

Изменения в рабочей программе дисциплины

на 2017/2018 уч. год

Внесенные изменения на 2017/2018 учебный год

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель учебно-методического
совета института по направлению подготовки

 Гришенкова Т.Ф., к.ф.н., доцент /

«02» 05 2017 г.

Протокол УМС института от «02» 05 2017 г. № 4

В рабочую программу дисциплины «Учебная практика»

Направление подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

Профиль (магистерская программа) «Адаптивное физическое воспитание»;
«Адаптивный спорт»

вносятся следующие изменения:

1) «Учебная практика» переименована на «Учебная практика, по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности»

Составитель программы: профессор кафедры медико-биологических основ физической культуры  /Вишневский В.А./

Заведующий выпускающей кафедрой  /Вишневский В.А., к.б.н., доцент/

«12» апреля 2017 г., протокол № 8

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
Ханты-Мансийского автономного округа -Югры
«Сургутский государственный университет»

Утверждаю:
Проректор по УМР

Е.В. Коновалова

20 г.



Институт гуманитарного образования и спорта

Кафедра медико-биологических основ физической культуры

Рабочая программа учебной практики

Квалификация выпускника	бакалавр
Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Адаптивный спорт Адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры

Сургут, 20 г.

Рабочая программа составлена в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 49.03.02. «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», утвержденным Приказом Минобрнауки 12.03.2015, № 203, зарегистрировано в Минюсте России 27.03.2015, № 36579

Автор(ы) программы: Вишневский Владимир Антонович, кандидат биологических наук, доцент, профессор кафедры медико-биологических основ физической культуры

Рецензент программы: Апокин Виталий Викторович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории физической культуры

Согласование рабочей программы

Подразделение (кафедра/ библиотека)	Дата согласования	Ф.И.О., подпись нач. подразделения
Медико-биологических основ физической культуры	29.04.16	Вишневский В.А.
Отдел комплектования	29.04.16	Дмитриева И.И.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры медико-биологических основ физической культуры

« 27 » 04 2016 года, протокол № 8

Заведующий кафедрой к.б.н., доцент, профессор кафедры Вишневский В.А.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методического совета института гуманитарного образования и спорта « 03 » 04 2016 года, протокол № 3

Председатель УМС Гришеникова Т.Ф. к.ф.н., доцент Гришеникова Т.Ф.

Руководитель практики И.А. С. Сидорова

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Утверждаю: Председатель УМС

к.ф.н., доцент Гришенкова Т.Ф.

№4

№ протокола УМС института

02 мая 2017г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
Исполнения в 2017 – 2018 учебном году на заседании кафедры
медико-биологических основ физической культуры

Протокол от «12» апреля 2017г. № 8

Зав. выпуск. кафедрой

к.б.н., профессор Вишневский В.А.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Утверждаю: Председатель УМС

Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

№ протокола УМС института

20 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
Исполнения в 2018– 2019 учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № _____

Зав. выпуск. кафедрой _____

Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Утверждаю: Председатель УМС

Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

№ протокола УМС института

20 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
Исполнения в 2019 – 2020 учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № _____

Зав. выпуск. кафедрой _____

Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

1. ЦЕЛИ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

Целью учебной практики являются получение первичных профессиональных умений и навыков организации и проведения учебно-воспитательной, тренировочной, реабилитационной и внеклассной работы по физической культуре и адаптивной физической культуре, ознакомление студентов с организацией, структурой, содержанием, современными технологиями и передовой практикой педагогической, воспитательной, развивающей, компенсаторной, профилактической, научно-исследовательской, организационно-управленческой деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья, сформировать психологическую готовность к работе с данной категорией населения.

2. ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

1. Ознакомить студентов с основными направлениями и опытом работы общеобразовательных, специальных (коррекционных), детско-юношеских спортивных школ, центров физической подготовки и центров адаптивного спорта, реабилитационных центров и лечебных учреждений в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры и физической реабилитации.

2. Сформировать профессионально значимые качества личности и психологическую готовность к работе в сфере физической культуры и адаптивной физической культуры, потребность в систематическом самообразовании и творческом подходе к профессиональной деятельности

3. Продолжить формирование общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, позволяющих самостоятельно решать педагогические, воспитательные, развивающие, компенсаторные, профилактические, научно-исследовательские и организационно-управленческие виды деятельности в сфере физической культуры и адаптивной физической культуры.

4. Осуществить врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий физической культурой, адаптивной физической культурой, физической реабилитацией;

5. Закрепить и расширить знания, умения и навыки, полученные студентами в процессе теоретического обучения;

6. Познакомиться с методами и подходами кратковременного и долгосрочного планирования в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры, физической реабилитации.

7. Познакомиться с учебно-методической документацией, необходимой для организации занятий адаптивным физическим воспитанием и спортом;

3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Индекс дисциплины (по РУП)	Б2.У.1
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося
	Учебная (ознакомительная) практика относится ко второму блоку вариативной части программы бакалавриата. Она базируется на комплексе общеобразовательных предметов, педагогики, психологии, общей и частной патологии, а также на основе таких специальных дисциплинах бакалавриата как «Теория и методика физической культуры», «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Физическая реабилитация», «Частные методики в адаптивной физической культуре», «Спортивная медицина», частные методики по видам спорта. Для прохождения практики обучающийся должен знать основы общей и частной патологии, специальной педагогики и психологии, иметь представления о влиянии физических упражнений на организм занимающихся, владеть основами теории и методики

	физической культуры и адаптивной физической культуры, частными методиками по видам спорта, в том числе адаптивного.
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее
	Учебная (ознакомительная) практика является базовой для производственной практики, а также освоения таких предметов как «Теория спорта», «Технологии спортивной подготовки в избранном виде спорта», «Технологии физкультурно-спортивной деятельности», «Прикладная физическая культура» и ряда других.

4. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ (ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ) ПРАКТИКИ

Семестр	Место проведения, объект
4	Основной этап проведения учебной (ознакомительной) практики включает четыре недели. На первой неделе основными базами для проведения практики являются общеобразовательные школы, имеющие необходимые материально-технические условия и высококвалифицированных работников, способных выполнять обязанности методистов практики и специальные (коррекционные) школы. На второй неделе практики студенты знакомятся с работой детско-юношеских школ спортивного резерва и детско-юношеских спортивных школ системы дополнительного образования. На третьей неделе базами распределенной учебной практики становятся Центр адаптивного спорта г. Сургута, Центр адаптивного спорта им. А. Ашапатова, Центр общефизической подготовки «Надежда» и клуб инвалидов «Мечта». Четвертую неделю практики студенты проходят на базе центра педагогической коррекции «Лого-Ритм», БУ ХМАО-Югры «Сургутская клиническая травматологическая больница» и в других реабилитационных центрах и лечебных учреждениях.

5. СПОСОБ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

СТАЦИОНАРНАЯ

6. ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ РАСПРЕДЕЛЕННОЙ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

ДИСКРЕТНАЯ, ОЗНАКОМИТЕЛЬНАЯ ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПЕРВИЧНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ УЧЕБНОЙ (ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ) ПРАКТИКИ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

7.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате прохождения учебной (ознакомительной) практики

В результате прохождения учебной практики студент должен приобрести следующие практические навыки, умения, общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции:

Компетенция ОК	
1	(ОК-8) Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Компетенция ОПК	

1	
Компетенция ПК	
1	(ПК-1) Умение обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры
2	(ПК-2) Умение обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры
3	(ПК-3) Умение определять цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья
4	(ПК-4) Умение изучать с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллектив и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использовать полученную информацию при планировании и построении занятий
5	(ПК-29) Способностью разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в первичных структурных подразделениях
6	(ПК-30) Способностью составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования по паралимпийским, сурдлимпийским и специальным олимпийским видам спорта
7	(ПК-31) Готовностью обеспечивать подготовку и работу необходимого оборудования и организовывать судейство соревнований по различным видам адаптивного спорта
	(ПК-32) Знанием и умением организовывать и проводить соревнования с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов

7.2. В результате обучения при прохождении учебной (ознакомительной) практики обучающийся должен:

Знать	<ul style="list-style-type: none"> - методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности - способы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры - базовые двигательные действия, позволяющие реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры - цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья - современные достижения психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики в сфере адаптивной физической культуры - оперативные планы работы и их использование в первичных структурных подразделениях - современные подходы к составлению плановой и отчетной документации, организации массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по паралимпийским, сурдлимпийским и специальным олимпийским видам спорта - материально-техническое обеспечение и судейство соревнований по различным видам адаптивного спорта - особенности организации и судейства соревнований с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в адаптивной физической культуре

	<ul style="list-style-type: none"> - обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры - обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры - использовать средства и методы адаптивной физической культуры для гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья - изучать с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллектив и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использовать полученную информацию при планировании и построении занятий - разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в первичных структурных подразделениях - составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования по паралимпийским, сурдлимпийским и специальным олимпийским видам спорта - обеспечивать подготовку и работу необходимого оборудования и организовывать судейство соревнований по различным видам адаптивного спорта - организовывать и проводить соревнования с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> - способностью использовать методы и средства физической культуры и адаптивной физической культуры с учетом нозологических и индивидуальных особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья - эффективными приемами обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры - эффективными средствами, методами и приемами обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры - рациональными подходами для определения целей и задач адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья различной нозологии - современными информационными технологиями изучения с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллектив и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использования полученной информации при планировании и построении занятий - базовыми видами планирования учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса в адаптивном спорте - современными технологиями составления плановой и отчетной документации, организации массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по паралимпийским, сурдлимпийским и специальным олимпийским видам спорта

	<p>- современным материально-техническим обеспечением и судейством соревнований по различным видам адаптивного спорта</p> <p>- современными подходами к организации и проведению соревнований с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов</p>
--	--

8. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

Общая трудоемкость учебной практики 216 часа, 6 зачетных единиц.

№ п/п	Наименование разделов и содержание учебной практики	Семестр	Виды работы и ее трудоемкость (в часах)		Компетенции (<i>шифр</i>)	Формы текущего контроля
			Лекции	Практика		
1	Подготовительный этап (установочная конференция и инструктаж по технике безопасности, подготовка документов планирования работы на практике)	4	4	32	ПК-3 ПК-4 ПК-29 ПК-30	Документы планирования в дневнике практиканта
2	Основной (ознакомительный) этап по получению первичных умений и навыков (знакомство с организацией процесса физического воспитания в общеобразовательных и специальных (коррекционных) школах, посещение и анализ занятий, самостоятельное проведение частей занятий и внеклассных мероприятий, выполнение практических заданий по практике)	4		36	ОК-8 ПК-1 ПК-2 ПК-3 ПК-4 ПК-29 ПК-30 ПК-31 ПК-32	Заключения по итогам ВПН, проверка конспектов занятий, планов внеклассных мероприятий, дневников практикантов
3	Основной (ознакомительный) этап по получению первичных умений и навыков (знакомство с организацией процесса физического воспитания в детско-юношеских спортивных школах, посещение и анализ тренировочных занятий, самостоятельное проведение частей тренировочных занятий, помощь в организации и проведении соревнований, выполнение практических заданий по практике)	4		36	ОК-8 ПК-1 ПК-2 ПК-3 ПК-4 ПК-29 ПК-30 ПК-31 ПК-32	Заключения по итогам ВПН, проверка конспектов занятий, положений о соревнованиях, дневников практикантов
4	Основной (ознакомительный) этап по получению первичных умений и навыков (знакомство с организацией процесса физического воспитания в центре адаптивного спорта, центре физической подготовки «Надежда», посещение и анализ тренировочных занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья, самостоятельное проведение частей	4		36	ОК-8 ПК-1 ПК-2 ПК-3 ПК-4 ПК-29 ПК-30 ПК-31 ПК-32	Заключения по итогам ВПН, проверка конспектов занятий, положений о соревнованиях, дневников практикантов

	тренировочных занятий, помощь в организации и проведении соревнований, выполнение практических заданий по практике)					
5	Основной (ознакомительный) этап по получению первичных умений и навыков (знакомство с организацией реабилитационного процесса в центре педагогической коррекции «Лого-Титм», БУ ХМАО-Югры «Сургутская клиническая травматологическая больница», посещение и анализ реабилитационных мероприятий, самостоятельное проведение отдельных этапов реабилитационного процесса, выполнение практических заданий по практике)	4		36	ОК-8 ПК-1 ПК-2 ПК-3 ПК-4 ПК-29 ПК-30 ПК-31 ПК-32	Заключения по итогам ВПН, проверка конспектов реабилитационных мероприятий, дневников практикантов
6	Завершающий этап (анализ полученной информации, подготовка дневника практиканта, презентации и отчета по практике, защита отчета и презентации на итоговой конференции)	4		36	ПК-4 ПК-30	Проверка отчета по практике и его защита на итоговой конференции
Итого за семестр		216	4	212		

9. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

Дифференцированный зачет (с оценкой: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно») по итогам защиты отчета (дневника практиканта) и выполнения практических заданий в первую неделю после практики

10. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

Этап: Проведение промежуточной аттестации

Итоги учебной (ознакомительной) практики оцениваются на основе защиты дневника практиканта с проставлением дифференцированного зачета с оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». Оценка учитывает качество представленных отчетных материалов, отзывы руководителей практики, качество защиты дневника практиканта.

