вид спорта)

проходившего с _____
сроки проведения

1. Состав участников

количество команд _____ общее количество участников _____ чел.
участвовали: юноши: _____ чел., девушки _____ чел.

2. Результаты соревнований

Победители командного первенства:

Место	Команда
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Победители личного первенства:

Место	Ф.И.О. участников
Юноши:	
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Девушки:	
_____	_____
_____	_____
_____	_____

3. Предложения и замечания

Гл.судья: _____
(подпись) (ФИО)

Подпись студента _____ (ФИО)

Руководитель практики от
кафедры _____ (ФИО)

Руководитель практики от
профильной организации _____ (ФИО)

Конспект информационно-воспитательного мероприятия

Дата проведения _____

Тема: _____

Цель: _____

Задачи:

1. _____

2. _____

Используемая литература

1. _____

2. _____

План беседы

1. _____

2. _____

Содержание беседы (тезисы).

Подпись студента _____ (ФИО)

Руководитель практики от кафедры _____ (ФИО)

Руководитель практики от профильной организации _____ (ФИО)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ПРАКТИКЕ

(Ф.И.О. обучающегося, группа)

1. Количество просмотренных физкультурно-оздоровительного занятий _____.
2. Количество проведенных физкультурно-оздоровительного занятий _____
3. Перечислить физкультурно-оздоровительные или спортивно-массовые мероприятия
4. Раскрыть содержание физкультурно-спортивной работы, проведенной в период практики
5. Характеристика выполнения других разделов индивидуального плана и пр.
6. Замечания и предложения по совершенствованию профессионально-педагогической подготовки студентов до практики и в процессе учебной практики в профильной организации.

Подпись студента _____

_____ (ФИО)

Дата