Оценка «отлично» ставится студенту, который продемонстрировал высокий уровень первичных профессиональных умений и навыков, выполнил весь намеченный объем работы в срок и на высоком уровне в соответствии с программой учебной практики, проявил самостоятельность, творческий подход и соответствующую профессиональную подготовку, продемонстрировал владение теоретическими знаниями и практическими навыками использования методов и средств физической культуры и адаптивной физической культуры с учетом нозологических и индивидуальных особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья, современными технологиями составления плановой и отчетной документации, организации массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований, подготовил и успешно защитил дневник практиканта* и презентацию к нему**, набрав 80 и более баллов.

Оценка «хорошо» ставится студенту, который продемонстрировал хороший уровень первичных профессиональных умений и навыков, на хорошем уровне выполнил весь намеченный объем работы в срок и в соответствии с программой учебной практики, проявил самостоятельность, и соответствующую профессиональную подготовку, продемонстрировал владение теоретическими знаниями и практическими навыками использования методов и средств физической культуры и адаптивной физической культуры с учетом нозологических и индивидуальных особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья, современными технологиями составления плановой и отчетной документации, организации массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований, подготовил и успешно защитил дневник практиканта* и презентацию к нему**, набрав 70-79% баллов. Ответивший на все заданные вопросы, но допустивший при этом непринципиальные ошибки.

Оценка «удовлетворительно» ставится студенту, который продемонстрировал достаточный уровень первичных профессиональных умений и навыков, на удовлетворительном уровне выполнил весь намеченный объем работы в срок и в соответствии с программой учебной практики, проявил достаточную профессиональную подготовку, продемонстрировал владение теоретическими знаниями и практическими навыками использования методов и средств физической культуры и адаптивной физической культуры в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, знакомый с основной рекомендованной литературой, допустивший незначительные методические просчеты и погрешности в презентации по защите дневника практиканта, но обладающий знаниями для их устранения под руководством преподавателя, набравший 60-69% баллов в ходе защиты дневника практиканта.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не смог продемонстрировать необходимый уровень первичных профессиональных умений и навыков, обнаружившему существенные пробелы в знаниях программы практики, допустившему принципиальные ошибки в процессе практики и при выполнении практических заданий, набравший менее 60% баллов в процессе защиты дневника практиканта или не подготовивший такой дневник.

*** МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
к наполнению содержанием дневника практиканта в рамках учебной
(ознакомительной) практики**

ДНЕВНИК ПРАКТИКАНТА

1. НАПРАВЛЕНИЕ НА ПРАКТИКУ (путевка)

2. Фамилия _____
 3. Имя и отчество _____
 4. Год обучения _____
 5. Бакалавриат по профилю _____
 6. Место практики _____
 7. Срок практики _____
 8. Руководитель практики от кафедры _____
- и подпись о проведении собеседования _____

м. п. «__» _____ 20__ г.

Директор ИГОИС _____ В.В. Апокин

2. ПРОХОЖДЕНИЕ ПРАКТИКИ

1. Учебную практику проходил _____
(Место прохождения практики)
2. Начало практики « _____ » _____ 20__ г.
3. Окончание практики « _____ » _____ 20__ г.

3. Отчет практиканта о прохождении распределенной учебной практики

(с указанием степени достаточности теоретической и практической подготовки для прохождения практики, ее основного содержания, качества выполненных работ, выявленных трудностей и проблем, способов их преодоления)

Подпись практиканта _____ (_____)
« _____ » _____ 20__ г.

4. Характеристика работы практиканта по месту прохождения практики

(с указанием степени его теоретической подготовки, качества выполнения работы, трудовой дисциплины и недостатков, если они имели место)

Подпись руководителя _____ (_____)
М. П. « _____ » _____ 20__ г.

РЕЦЕНЗИЯ (ОТЧЕТ)

руководителя учебной (ознакомительной) практики на отчет практиканта

(Указать достоинства и недостатки отчета, сформулировать вопросы, на которые студент должен ответить на устной защите отчета)

Результаты проверки _____
(Отчет допущен к защите / отчет не удовлетворительный)

« _____ » _____ 20__ г. _____
(Подпись руководителя практики)

Отметка о защите отчета _____
(Зачет / незачет)

« _____ » _____ 20__ г. _____
(Подпись преподавателя, принимавшего зачет)

Практические задания

Основной этап (знакомство с организацией процесса физического воспитания в общеобразовательных и специальных (коррекционных) школах, посещение и анализ занятий, самостоятельное проведение частей занятий и внеклассных мероприятий, выполнение практических заданий по практике)

Задание № 1.

Результаты врачебно-педагогических наблюдений на уроке

Место проведения урока:

Время проведения урока:

Тема урока:

Учитель:

Педагогический анализ урока

1. Подготовка педагога к уроку _____

2. Проведение педагогом урока _____

3. Деятельность занимающихся на занятии _____

4. Результаты занятия. Выводы и предложения _____

Протокол

хронометрирования урока физической культуры

Ф.И.О. проводящего _____

Ф.И.О. наблюдаемого _____

Ф.И.О. исследователя _____

Задачи урока:

1. _____

2. _____

3. _____

Виды Деятельности	показание секундомера (окончание)	Объяснение и показ учителем	Выполнение упражнений	вспомогательные действия	отдых	просто	примечания
1	2	3	4	5	6	7	8

уд.мин.	Минут	проценты
до 130		
131-150		
151-180		
181 и более		

Оценка физиологической кривой физической нагрузки занимающегося

Выводы и предложения: _____

Заключение по результатам врачебно-педагогических наблюдений

Рекомендации по результатам врачебно-педагогических наблюдений

Дата _____

Подпись _____

Задание № 2.

**Конспект урока физической культуры
для учащихся _____ класса**

Дата проведения _____

Тип урока _____

Задачи: 1. _____
2. _____
3. _____

Место проведения _____

Материально-технические _____

№ П/п	Частные задачи	Части и содержание урока	Дозировка	Педагогические приемы	
				Организации	методики
1.	2.	3.	4.	5.	6.

Подпись преподавателя

Задание № 3.

**ГОДОВОЙ ПЛАН - ГРАФИК
прохождения учебного материала в прикрепленных классах
(дать точное название)**

№	Вид программного	Четверти; к-во уроков	Всего
---	------------------	-----------------------	-------

- варьировать формы и условия выполнения двигательных действий;
- варьировать объем нагрузки в зависимости от состояния здоровья занимающихся, уровня их физической подготовленности;
- варьировать физическую нагрузку, чередуя ее с паузами для отдыха, заполняемыми упражнениями для зрительного тренинга, на релаксацию, на регуляцию дыхания, пальчиковую гимнастику и др.;
- воздерживаться от длительной статической нагрузки с поднятием тяжести, упражнений высокой интенсивности, которые могут вызвать повышение внутриглазного давления, ухудшение работоспособности цилиарной мышцы, ишемию, особенно у детей с глаукомой, высокой миопией и другими заболеваниями;
- учитывать сенситивные периоды развития физических качеств;
- для улучшения психосоматического состояния использовать психогимнастику;
- наблюдать за самочувствием занимающихся; умеренное утомление не является противопоказанием, однако в результате нерациональной организации труда (физического, умственного, зрительного) может наступить переутомление;
- при наличии синдрома эпилепсии исключать упражнения на стимулирование дыхательной системы, на повышенной опоре, игры высокой интенсивности, все то, что может спровоцировать приступ;
- учитывать, что нарушения эмоционально-волевой сферы, гиперактивность соразмеряются упражнениями на релаксацию, на регуляцию дыхательной системы, на снятие зрительного и эмоционального утомления, упражнением для глаз - «пальминогом».

Составить комплекс упражнений для физического развития детей с нарушением зрения

Составить комплекс упражнений для коррекции зрения.

Задание № 6

ОТЧЕТ

о проведении общешкольного мероприятия воспитательного характера
проводимого студентом ___ курса направления _____ ИГО и С

ФИО _____

Группа _____

Название мероприятия _____

Цель _____

Сроки и место проведения _____

Участники _____ количество _____

Инвентарь и оборудование _____

для учащихся _____ классов, посвященный _____

1. Организационно-подготовительная работа:

2. Программа и сценарий: _____

а) торжественная часть _____

б) показательные выступления _____

в) спортивные соревнования _____

г) комбинированные эстафеты _____

3. Разработка, составление и разучивание упражнений для выступлений

4. Проведение праздника и подведение итогов (оценка методиста, самоанализ)

Практические задания

Основной этап (знакомство с организацией процесса физического воспитания в детско-юношеских спортивных школах, посещение и анализ тренировочных занятий, самостоятельное проведение частей тренировочных занятий, помощь в организации и проведении соревнований, выполнение практических заданий по практике)

Задание № 1

Документы планирования и учета процесса подготовки спортсмена

Тема: Программа по виду спорта для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР (знакомит тренер базы практики)

Общая характеристика программы по виду спорта для ДЮСШ и СДЮШОР, по которой работает база практики. Ее структура: пояснительная записка, учебный материал, контрольные нормы и требования. Соотношение теоретического и практического разделов программы. Ориентировочное распределение объемов на различные виды подготовки в часах (физическая, техническая, теоретическая и т.д.) в тренировочных группах разного уровня подготовленности.

Задание

1. Изучить программу для ДЮСШ и СДЮШОР по виду спорта.

Тема: Документы планирования и учета процесса подготовки спортсменов

Годовой план-график макроцикла подготовки тренировочной группы как документ организационно-содержательного характера построения учебно-тренировочного процесса. Распределение объемов нагрузки в средствах основных видов подготовки по периодам, этапам

и мезоциклам тренировки для прикрепленной тренировочной группы. Количество тренировочных дней по месяцам подготовки. Разработка системы соревнований для прикрепленной группы, определение сроков их проведения.

Рабочий план подготовки тренировочной группы на период практики. Место мезоцикла в макроцикле (период, этап), его цель. Структура мезоцикла, распределение нагрузки по микроциклам тренировки, их тип, направленность, величина нагрузки в каждом микроцикле. Основные средства тренировки в мезоцикле, их распределение по тренировочным занятиям.

План-конспект тренировочного занятия. Задачи отдельного тренировочного занятия. Структура занятия (части и их содержание, доля времени по частям занятия). Подбор средств, объем тренировочной нагрузки. Методы обучения и воспитания физических качеств. Способы организации деятельности занимающихся. Оценка уровня технической и физической подготовленности занимающихся.

Задание

1. Разработать годовой план-график подготовки прикрепленной тренировочной группы.
2. Разработать рабочий план подготовки прикрепленной тренировочной группы на период практики.
3. Разработать комплекс общеразвивающих упражнений (10-12 упражнений) с учетом уровня подготовленности занимающихся.
4. Разработать план-конспект тренировочного занятия.
5. Разработать систему подводящих упражнений при обучении сложного двигательного действия по виду спорта.
6. Разработать комплекс упражнений для прикрепленной тренировочной группы направленный на воспитание различных физических качеств и способностей.

Тема: Практика в проведении подготовительной части тренировочного занятия

Своевременность начала занятия. Вводно-организующие и установочные действия: построение, постановка задач тренировки, манера их изложения, психологический настрой занимающихся. Общая и специальная разминка. Средства и методы ее проведения. Методы организации учащихся (фронтальный, поточный, круговой) в подготовительной части. Целесообразность использования мест занятия, инвентаря, умение правильно выбрать место для показа и выполнения физических упражнений. Владение словесными и наглядными методами. Правильность подачи команд, указаний, краткость и лаконичность объяснений, использование терминологии, выразительность голоса. Качество показа упражнений. Умение предупреждать и исправлять ошибки, регулировать нагрузку. Соответствие отдельных упражнений подготовительной части задачам основной части тренировки. Оценка степени готовности занимающихся к решению задач основной части.

Задание

1. Провести в качестве помощника тренера подготовительную часть занятия
2. Разучить в прикрепленной тренировочной группе разработанные комплексы общеразвивающих упражнений.

Тема: Практика в проведении основной части тренировочных занятий различной направленности

Задачи основной части тренировочного занятия, последовательность их решения. Характеристика основных упражнений и методов их выполнения с указанием объема и интенсивности нагрузки. Соответствие методов организации поставленным задачам, условиям и возрасту занимающихся. Особенности изложения основ техники и теоретического материала. Методы обучения технике выполнения двигательных действий (целостный и расчлененно-конструктивный). Эффективность их использования в тренировочном занятии. Ошибки и способы их устранения. Соблюдение мер безопасности при выполнении упражнений, целесообразность и качество организации страховки и помощи. Методы воспитания физических качеств. Эффективность их использования при решении задач общей и специальной физической подготовки. Соответствие тренировочной нагрузки и моторной плотности занятия его типу, поставленным задачам, возрасту и уровню подготовленности занимающихся. Эмоциональная сторона тренировочного занятия.

Задание

1. Провести в качестве помощника тренера основную часть тренировочного занятия.
2. Разучить с занимающимися самостоятельно разработанную систему подводящих упражнений при обучении сложного двигательного действия.

Тема: Практика в проведении заключительной части тренировочного занятия

Задачи заключительной части тренировки. Соответствие ее содержания и продолжительности характеру занятия и психофизическому состоянию занимающихся. Уборка мест занятия, инвентаря. Подведение итогов, анализ и оценка деятельности занимающихся во время тренировки. Домашние задания.

Задание

1. Провести в качестве помощника тренера заключительную часть тренировочного занятия.

Тема: Практика в проведении тренировочного занятия в целом

Характеристика занятия: основное или дополнительное. Тип занятия: учебное, учебно-тренировочное, контрольное и т.д. Подготовка тренера к занятию (план-конспект, задачи тренировки, подготовка мест занятий, внешний вид). Структура тренировочного занятия по виду спорта и обоснованность продолжительности его частей. Теоретическая, методическая и практическая подготовленность тренера к занятию. Задачи по обучению двигательным действиям и воспитанию физических качеств, рациональная последовательность их решения. Эффективность использования оборудования и инвентаря в процессе занятия.

Задание

1. Провести в качестве тренера тренировочное занятие.

Задание № 2.

Результаты врачебно-педагогических наблюдений на тренировочном занятии

Место проведения занятия:

Время проведения занятия:

Тема занятия:

Тренер:

Педагогический анализ тренировочного занятия

1. Подготовка тренера к занятию _____

2. Проведение тренером занятия _____

3. Деятельность занимающихся на занятии _____

4. Результаты занятия. Выводы и предложения _____

Протокол

хронометрирования тренировочного занятия

Ф.И.О. проводящего _____

Ф.И.О. наблюдаемого _____

Ф.И.О. исследователя _____

Задачи тренировочного занятия:

1. _____

2. _____

3. _____

Виды Деятельности	показание секундомера (окончание)	Объяснение и показ тренером	Выполнение упражнений	вспомогательные действия	отдых	просто	примечания
1	2	3	4	5	6	7	8

Расчет и оценка общей и моторной плотности тренировочного занятия

Выводы: _____

Предложения: _____

**Физиологическая кривая тренировочного занятия
Протокол
динамики ЧСС на занятии**

Ф.И.О. наблюдаемого _____

Ф.И.О. исследователя _____

Ф.И.О. тренера _____

Задачи тренировки: 1. _____

2. _____

3. _____

№ п/п	Содержание деятельности занимающегося	Время регистрации ЧСС	ЧСС 1 мин.	Изменения ЧСС в %

Динамика ЧСС у занимающегося

ЧСС

П/п		тренировки		Организации	методики
7.	8.	9.	10.	11.	12.

Задание № 4

Тема: Оценка уровня подготовленности спортсменов тренировочной группы

Выбор контрольных (тестовых) упражнений для оценки различных сторон подготовленности занимающихся. Протокол тестирования. Организация проведения тестирования. Последовательность выполнения контрольных упражнений. Анализ результатов тестирования. Оценка уровня различных видов подготовленности занимающихся. Выводы. Рекомендации по коррекции тренировочных планов.

Задание

1. Определить контрольные упражнения для оценки уровня подготовленности занимающихся.
2. Провести тестирование уровня физической подготовленности занимающихся, прикрепленной тренировочной группы с последующим его анализом.

Задание № 5

Тема: Психолого-педагогическая характеристика спортсмена и группы занимающихся (команды)

Общие сведения о занимающемся (ФИО, возраст, стаж занятий спортом, разряд). Отношение к тренировочным занятиям (мотивация, дисциплинированность, активность, внимание). Особенности мышления, восприятия, речи и памяти. Интересы ученика (их иерархия и устойчивость, учебные интересы, интерес к тренировочным занятиям). Общественная направленность (участие в общественной жизни тренировочной группы, отношение к общественной работе, к тренеру, отношение к учебе, успеваемость, направленность на будущее). Особенности характера и темперамента (ярко выраженные положительные и отрицательные черты, преобладающее настроение). Динамика спортивных результатов. Характеристика показателей физической, технической и других сторон подготовленности. Переносимость физических нагрузок. Общее впечатление о спортсмене. Перспективность в данном виде спорта.

Общие сведения о тренировочной группе (количество занимающихся, из них мальчиков и девочек, стаж занятий, разряды, тренер). Сведения об активе группы (его состав, лидеры, микрогруппы). Организованность группы (отношение к тренировкам, посещаемость, регулярность и систематичность занятий). Дисциплинированность группы (поведение на занятиях и вне спортивных учреждений, выполнение требований тренера, общая культура поведения). Коллективизм и сплоченность группы (отношение друг к другу, тренеру и взрослым, дружба и взаимоуважение между мальчиками и девочками, моральный климат, участие в совместных мероприятиях). Участие в соревнованиях и отношение к ним. Другие увлечения и интересы занимающихся.

Задание

1. В беседах с тренером, при проведении тренировок по виду спорта собрать информацию об одном из занимающихся и о прикрепленной группе, необходимую для разработки на них психолого-педагогических характеристик.
2. Разработать психолого-педагогическую характеристику на одного занимающегося, позволяющую выбрать пути укрепления положительных черт личности и преодоления недостатков.
3. Разработать психолого-педагогическую характеристику на прикрепленную тренировочную группу (команду).

Задание № 6

Разработка положения о спортивном соревновании

ПРИМЕРНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Примерное положение о проведении спортивного соревнования разработано в соответствии с Законом "О физической культуре и спорте" и может применяться лицами, проводящими спортивные соревнования (далее - организаторы).
2. Официальные спортивные соревнования проводятся в соответствии с календарными планами проведения официальных спортивных соревнований.
3. Неофициальные спортивные соревнования проводятся в соответствии с решением организаторов.
4. Для проведения спортивного соревнования организаторы в соответствии с Примерным положением разрабатывают и утверждают положение о проведении (регламент проведения) спортивного соревнования.
5. В положении о проведении (регламенте проведения) спортивного соревнования отражаются в качестве обязательных условий место, сроки и программа спортивного соревнования, требования к спортсменам, принимающим участие в его проведении, условия его финансирования.
6. Спортивное соревнование проводится в целях: определения победителей в видах соревновательной программы по виду спорта; повышения уровня мастерства спортсменов (команд спортсменов); оценки, повышения качества и эффективности работы специализированных учебно-спортивных учреждений, иных организаций физической культуры и спорта; проведения целенаправленной работы по отбору спортсменов в сборные команды по видам спорта, их подготовки к участию в международных соревнованиях; - дальнейшего массового развития и популяризации вида спорта, вовлечения граждан в занятия спортом, организации их досуга; пропаганды спорта как важного средства укрепления здоровья граждан и приобщения их к здоровому образу жизни, повышения эффективности физического воспитания населения.

СУБЪЕКТЫ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

7. Субъектами спортивного соревнования являются: организаторы; организационный комитет; участвующие организации; участники спортивного соревнования; судейская коллегия.
8. Организаторы: осуществляют общее руководство проведением спортивного соревнования; утверждают состав организационного комитета и судейскую коллегия спортивного соревнования; распределяют обязанности среди судей в соответствии с правилами соревнований по видам спорта; утверждают смету расходов спортивного соревнования.
9. Организационный комитет: определяет порядок организации информационной поддержки, спонсорского участия и освещения спортивного соревнования в средствах массовой информации; рассматривает вопросы, возникающие в ходе подготовки и проведения спортивного соревнования; составляет смету расходов спортивного соревнования и представляет ее на утверждение организаторам.
10. Участвующими организациями являются организации физической культуры и спорта, иные организации, осуществляющие деятельность в сфере физической культуры и спорта, представляющие от своего имени спортсмена (команды спортсменов) на спортивном соревновании. При представлении на спортивное соревнование команды спортсменов участвующая организация назначает руководителя (представителя) команды, который несет ответственность за обеспечение явки участников спортивного соревнования от данной организации на церемонии открытия, закрытия спортивного соревнования, церемонию награждения, а также за соблюдение дисциплины среди спортсменов в местах соревнования и проживания, осуществляет контроль за выходом спортсменов на старт.
11. Участниками спортивного соревнования (далее - участники) являются спортсмены (команды спортсменов), судьи по спорту, тренеры, руководители (представители) команд спортсменов, врачи и иные лица, определенные в качестве участников положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования либо правилами соревнований по видам спорта.

12. Судейскую коллегию составляют судьи по спорту, осуществляющие судейство спортивных соревнований в конкретных видах программы. В своей деятельности судейская коллегия руководствуется правилами соревнований по видам спорта.

13. В составе судейской коллегии создается мандатная комиссия. На мандатную комиссию возлагаются функции по приему необходимых для оформления участия в спортивном соревновании документов. Ответственность за правомерность допуска спортсмена (команд спортсменов) к участию в спортивном соревновании несет мандатная комиссия.

14. Отношения между субъектами спортивного соревнования, возникающие в процессе его проведения по конкретному виду спорта, регулируются правилами соревнований по видам спорта, принимаемыми национальными федерациями (союзами, ассоциациями) по виду (видам) спорта, исходя из его характера и специфики по согласованию с Министерством спорта и туризма.

15. Субъекты спортивного соревнования обязаны знать и соблюдать положение о проведении (регламент проведения) спортивного соревнования, правила соревнований по видам спорта, проявлять уважение к соперникам, судьям и зрителям.

УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ В СПОРТИВНОМ СОРЕВНОВАНИИ

16. Направление участников на спортивное соревнование осуществляется участвующими организациями на основании официального приглашения организаторов. Участвующие организации, получившие такое приглашение, подтверждают свое участие заявкой по установленной форме. Заявка может быть предварительной, в которой подтверждается сам факт участия в спортивном соревновании, и именной, с указанием персонального состава спортсменов и видов программы спортивного соревнования, в которых они будут участвовать.

17. Ответственность за оформление и своевременное представление заявок на участие в спортивном соревновании возлагается на участвующие организации. Участники, не заявленные в установленном порядке, к участию в спортивном соревновании не допускаются.

18. Допуск спортсменов (команд спортсменов) к спортивному соревнованию осуществляет мандатная комиссия.

19. Численный состав команд спортсменов и количество спортсменов одной команды, допускаемых к соревнованиям в отдельных видах программы, устанавливается положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования.

20. Для оформления участия спортсменов (команд спортсменов) в спортивном соревновании руководители (представители) команд спортсменов представляют в мандатную комиссию следующие документы: командировочное удостоверение руководителя (представителя) команды спортсменов с указанием количества членов команды согласно прилагаемому списку. В списке указывается полное наименование спортивного соревнования и все его участники; вызов на спортивное соревнование; именную (техническую) заявку по форме, установленной организаторами; документы, удостоверяющие личность спортсменов; зачетные книжки или классификационные билеты спортсменов.

21. К участию в соревновании допускаются спортсмены, прошедшие специальное медицинское обследование и получившие допуск врача, заверенный подписью и личной печатью врача или печатью медицинского учреждения.

22. Участвующие организации обеспечивают представляемых ими спортсменов (команды спортсменов) единой спортивной формой.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

23. В программу спортивного соревнования включаются: наименование спортивного соревнования; сроки проведения и день приезда спортсменов (команд спортсменов); место проведения спортивного соревнования; численный состав допускаемой команды спортсменов с указанием их пола, возраста, квалификации, тренеров и иных участников; виды программы спортивного соревнования, в том числе по дням, с указанием времени его начала и окончания.

УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

24. При проведении спортивного соревнования проводятся церемонии их открытия и закрытия. Сценарий таких церемоний разрабатывает организационный комитет либо судейская коллегия.
25. На церемониях открытия и закрытия официальных спортивных соревнований используются в порядке, установленном законодательством, государственные символы страны.
26. Спортивные соревнования по характеру их проведения могут быть: личные, в которых определяются места, занятые отдельными спортсменами; лично-командные, в которых, помимо личного первенства, определяются места, занятые командами спортсменов; командные, в которых определяются только места, занятые командами спортсменов.
27. Спортивные соревнования могут проводиться в виде спартакиад, фестивалей, спортивных игр (комплексные спортивные соревнования), чемпионатов, первенств по возрастным группам спортсменов (взрослые, юниоры, юноши), а также в виде розыгрышей Кубков (с выбыванием проигравших), турниров, матчевых и товарищеских встреч между командами спортсменов.
28. Спортивные соревнования проводятся отдельно среди спортсменов и команд спортсменов по полу и возрастным группам. В отдельных случаях могут быть смешанные команды спортсменов по полу и возрасту, если это предусмотрено правилами соревнований либо положением о соревновании по виду спорта. Спортсмены (команды спортсменов) могут быть распределены также на группы по спортивной квалификации.
29. Победители спортивного соревнования определяются по лучшему занятому месту в виде соревновательной программы (весовой категории, упражнении, на отдельной дистанции и т.д.).
30. Победители спортивного соревнования могут определяться как в личном (индивидуальном) первенстве, когда между собой соревнуются отдельные спортсмены, так и в командных соревнованиях, когда соревнуются команды спортсменов (эстафеты, экипажи, тандемы, группы и др.).
31. Места, занятые спортсменами (командами спортсменов), определяются в соответствии с правилами соревнований по виду спорта.
32. Определение победителей в общекомандном первенстве производится, как правило, путем суммирования лучших результатов всех либо отдельных членов команды спортсменов. Результаты членов команды спортсменов могут суммироваться по специальным таблицам начисления очков, баллов либо путем суммирования занятых мест или спортивно-технических результатов (секунд, метров, килограммов и т.п.).
33. Общекомандное первенство может быть официальным или неофициальным. Места команд спортсменов определяются только в официальном общекомандном первенстве.
34. В спортивных соревнованиях по спортивным играм места команд спортсменов определяются по наибольшей сумме очков, набранных во всех или избранных встречах турнира (предварительных, групповых, финальных). Конкретный порядок начисления очков и определения преимущества при их равенстве у нескольких команд спортсменов устанавливается положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования.

НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

35. Спортсмены (команды спортсменов), занявшие 1 - 3 места в видах соревновательной программы или общекомандном первенстве, награждаются от имени организаторов медалями золотого, серебряного и бронзового достоинства соответственно занятым местам, грамотами или дипломами первой, второй, третьей степени.
36. Спортсмены (команды спортсменов), занявшие первые места, помимо названной наградной атрибутики могут награждаться памятными призами от имени организаторов или спонсоров спортивного соревнования.
37. Перечень видов спорта и упражнений, по которым спортсмены награждаются медалями на официальных спортивных соревнованиях устанавливаются Министерством спорта и туризма.

38. В зависимости от масштаба и ранга спортивных соревнований призовыми могут быть места с 1-го по 6-е. Награждению медалями подлежат только спортсмены, занявшие 1 - 3 места. Спортсмены (команды спортсменов), занявшие места с 4-го по 6-е, могут награждаться дипломами в соответствии с положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования. Медалями и дипломами могут также награждаться тренеры, подготовившие чемпионов, победителей спортивного соревнования.

39. Количество памятных призов устанавливается положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования. В игровых и других командных спортивных соревнованиях награждению подлежат спортсмены, принявшие участие не менее чем в 50 процентах встреч или предварительных отборочных стартов в данном виде программы спортивных соревнований. В случаях, когда в виде программы соревнуются не более трех спортсменов (команд спортсменов), награждаются только победители.

УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

40. Условия финансирования спортивного соревнования определяются организаторами.

41. Как правило, основные расходы по проведению спортивного соревнования несут организаторы, за исключением расходов на проезд участников к месту спортивного соревнования и обратно, выплату суточных в пути, которые осуществляют участвующие организации.

42. Расходы по проведению спортивного соревнования включают в себя оплату: питания спортсменов и судей; найма жилого помещения для иногородних спортсменов и судей; работы судей, для иногородних судей - возмещение расходов на проезд, суточные в пути; проезда спортсменов к месту спортивного соревнования и обратно; работы обслуживающего и медицинского персонала; аренды спортивных сооружений, инвентаря и оборудования; аренды автотранспорта для внутригородских перевозок на период спортивного соревнования; типографских расходов; расходов, связанных с награждением победителей; расходов на приобретение канцелярских принадлежностей; иных расходов, связанных с проведением спортивного соревнования.

43. При проведении спортивного соревнования среди взрослых спортсменов на участвующие организации могут быть возложены расходы по материальному обеспечению участников.

44. Для компенсации расходов по проведению спортивного соревнования в порядке, установленном законодательством, могут привлекаться средства участвующих организаций, участников спортивного соревнования, спонсоров, а также использоваться добровольные пожертвования граждан и юридических лиц.

ПРОТЕСТЫ

45. Руководитель (представитель) команды спортсменов может опротестовать результаты спортивного соревнования в случае нарушения правил соревнований по виду спорта или судейских ошибок, повлекших существенные изменения в определении личных, командных и общекомандных мест, а также в случаях неправильного допуска спортсменов (команд спортсменов) к спортивным соревнованиям.

46. В этом случае в течение не более одного часа после окончания спортивного соревнования руководитель (представитель) команды спортсменов подает протест в письменной форме главному судье спортивного соревнования, который фиксирует время окончания спортивного соревнования и время подачи протеста.

47. Одновременно с протестом руководитель (представитель) команды вносит денежный взнос в размере, определяемом положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования (кроме протестов, связанных с техническими ошибками главной судейской коллегии при подсчете результатов). В случае удовлетворения протеста указанный взнос возвращается.

48. Протесты рассматриваются судейской коллегией спортивного соревнования. Несвоевременно поданные протесты не принимаются.

Задание

1. Разработать положение о спортивном соревновании

Основной этап (знакомство с организацией процесса физического воспитания в центре адаптивного спорта, центре физической подготовки «Надежда», посещение и анализ

тренировочных занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья, самостоятельное проведение частей тренировочных занятий, помощь в организации и проведении соревнований, выполнение практических заданий по практике)

Задание № 1

Документы планирования и учета процесса подготовки спортсмена

Тема: Программа по виду адаптивного спорта (знакомит тренер базы практики)

Общая характеристика программы по виду адаптивного спорта, по которой работает база практики. Ее структура: пояснительная записка, учебный материал, контрольные нормы и требования. Соотношение теоретического и практического разделов программы. Ориентировочное распределение объемов на различные виды подготовки в часах (физическая, техническая, теоретическая и т.д.) в тренировочных группах разного уровня подготовленности.

Задание

1. Изучить программу для одного из видов адаптивного спорта.

Тема: Документы планирования и учета процесса подготовки спортсменов

Годовой план-график макроцикла подготовки тренировочной группы как документ организационно-содержательного характера построения учебно-тренировочного процесса. Распределение объемов нагрузки в средствах основных видов подготовки по периодам, этапам и мезоциклам тренировки для прикрепленной тренировочной группы. Количество тренировочных дней по месяцам подготовки. Разработка системы соревнований для прикрепленной группы, определение сроков их проведения.

Рабочий план подготовки тренировочной группы на период практики. Место мезоцикла в макроцикле (период, этап), его цель. Структура мезоцикла, распределение нагрузки по микроциклам тренировки, их тип, направленность, величина нагрузки в каждом микроцикле. Основные средства тренировки в мезоцикле, их распределение по тренировочным занятиям.

План-конспект тренировочного занятия. Задачи отдельного тренировочного занятия. Структура занятия (части и их содержание, доля времени по частям занятия). Подбор средств, объем тренировочной нагрузки. Методы обучения и воспитания физических качеств. Способы организации деятельности занимающихся. Оценка уровня технической и физической подготовленности занимающихся.

Задание

1. Разработать годовой план-график подготовки прикрепленной тренировочной группы.
2. Разработать рабочий план подготовки прикрепленной тренировочной группы на период практики.
3. Разработать комплекс общеразвивающих упражнений (10-12 упражнений) с учетом нозологии и уровня подготовленности занимающихся.
4. Разработать план-конспект тренировочного занятия по адаптивному спорту.
5. Разработать систему подводящих упражнений при обучении сложного двигательного действия по виду адаптивного спорта.
6. Разработать комплекс упражнений для прикрепленной тренировочной группы адаптивного спорта направленный на воспитание различных физических качеств и способностей.

Тема: Практика в проведении подготовительной части тренировочного занятия по адаптивной физической культуре

Своевременность начала занятия. Вводно-организующие и установочные действия: построение, постановка задач тренировки, манера их изложения, психологический настрой занимающихся. Общая и специальная разминка. Средства и методы ее проведения. Методы организации учащихся (фронтальный, поточный, круговой) в подготовительной части. Целесообразность использования мест занятия, инвентаря, умение правильно выбрать место для показа и выполнения физических упражнений. Владение словесными и наглядными методами. Правильность подачи команд, указаний, краткость и лаконичность объяснений, использование терминологии, выразительность голоса. Качество показа упражнений. Умение предупреждать и исправлять ошибки, регулировать нагрузку. Соответствие отдельных упражнений подготовительной части задачам основной части тренировки. Оценка степени готовности занимающихся к решению задач основной части.

Задание

1. Провести в качестве помощника тренера по адаптивному спорту подготовительную часть занятия
2. Разучить в прикрепленной тренировочной группе разработанные комплексы общеразвивающих упражнений для лиц с ОВЗ различной нозологии.

Тема: Практика в проведении основной части тренировочных занятий по виду адаптивного спорта различной направленности

Задачи основной части тренировочного занятия, последовательность их решения. Характеристика основных упражнений и методов их выполнения с указанием объема и интенсивности нагрузки. Соответствие методов организации поставленным задачам, условиям и возрасту занимающихся. Особенности изложения основ техники и теоретического материала. Методы обучения технике выполнения двигательных действий (целостный и расчлененно-конструктивный). Эффективность их использования в тренировочном занятии. Ошибки и способы их устранения. Соблюдение мер безопасности при выполнении упражнений, целесообразность и качество организации страховки и помощи. Методы воспитания физических качеств. Эффективность их использования при решении задач общей и специальной физической подготовки. Соответствие тренировочной нагрузки и моторной плотности занятия его типу, поставленным задачам, возрасту и уровню подготовленности занимающихся. Эмоциональная сторона тренировочного занятия.

Задание

1. Провести в качестве помощника тренера по адаптивному спорту основную часть тренировочного занятия.
2. Разучить с лицами с ОВЗ самостоятельно разработанную систему подводящих упражнений при обучении сложного двигательного действия.

Тема: Практика в проведении заключительной части тренировочного занятия по адаптивному спорту

Задачи заключительной части тренировки. Соответствие ее содержания и продолжительности характеру занятия и психофизическому состоянию занимающихся. Уборка мест занятия, инвентаря. Подведение итогов, анализ и оценка деятельности занимающихся во время тренировки. Домашние задания.

Задание

1. Провести в качестве помощника тренера по адаптивному спорту заключительную часть тренировочного занятия.

Тема: Практика в проведении тренировочного занятия по адаптивному спорту в целом

Характеристика занятия: основное или дополнительное. Тип занятия: учебное, учебно-тренировочное, контрольное и т.д. Подготовка тренера к занятию (план-конспект, задачи тренировки, подготовка мест занятий, внешний вид). Структура тренировочного занятия по виду спорта и обоснованность продолжительности его частей. Теоретическая, методическая и практическая подготовленность тренера к занятию. Задачи по обучению двигательным действиям и воспитанию физических качеств, рациональная последовательность их решения. Эффективность использования оборудования и инвентаря в процессе занятия.

Задание

1. Провести в качестве тренера по адаптивному спорту тренировочное занятие.

Задание № 2.

Результаты врачебно-педагогических наблюдений на тренировочном занятии

Место проведения занятия:

Время проведения занятия:

Тема занятия:

Тренер:

Педагогический анализ тренировочного занятия

Тема: Анализ тренировочного занятия по виду адаптивного спорта

Схема анализа тренировки. Общие сведения о тренировочной группе. Подготовка тренера к занятию. Требования к плану-конспекту тренировочного занятия. Организация

**Расчет и оценка общей и моторной плотности
тренировочного занятия**

Выводы: _____

Предложения: _____

**Физиологическая кривая тренировочного занятия
Протокол
динамики ЧСС на занятии**

Ф.И.О. наблюдаемого _____

Ф.И.О. исследователя _____

Ф.И.О. тренера _____

Задачи тренировки: 1. _____

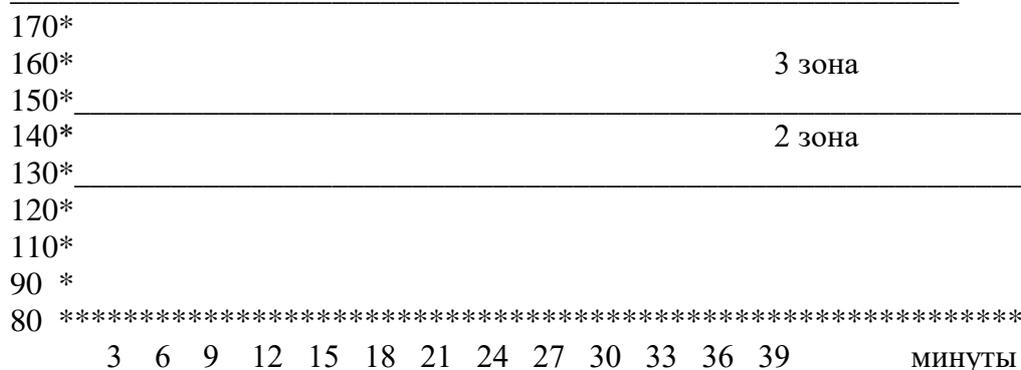
2. _____

3. _____

№ п/п	Содержание деятельности занимающегося	Время регистрации ЧСС	ЧСС 1 мин.	Изменения ЧСС в %

Динамика ЧСС у занимающегося

ЧСС



подготовительная часть основная часть заключительная часть
Нагрузочные режимы на уроке физической культуры в классе.

Диапазон в ЧСС	Время работы в указанных диапазонах
----------------	-------------------------------------

уд.мин.	Минут	проценты
до 130		
131-150		
151-180		
181 и более		

Оценка физиологической кривой физической нагрузки занимающегося

Выводы и предложения: _____

Заключение по результатам врачебно-педагогических наблюдений

Рекомендации по результатам врачебно-педагогических наблюдений

Дата _____

Подпись _____

Задание № 3.

Конспект тренировочного занятия

Дата проведения _____

Направленность тренировки _____

Задачи: 1. _____

2. _____

3. _____

Место проведения _____

Материально-техническое обеспечение _____

№ П/п	Частные задачи	Части и содержание тренировки	Дозировка	Педагогические приемы	
				Организации	методики
13.	14.	15.	16.	17.	18.

Задание № 4

Тема: Оценка уровня подготовленности спортсменов тренировочной группы

Выбор контрольных (тестовых) упражнений для оценки различных сторон подготовленности занимающихся. Протокол тестирования. Организация проведения тестирования. Последовательность выполнения контрольных упражнений. Анализ результатов тестирования. Оценка уровня различных видов подготовленности занимающихся. Выводы. Рекомендации по коррекции тренировочных планов.

Задание

1. Определить контрольные упражнения для оценки уровня подготовленности занимающихся.

2. Провести тестирование уровня физической подготовленности занимающихся, прикрепленной тренировочной группы с последующим его анализом.

Задание № 5

Особенности методики адаптивной физической культуры для лиц с нарушением зрения

Дети с нарушением зрения нуждаются в осторожном подходе к занятиям физическими упражнениями. При регулировании физической нагрузки целесообразно придерживаться следующих рекомендаций:

- использовать как стандартные (одинаковые по скорости, темпу и весу), так и переменные (изменяющиеся в ходе урока) виды нагрузки;
- варьировать формы и условия выполнения двигательных действий;
- варьировать объем нагрузки в зависимости от состояния здоровья занимающихся, уровня их физической подготовленности;
- варьировать физическую нагрузку, чередуя ее с паузами для отдыха, заполняемыми упражнениями для зрительного тренинга, на релаксацию, на регуляцию дыхания, пальчиковую гимнастику и др.;
- воздерживаться от длительной статической нагрузки с поднятием тяжести, упражнений высокой интенсивности, которые могут вызвать повышение внутриглазного давления, ухудшение работоспособности цилиарной мышцы, ишемию, особенно у детей с глаукомой, высокой миопией и другими заболеваниями;
- учитывать сенситивные периоды развития физических качеств;
- для улучшения психосоматического состояния использовать психогимнастику;
- наблюдать за самочувствием занимающихся; умеренное утомление не является противопоказанием, однако в результате нерациональной организации труда (физического, умственного, зрительного) может наступить переутомление;
- при наличии синдрома эпилепсии исключать упражнения на стимулирование дыхательной системы, на повышенной опоре, игры высокой интенсивности, все то, что может спровоцировать приступ;
- учитывать, что нарушения эмоционально-волевой сферы, гиперактивность соразмеряются упражнениями на релаксацию, на регуляцию дыхательной системы, на снятие зрительного и эмоционального утомления, упражнением для глаз - «пальминогом».

Составить комплекс упражнений для физического развития детей с нарушением зрения

Составить комплекс упражнений для коррекции зрения.

Задание № 6

Особенности методики адаптивной физической культуры у лиц с нарушением слуха

Нарушение слуха прежде всего сказывается на психике школьника своеобразии его общения с людьми и окружающим предметным миром. Отсутствие внутренней речи и словесного опосредования ограничивают объем внешней информации и всегда сопровождаются замедленностью и снижением восприятия, мышления, внимания, памяти, воображения и всей познавательной деятельности в целом. Педагогические наблюдения и экспериментальные исследования, подтверждая это положение, позволяют выделить следующее своеобразие двигательной сферы глухих школьников:

- недостаточно точная координация и неуверенность движений, что проявляется в основных двигательных навыках;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения у глухих статического и динамического равновесия;
- относительно низкий уровень развития пространственной ориентировки;
- замедленная реагирующая способность, скорость выполнения отдельных движений и темпа двигательной деятельности в целом;
- отклонения в развитии моторной сферы: мелкой моторики кисти и пальцев рук, согласованности движений отдельных звеньев тела во времени и пространстве, переключаемости движений, дифференцировки и ритмичности движений, расслабления, совокупность которых характеризует нарушения координационных способностей;
- отставание в развитии жизненно важных физических способностей — скоростно-силовых, силовых, выносливости и других, характеризующих физическую подготовленность детей и подростков.

Перечисленные нарушения в двигательной сфере глухих школьников носят взаимосвязанный характер и обусловлены общими причинами: структурой слухового дефекта, недостаточностью речевой функции, сокращением объема поступающей информации, состоянием двигательного анализатора, степенью функциональной активности вестибулярного анализатора.

Составить комплекс упражнений для физического развития детей с нарушением слуха.

Задание № 7

Особенности методики адаптивной физической культуры у лиц с нарушением интеллекта

Методы и приемы должны активизировать все функции, участвующие в двигательной деятельности:

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;
- рисование фигуры или использование плакатов человека для понимания структуры тела, функций суставов и основных мышечных групп;
- рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- письменное описание одного упражнения с последующим разбором и выполнением (домашнее задание);
- по мере освоения выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

Определенные требования предъявляются к непосредственному показу упражнений, он должен быть четким, грамотным и методически правильно организованным:

- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся;
- упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;
- упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;
- зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения;

— упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

Таким образом, методы слова и наглядности, сопровождающие движение, позволяют умственно отсталым детям оперировать образным материалом воспринимаемых объектов, воссоздавать достаточно большой объем представлений, закреплять полученные знания. Формирование наглядно-действенного и наглядно-образного мышления у данной категории детей составляет основу обучения двигательным действиям.

Составить комплекс упражнений для физического развития детей с умственной отсталостью.

Задание № 8

Разработка положения о спортивном соревновании

ПРИМЕРНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Примерное положение о проведении спортивного соревнования разработано в соответствии с Законом "О физической культуре и спорте" и может применяться лицами, проводящими спортивные соревнования (далее - организаторы).
2. Официальные спортивные соревнования проводятся в соответствии с календарными планами проведения официальных спортивных соревнований.
3. Неофициальные спортивные соревнования проводятся в соответствии с решением организаторов.
4. Для проведения спортивного соревнования организаторы в соответствии с Примерным положением разрабатывают и утверждают положение о проведении (регламент проведения) спортивного соревнования.
5. В положении о проведении (регламенте проведения) спортивного соревнования отражаются в качестве обязательных условия место, сроки и программа спортивного соревнования, требования к спортсменам, принимающим участие в его проведении, условия его финансирования.
6. Спортивное соревнование проводится в целях: определения победителей в видах соревновательной программы по виду спорта; повышения уровня мастерства спортсменов (команд спортсменов); оценки, повышения качества и эффективности работы специализированных учебно-спортивных учреждений, иных организаций физической культуры и спорта; проведения целенаправленной работы по отбору спортсменов в сборные команды по видам спорта, их подготовки к участию в международных соревнованиях; - дальнейшего массового развития и популяризации вида спорта, вовлечения граждан в занятия спортом, организации их досуга; пропаганды спорта как важного средства укрепления здоровья граждан и приобщения их к здоровому образу жизни, повышения эффективности физического воспитания населения.

СУБЪЕКТЫ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

7. Субъектами спортивного соревнования являются: организаторы; организационный комитет; участвующие организации; участники спортивного соревнования; судейская коллегия.
8. Организаторы: осуществляют общее руководство проведением спортивного соревнования; утверждают состав организационного комитета и судейскую коллегия спортивного соревнования; распределяют обязанности среди судей в соответствии с правилами соревнований по видам спорта; утверждают смету расходов спортивного соревнования.
9. Организационный комитет: определяет порядок организации информационной поддержки, спонсорского участия и освещения спортивного соревнования в средствах массовой информации; рассматривает вопросы, возникающие в ходе подготовки и проведения спортивного соревнования; составляет смету расходов спортивного соревнования и представляет ее на утверждение организаторам.

10. Участвующими организациями являются организации физической культуры и спорта, иные организации, осуществляющие деятельность в сфере физической культуры и спорта, представляющие от своего имени спортсмена (команды спортсменов) на спортивном соревновании. При представлении на спортивное соревнование команды спортсменов участвующая организация назначает руководителя (представителя) команды, который несет ответственность за обеспечение явки участников спортивного соревнования от данной организации на церемонии открытия, закрытия спортивного соревнования, церемонию награждения, а также за соблюдение дисциплины среди спортсменов в местах соревнования и проживания, осуществляет контроль за выходом спортсменов на старт.

11. Участниками спортивного соревнования (далее - участники) являются спортсмены (команды спортсменов), судьи по спорту, тренеры, руководители (представители) команд спортсменов, врачи и иные лица, определенные в качестве участников положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования либо правилами соревнований по видам спорта.

12. Судейскую коллегию составляют судьи по спорту, осуществляющие судейство спортивных соревнований в конкретных видах программы. В своей деятельности судейская коллегия руководствуется правилами соревнований по видам спорта.

13. В составе судейской коллегии создается мандатная комиссия. На мандатную комиссию возлагаются функции по приему необходимых для оформления участия в спортивном соревновании документов. Ответственность за правомерность допуска спортсмена (команд спортсменов) к участию в спортивном соревновании несет мандатная комиссия.

14. Отношения между субъектами спортивного соревнования, возникающие в процессе его проведения по конкретному виду спорта, регулируются правилами соревнований по видам спорта, принимаемыми национальными федерациями (союзами, ассоциациями) по виду (видам) спорта, исходя из его характера и специфики по согласованию с Министерством спорта и туризма.

15. Субъекты спортивного соревнования обязаны знать и соблюдать положение о проведении (регламент проведения) спортивного соревнования, правила соревнований по видам спорта, проявлять уважение к соперникам, судьям и зрителям.

УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ В СПОРТИВНОМ СОРЕВНОВАНИИ

16. Направление участников на спортивное соревнование осуществляется участвующими организациями на основании официального приглашения организаторов. Участвующие организации, получившие такое приглашение, подтверждают свое участие заявкой по установленной форме. Заявка может быть предварительной, в которой подтверждается сам факт участия в спортивном соревновании, и именной, с указанием персонального состава спортсменов и видов программы спортивного соревнования, в которых они будут участвовать.

17. Ответственность за оформление и своевременное представление заявок на участие в спортивном соревновании возлагается на участвующие организации. Участники, не заявленные в установленном порядке, к участию в спортивном соревновании не допускаются.

18. Допуск спортсменов (команд спортсменов) к спортивному соревнованию осуществляет мандатная комиссия.

19. Численный состав команд спортсменов и количество спортсменов одной команды, допускаемых к соревнованиям в отдельных видах программы, устанавливается положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования.

20. Для оформления участия спортсменов (команд спортсменов) в спортивном соревновании руководители (представители) команд спортсменов представляют в мандатную комиссию следующие документы: командировочное удостоверение руководителя (представителя) команды спортсменов с указанием количества членов команды согласно прилагаемому списку. В списке указывается полное наименование спортивного соревнования и все его участники; вызов на спортивное соревнование; именную (техническую) заявку по форме, установленной организаторами; документы, удостоверяющие личность спортсменов; зачетные книжки или классификационные билеты спортсменов.

21. К участию в соревновании допускаются спортсмены, прошедшие специальное медицинское обследование и получившие допуск врача, заверенный подписью и личной печатью врача или печатью медицинского учреждения.
22. Участвующие организации обеспечивают представляемых ими спортсменов (команды спортсменов) единой спортивной формой.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

23. В программу спортивного соревнования включаются: наименование спортивного соревнования; сроки проведения и день приезда спортсменов (команд спортсменов); место проведения спортивного соревнования; численный состав допускаемой команды спортсменов с указанием их пола, возраста, квалификации, тренеров и иных участников; виды программы спортивного соревнования, в том числе по дням, с указанием времени его начала и окончания.

УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

24. При проведении спортивного соревнования проводятся церемонии их открытия и закрытия. Сценарий таких церемоний разрабатывает организационный комитет либо судейская коллегия.
25. На церемониях открытия и закрытия официальных спортивных соревнований используются в порядке, установленном законодательством, государственные символы страны.
26. Спортивные соревнования по характеру их проведения могут быть: личные, в которых определяются места, занятые отдельными спортсменами; лично-командные, в которых, помимо личного первенства, определяются места, занятые командами спортсменов; командные, в которых определяются только места, занятые командами спортсменов.
27. Спортивные соревнования могут проводиться в виде спартакиад, фестивалей, спортивных игр (комплексные спортивные соревнования), чемпионатов, первенств по возрастным группам спортсменов (взрослые, юниоры, юноши), а также в виде розыгрышей Кубков (с выбыванием проигравших), турниров, матчевых и товарищеских встреч между командами спортсменов.
28. Спортивные соревнования проводятся отдельно среди спортсменов и команд спортсменов по полу и возрастным группам. В отдельных случаях могут быть смешанные команды спортсменов по полу и возрасту, если это предусмотрено правилами соревнований либо положением о соревновании по виду спорта. Спортсмены (команды спортсменов) могут быть распределены также на группы по спортивной квалификации.
29. Победители спортивного соревнования определяются по лучшему занятому месту в виде соревновательной программы (весовой категории, упражнении, на отдельной дистанции и т.д.).
30. Победители спортивного соревнования могут определяться как в личном (индивидуальном) первенстве, когда между собой соревнуются отдельные спортсмены, так и в командных соревнованиях, когда соревнуются команды спортсменов (эстафеты, экипажи, тандемы, группы и др.).
31. Места, занятые спортсменами (командами спортсменов), определяются в соответствии с правилами соревнований по виду спорта.
32. Определение победителей в общекомандном первенстве производится, как правило, путем суммирования лучших результатов всех либо отдельных членов команды спортсменов. Результаты членов команды спортсменов могут суммироваться по специальным таблицам начисления очков, баллов либо путем суммирования занятых мест или спортивно-технических результатов (секунд, метров, килограммов и т.п.).
33. Общекомандное первенство может быть официальным или неофициальным. Места команд спортсменов определяются только в официальном общекомандном первенстве.
34. В спортивных соревнованиях по спортивным играм места команд спортсменов определяются по наибольшей сумме очков, набранных во всех или избранных встречах турнира (предварительных, групповых, финальных). Конкретный порядок начисления очков и определения преимущества при их равенстве у нескольких команд спортсменов

устанавливается положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования.

НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

35. Спортсмены (команды спортсменов), занявшие 1 - 3 места в видах соревновательной программы или общекомандном первенстве, награждаются от имени организаторов медалями золотого, серебряного и бронзового достоинства соответственно занятым местам, грамотами или дипломами первой, второй, третьей степени.

36. Спортсмены (команды спортсменов), занявшие первые места, помимо названной наградной атрибутики могут награждаться памятными призами от имени организаторов или спонсоров спортивного соревнования.

37. Перечень видов спорта и упражнений, по которым спортсмены награждаются медалями на официальных спортивных соревнованиях устанавливаются Министерством спорта и туризма.

38. В зависимости от масштаба и ранга спортивных соревнований призовыми могут быть места с 1-го по 6-е. Награждению медалями подлежат только спортсмены, занявшие 1 - 3 места. Спортсмены (команды спортсменов), занявшие места с 4-го по 6-е, могут награждаться дипломами в соответствии с положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования. Медалями и дипломами могут также награждаться тренеры, подготовившие чемпионов, победителей спортивного соревнования.

39. Количество памятных призов устанавливается положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования. В игровых и других командных спортивных соревнованиях награждению подлежат спортсмены, принявшие участие не менее чем в 50 процентах встреч или предварительных отборочных стартов в данном виде программы спортивных соревнований. В случаях, когда в виде программы соревнуются не более трех спортсменов (команд спортсменов), награждаются только победители.

УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

40. Условия финансирования спортивного соревнования определяются организаторами.

41. Как правило, основные расходы по проведению спортивного соревнования несут организаторы, за исключением расходов на проезд участников к месту спортивного соревнования и обратно, выплату суточных в пути, которые осуществляют участвующие организации.

42. Расходы по проведению спортивного соревнования включают в себя оплату: питания спортсменов и судей; найма жилого помещения для иногородних спортсменов и судей; работы судей, для иногородних судей - возмещение расходов на проезд, суточные в пути; проезда спортсменов к месту спортивного соревнования и обратно; работы обслуживающего и медицинского персонала; аренды спортивных сооружений, инвентаря и оборудования; аренды автотранспорта для внутригородских перевозок на период спортивного соревнования; типографских расходов; расходов, связанных с награждением победителей; расходов на приобретение канцелярских принадлежностей; иных расходов, связанных с проведением спортивного соревнования.

43. При проведении спортивного соревнования среди взрослых спортсменов на участвующие организации могут быть возложены расходы по материальному обеспечению участников.

44. Для компенсации расходов по проведению спортивного соревнования в порядке, установленном законодательством, могут привлекаться средства участвующих организаций, участников спортивного соревнования, спонсоров, а также использоваться добровольные пожертвования граждан и юридических лиц.

ПРОТЕСТЫ

45. Руководитель (представитель) команды спортсменов может опротестовать результаты спортивного соревнования в случае нарушения правил соревнований по виду спорта или судейских ошибок, повлекших существенные изменения в определении личных, командных и общекомандных мест, а также в случаях неправильного допуска спортсменов (команд спортсменов) к спортивным соревнованиям.

46. В этом случае в течение не более одного часа после окончания спортивного соревнования руководитель (представитель) команды спортсменов подает протест в письменной форме

главному судье спортивного соревнования, который фиксирует время окончания спортивного соревнования и время подачи протеста.

47. Одновременно с протестом руководитель (представитель) команды вносит денежный взнос в размере, определяемом положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования (кроме протестов, связанных с техническими ошибками главной судейской коллегии при подсчете результатов). В случае удовлетворения протеста указанный взнос возвращается.

48. Протесты рассматриваются судейской коллегией спортивного соревнования. Несвоевременно поданные протесты не принимаются.

Задание

2. Разработать положение о спортивном соревновании

Основной этап (знакомство с организацией реабилитационного процесса в центре педагогической коррекции «Лого-Ритм», БУ ХМАО-Югры «Сургутская клиническая травматологическая больница», посещение и анализ реабилитационных мероприятий, самостоятельное проведение отдельных этапов реабилитационного процесса, выполнение практических заданий по практике)

Задание № 1:

Провести врачебно-педагогическое обследование больного в связи с занятием физической культурой. Анамнез, соматоскопия и антропометрия больного.

Задания:

1. Провести опрос, собрать анамнез (общий, жизни).
2. Исследовать физическое развитие и особенности телосложения больного.
3. Полученные результаты внести в Учетную документацию по ЛФК (карта по форме № 042 у).
4. Оформить заключение, придерживаясь следующего алгоритма:
 - краткие сведения об обследуемом больном;
 - тип телосложения и его особенности;
 - описать осанку с указанием присутствующих дефектов;
 - описать состояние опорно-двигательного аппарата (состояние мускулатуры, формы конечностей, подвижность в суставах);
 - общие выводы о физическом развитии обследуемого больного;
 - рекомендации.
5. Заполнить карту лечащегося в кабинете ЛФК.

Правила заполнения карты ЛФК.

В карту лечащегося в кабинете ЛФК вносят все назначения по лечебной физической культуре, антропометрические и функциональные исследования, рекомендации по дальнейшему двигательному режиму больного после выписки из стационара или после прохождения курса лечения в амбулаторных условиях. Здесь также должна быть ежедневная отметка о проведенной процедуре с указанием даты и запись частоты сердечных сокращений до и после занятия. Выписку с данными из карты рекомендуется передавать и записывать в историю болезни или амбулаторную карту больного.

Карта заполняет врачом или специалистом-реабилитологом (методистом, инструктором ЛФК). Лицевая сторона карты заполняется соответственно указанным пунктам. Краткий анамнез и соответствующие записи в карте ЛФК будут способствовать правильному выбору методики лечебной гимнастики для данного больного и рекомендацией двигательной активности в домашних условиях. В графе «профессия» необходимо отметить вид трудовой деятельности больного, для пенсионера – профессию до выхода на пенсию. В графе «диагноз» отмечается полный диагноз больного, поступившего в кабинет ЛФК. В графе «жалобы больного» отмечаются жалобы больного на день начала занятий физическими упражнениями. На внутренней стороне карты в графе «основные клинические данные» отмечается состояние нарушенной системы или органа, общее самочувствие больного, его физическая активность, степень ограничения функции системы или органа. Функциональные

пробы, антропометрические исследования, изменения объема движений в суставах проводятся индивидуально в соответствии с заболеваниями и записываются также на внутренних страницах карты.

Код формы по ОКУД								
Код формы по ОКУД								

Министерство здравоохранения РФ	Медицинская документация
Наименование учреждения	Форма № 042 у. Утверждена Минздравом СССР 04.10.80 г. № 1030

КАРТА №

лечащегося в кабинете лечебной физкультуры

1. ФИО _____ Отделение (палата) № _____
_____ пол М/Ж Медицинская карта стационарного
2. Адрес: _____ (амбулаторного) больного _____
_____ № _____
3. Дата рождения _____ Дата заболевания, получения травмы _____
4. Профессия _____
5. Занимался ли ФК и спортом (сис- Дата заболевания, получения травмы _____
тематически, длительность _____ Поступил в больницу _____
_____ Назначен в ЛФК _____
6. Диагноз при поступлении в боль- Всего дней лечения в больнице _____
ницу _____ Дней лечения в ЛФК _____
7. Диагноз при поступлении в ЛФК _____

8. Приступил к лечению в ЛФК _____
9. Краткий анамнез: проведенное лечение _____

10. Жалобы больного: _____

11. Основные клинические данные: _____

Подпись врача _____

Заключение:

Задание № 2.

Оценить функциональное состояние больного при двигательных нарушениях.

Задания:

1. Провести функционально-двигательный тест, определить степень нарушения движений в суставах.
2. Провести линейные измерения больной и здоровой конечностей.
3. Путем активного и пассивного исследования определить объем мышечной силы и амплитуды движения.
4. Определить выносливость мышц к динамической и статической нагрузке.
5. Дать заключение о тоне мышц.
6. Заполнить карту показателей осанки.
7. Оформить заключение.

Задание № 1

Задание № 2

Задание № 3

Задание № 4

Задание № 5

Задание № 6

Показатели	Дата	Дата	Дата	Дата
------------	------	------	------	------

Рост	стоя				
	сидя				
Вес					
Окружность грудной клетки					
	Пауза				
	Вдох				
	Выдох				
	Размах				
Спирометрия					
Динамометрия					
	Правая кисть				
	Левая кисть				
Становая сила					

Движения позвоночника

Вперед				
Назад				
Вправо				
Влево				

Силовая выносливость мышц

Живота				
Спины				
Туловища справа				
Туловища слева				

Измерение объема движений по суставам

Дата	Сустав	Объем движений	

ДАТА				
Уровень надплечий				

Расстояние сосков до линии отвеса				
Уровень пер. верх. костей подвздош. кости				
Уровень н. углов лопаток				
Расстояние от угла лопатки до отвеса				
Расстояние от угла лопатки до остистого отростка				
Треугольники талии				
Реберное выпячивание				
Мышечный валик				
Вершина искривления				
Длина ног				
Расстояние отвеса от межягодичной складки				

Заключение:

Задание № 3.

Оценить функциональное состояние больного и эффективность лечения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Задания:

1. Провести опрос больного.
2. Взвесить больного перед началом занятия и после его окончания.
3. Измерить и зафиксировать показатели артериального давления перед началом занятия и после его окончания
4. Измерять ЧСС перед началом занятия, каждые 5 мин, а также в конце занятия, с внесением всех перечисленных выше (1-5) пунктов в протокол ведения.
5. Провести пробу с дозированной физической нагрузкой.
6. Оценить тип реакции на физическую нагрузку при проведении групповых занятий.
7. Составить конспект проведения процедуры лечебной гимнастики для обследуемого больного.
8. Оформить заключение.

Задание № 1

Задание № 2

Задание № 3

Задание № 4

Задание № 5

Задание № 6

Задание № 7

Заключение:

Задание № 4.

Оценить функциональное состояние больного и эффективность лечения и при заболеваниях нервной системы

Задания:

1. Провести опрос больного.
2. Оценить тонус вегетативной нервной системы при помощи ортостатической и клиноортостатической пробы.
3. Измерить и зафиксировать показатели артериального давления перед началом занятия и после его окончания
4. Провести координаторную пробу.
5. Оценить функциональное состояние мимических мышц (при неврите лицевого нерва).
6. Оценить тип реакции на физическую нагрузку при проведении групповых занятий.
7. Оформить заключение.

Задание № 1

Задание № 2

Задание № 3

Задание № 4

Задание № 5

Задание № 6

Заключение

Задание № 5.

Оценить двигательную и социальную адаптацию больного.

Задания:

1. Оценить движения больного в постели.
2. Оценить переходы больного из исходного положения лежа в положение сидя.
3. Оценить способность больного самостоятельно осуществлять гигиенические процедуры.
4. Оценить способность больного самостоятельно одеваться, принимать пищу, манипулировать столовыми приборами.
5. Определить возможность самостоятельного передвижения больного.
6. Оценить возможность коммуникаций больного.
7. Оформить заключение.

Задание №1

Задание № 2

Задание № 3

Задание № 4

Задание № 5

Задание № 6

Заключение

Задание № 6.

Оценить эффективность навыков самообслуживания больного, полученных до и в процессе реабилитации

Задания:

1. Определить трудовой режим больного в соответствии с клиническими особенностями протекания заболевания или повреждения, а также функциональными возможностями двигательного аппарата.
2. Оценить в баллах навыки самообслуживания больного.
3. Оформить заключение.

Задание № 1

Задание № 2

Заключение

Задание № 7.

Составить комплекс самостоятельных занятий лечебной гимнастикой с учетом нозологии

Ф.И.О. _____

Возраст _____ лет. Диагноз: _____

Двигательный режим _____

Закаливание _____

Самомассаж _____

Другие рекомендации _____

Протокол
динамики ЧСС во время проведения процедуры ЛГ

Ф.И.О. пациента _____

Ф.И.О. исследователя _____

Ф.И.О., проводящего ЛГ _____

Задачи процедуры ЛГ:

1. _____

2. _____

3. _____

№ п/п	Содержание деятельности	Время регистрации ЧСС	ЧСС 1 мин.	Изменения ЧСС в %

Динамика ЧСС

ЧСС

140* _____

130* _____

120* _____

110* _____

100* _____

80 * _____

70 * _____

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 15 16 17 18 19 20

подготовительная

основная

заключительная

часть (20%)

часть (60%)

часть (20%)

Оптимальная рабочая зона (определяется индивидуально), ориентировочно 100-120 ударов в минуту

Расчет и оценка общей и моторной плотности занятия ЛГ _____

Выводы:

Рекомендации:

Оценка физиологической кривой физической нагрузки

Выводы и предложения:

Дата _____

Подпись _____

**** Рекомендации
по разработке презентаций к защите дневника практиканта в рамках учебной
(ознакомительной) практики**

Общие требования к презентации:

Мультимедийные презентации используются для того, чтобы выступающий смог на большом экране или мониторе наглядно продемонстрировать основные идеи своей индивидуальной оздоровительной программы. Презентация не должна быть меньше 10 слайдов. Первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; название выпускающей организации; фамилия, имя, отчество автора; ОУ, где работает автор проекта и его должность. Следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) урока-презентации. Желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание. Дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста. В презентации необходимы импортированные объекты из существующих цифровых образовательных ресурсов. (Наиболее приемлемым и удобным в работе является ЦОР «Использование Microsoft Office в школе». К данному ресурсу имеются учебно-методические рекомендации для педагогов. Вновь же пришедшие ЦОРы, в основном, сложны в управлении, требуют от учителя-предметника дополнительных серьёзных знаний в области информатики и ИКТ); последними слайдами урока-презентации должны быть глоссарий и список литературы.

Создание презентации состоит из трех этапов:

I. Планирование презентации – это многошаговая процедура, включающая определение целей, изучение аудитории, формирование структуры и логики подачи материала. Планирование презентации включает в себя: Определение целей; Сбор информации об аудитории; Определение основной идеи презентации; Подбор дополнительной информации; Планирование выступления; Создание структуры презентации; Проверка логики подачи материала; Подготовка заключения.

II. Разработка презентации – методологические особенности подготовки слайдов презентации, включая вертикальную и горизонтальную логику, содержание и соотношение текстовой и графической информации.

III. Репетиция презентации – это проверка и отладка созданной презентации.

Требования к оформлению презентаций

В оформлении презентаций выделяют два блока: оформление слайдов и представление информации на них. Для создания качественной презентации необходимо соблюдать ряд требований, предъявляемых к оформлению данных блоков.

Стиль	Соблюдайте единый стиль оформления. Избегайте стилей, которые будут отвлекать от самой презентации. Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями).
Фон	Для фона предпочтительны холодные тона
Использование цвета	На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовка, один для текста. Для фона и текста используйте контрастные цвета. Обратите внимание на цвет гиперссылок (до и после использования). Таблица сочетаемости цветов в приложении.
Анимационные эффекты	Используйте возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде. Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде.

Представление информации:

Содержание информации	Используйте короткие слова и предложения. Минимизируйте количество предлогов, наречий, прилагательных. Заголовки должны привлекать внимание аудитории.
Расположение информации на странице	Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана. Если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней.
Шрифты	Для заголовков – не менее 24. Для информации не менее 18. Шрифты без засечек легче читать с большого расстояния. Нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание. Нельзя злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже строчных).
Способы выделения информации	Следует использовать: рамки; границы, заливку; штриховку, стрелки; рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов.
Объем информации	Не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации: люди могут одновременно запомнить не более трех фактов, выводов, определений. Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде.
Виды слайдов	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: с текстом; с таблицами; с диаграммами.

**** Доклад к защите дневника практиканта**

Студент должен не только подготовить дневник практиканта, но и уметь защитить его. Успешная защита основана на хорошо подготовленном докладе. В целях повышения качества защиты студент под руководством преподавателя прорабатывает доклад к защите и его краткие тезисы для возможной публикации в открытой печати. В докладе (на 10-12 мин) необходимо четко и кратко изложить основные положения дневника. Необходимо соблюдать структурное и методологическое единство материалов доклада и иллюстраций к проекту. Тезисы доклада к защите должны содержать обязательное обращение к экзаменатору или членам комиссии, представление темы проекта, а также интригу, мотивирующую интерес к проблеме. Должно быть приведено обоснование актуальности выбранной тематики проекта, сформулирована основная цель проектирования и перечень необходимых для её разрешения задач. В докладе следует кратко описать методику изучения проблематики проекта. Необходимо отразить методы и средства анализа предметной области, проиллюстрировать наиболее значимые результаты работы. В тезисах доклада важно показать "проблемные места" в существующих подходах к реализации адаптивной физической культуры. Требуется обосновать технологию проектирования дневника, рассмотреть отличительные черты выполненных студентом

проектных решений. Обязательно следует осветить вопросы теоретической и практической значимости выполненного студентом проекта. В заключение доклада целесообразно отразить перспективность выполненного проекта и направления дальнейшего развития. Следует отметить:

- что сделано лично студентом;
- чем он руководствовался при исследовании и разработке темы;
- какие новые результаты достигнуты в ходе проектирования;
- каковы основные выводы.

Это типовая схема доклада, более конкретно его содержание определяется студентом совместно с научным руководителем. Краткий доклад должен быть подготовлен письменно, но выступать на защите следует, не зачитывая текст. Доклад должен быть кратким, содержательным и точным. Формулировки должны быть обоснованными и лаконичными, содержать выводы и предложения. Весь наглядный материал оформляется в строгом соответствии с ГОСТом.

Советы по подготовке к защите проекта

Результаты защиты дневника во многом зависят от вашего психоэмоционального состояния. Позади бесконечные правки отдельных разделов работы в ходе их выполнения и защиты на лабораторных работах. Что же делать, если решающий момент уже близок, и вы не находите себе места от волнения? Прежде всего, успокойтесь. Волнуются все: и те, кто привык общаться только с близкими и боится всякой публичности, и те, кто выступает с трибуны каждый день. Не накручивайте себя, настройтесь на позитив. Многое в оценке вашей работы будет зависеть даже не от ее качества, а от умения представить свои достижения экзаменатору и публике.

Чтобы обрести уверенность в себе нужна твердая основа, которой могут послужить ваши знания исследуемой темы. Пробежитесь глазами по работе, отметьте и важные моменты для вас, и те, которые могут вызвать вопросы у экзаменатора. Ваша речь должна иметь четкую структуру: постановка научной проблемы, обоснование актуальности темы, цели и задачи исследования, далее – наиболее важные моменты, на которые вам бы хотелось обратить внимание, оригинальность работы, ваши достижения и выводы. Пересказывать смысл работы не надо, умейте сосредоточиться на главном. Подготовьте иллюстративный материал: графики, схемы, таблицы, презентацию и тому подобное. Итак, вы хорошо помните содержание проекта, его структуру (уверенно ориентируетесь в разделах и подразделах), имеете написанную логичную речь. Теперь вам нужно перейти непосредственно к подготовке и «репетициям». Если вы не часто выступаете публично, то тренироваться обязательно. Обычно, регламент доклада – 10 – 12 минут. Не старайтесь растянуть выступление, помните о краткости, которая, как говорят, сестра таланта. Но и не ограничивайте себя, если вам действительно есть что сказать. Попробуйте выступить перед родными и близкими людьми, запишите свой доклад на видео и проанализируйте недостатки. Постарайтесь сделать выступление емким, логичным, интересным. Обратите внимание на темп, интонацию речи, жесты. Постарайтесь не заучивать текст слово в слово, если вам это сложно, а просто владеть им свободно. Постарайтесь все сделать вовремя, чтобы накануне защиты не истощать ресурсы организма. Перед выходом из дома обязательно проверьте, не забыли ли вы необходимые материалы или флешку с презентацией, бывает всякое.

Выступление

Итак, настал решающий час. Не пытайтесь бороться с волнением, просто не обращайте внимание на него, это нормально. Будьте сосредоточены не на собственном состоянии и дрожи, а на задачах, которые перед собой поставили. Прежде всего, доклад должен быть запоминающимся. Сделайте так, чтобы и вам, и слушателям было интересно. Выйдя за трибуну, коротко поприветствуйте слушателей и начинайте выступление. Общайтесь с аудиторией, смотрите на людей время от времени: человек, не отрывающий глаза от листка бумаги не вызывает доверия. Можете выбрать себе «адресата» среди публики и выступать, глядя на него. Желательно, чтобы он находился где-то ближе к центру аудитории. Так вы достигнете эффекта коммуникации со слушателями. Контролируйте темп, громкость речи. Не усердствуйте с риторическими приемами, но и не игнорируйте возможность сделать вашу речь богаче. Вовремя раздайте иллюстративный материал. Обратите внимание на него в нужный момент. Если что-то пропустили или сказали не так, не переживайте, слушатели меньше знают о вашей работе, поэтому замечают меньше ошибок, чем вы сами. Заканчивая выступление, поблагодарите публику за внимание и поинтересуйтесь наличием вопросов. Не бойтесь их. Отвечайте лаконично и по существу. Если не уверены в ответе, не показывайте этого. Не бойтесь уточнять, если не совсем поняли вопрос.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов учебной (ознакомительной) практики, характеризующих этапы формирования компетенций

Этап: проведение промежуточной аттестации по дисциплине

Методология проектирования и реализации образовательной программы учебной (ознакомительной) практики включает:

- компетентностный подход как принцип определения результатов образовательного процесса;
- образовательную технологию как способ достижения цели;

- мониторинг качества образования как способ определения степени достижения результата образовательного процесса.

В подходе, основанном на результате обучения, акцент образовательного процесса смещается на студента, поскольку главным его достижением является его компетентность, способность демонстрировать результат, решать определенный класс задач. Так как в процессе учебной (ознакомительной) практики используется проектный подход к формированию результата образовательного процесса, то дифференцированный зачет, предусмотренный учебным планом в 4 семестре, проводится в форме защиты дневника практиканта. К дифференцированному зачету допускаются студенты, успешно прошедшие практику, выполнившие запланированные практические задания и успешно защитившие дневник практиканта. Зачет оценивается по четырехбалльной шкале: «отлично»; «хорошо»; «удовлетворительно»; «неудовлетворительно».

Критерии результатов защиты дневника практиканта по результатам прохождения распределенной учебной практики в баллах

Параметры оценивания программы и презентации	Выставляемая оценка в баллах
Степень соответствия дневника практиканта утвержденной структуре	От 1 до 5 баллов
Полнота выполнения практикантом программы практики	От 1 до 23 баллов
Соответствие содержания дневника практиканта выполненной практикантом работе в ходе учебной (ознакомительной) практики	От 1 до 15 баллов
Оценка методистом результатов практики	От 1 до 7 баллов
Оценка работодателем результатов практики	От 1 до 15 баллов
Насколько убедительно удалось преподнести материал проекта – презентации	От 1 до 8 баллов
Степень владения материалом, способность докладывать без жесткой привязанности к тексту доклада	От 1 до 5 баллов
Полнота ответов на заданные в процессе презентации вопросы	От 1 до 10 баллов
Графическая информация (иллюстрации, графики, таблицы, диаграммы и т.д.)	От 1 до 8 баллов
Наличие импортированных объектов из существующих цифровых образовательных ресурсов и приложений Microsoft Office	От 1 до 4 баллов
Графический дизайн	От 1 до 5 баллов
Итоговое количество баллов:	

Критерии оценки результатов защиты дневника-отчета по учебной (ознакомительной) практике

Оценка (стандартная)	Оценка (тестовые нормы)
Отлично	80 – 100%
Хорошо	70 – 79%
Удовлетворительно	60 – 69%

Неудовлетворительно	Менее 60%
---------------------	-----------

Получение положительной оценки по результатам учебной (ознакомительной) практики позволяет сделать вывод о достаточной сформированности следующих частей компетенций: ОК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-29, ПК-30, ПК-31, ПК-32. При этом студент будет способен владеть перечисленными компетенциями в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии

10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ (ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ) ПРАКТИКИ

10.1 Рекомендуемая литература				
10.1.1 Основная литература*				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз.
1	В.Ф.Балашова	Теория и организация адаптивной физической культуры (тестовый контроль знаний)	М.: Физическая культура, 2009г.- 189 с.	15 экз
2	Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов	Теория и методика физического воспитания и спорта	М.: Академия, 2009. – 478 с.	132
3.	В.А. Вишневский, В.В. Апокин, Д.В. Сердюков, А.А. Варин, Д.Г. Жеребцов	Системный анализ состояния организма детей на этапах школьного онтогенеза	Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2010.	63 экз + : http://lib.surgu.ru/fulltext/SCIENCE/11125
4	В.Г. Никитушкин	Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник	М.: Советский спорт, 2013	ЭБС издательства «IPRbooks»
5	Ю. Д. Железняк, П. К. Петров	Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник	М.: Академия, 2013	Библиотека Сургутского государственного университета - 25 экз.
10.1.2 Дополнительная литература*				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз.
1	Ю.И. Воронков	Медико-биологические и психолого педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте	М.: Советский спорт, 2011	http://www.iprbookshop.ru/9885
2	В.П. Губа, В.В. Пресняков	Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований	М.: Человек, 2015	ЭБС издательства «IPRbooks»
3	Л.А. Семенов	Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта	М.: Советский спорт, 2011	ЭБС издательства «IPRbooks»

10.1.3 Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз.
1.	Вишневыский, В.А.	Валеометрия с основами спортивной медицины и врачебного контроля в адаптивной физической культуре	Сзд-во СурГУ, 2014. – 276 с (электронный вариант)	http://lib.surgu.ru/fulltext/mm/109484
2	С.М. Обухов	Теория физической подготовки	Сургут:Изд-во СурГУ, 2014	30
3	Миллер Л. Л	Спортивная медицина: Учебное пособие	Москва : Человек, 2015	http://www.iprbookshop.ru/27601
4	Л.Е. Савиных, В.А. Григорьев, В.Ю. Лосев	Организация и содержание педагогической практики студентов отделения заочного обучения факультета физической культуры	Сургут:ИЦ СурГУ, 2009. – 52 с.	20
10.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»				
Теория и практика физической культуры http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/ Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья http://lesgaft.spb.ru Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры http://www.sibsport.ru MedLinks - Вся медицина в Интернет http://www.medlinks.ru Каталог образовательных Интернет-ресурсов федерального портала Российское Образование (физическая культура и спорт) http://www.edu.ru Специализированный портал «Здоровье и образование» http://www.valeo.edu.ru Научный портал «теория.ру» http://www.teoriya.ru Библиотека международной спортивной информации http://mbsi.mossport.ru Российская национальная библиотека http://www.nlr.ru Виртуальная библиотека http://www.vlibrary.ru Полнотекстовая электронная библиотека учебных и учебно-методических материалов http://window.edu.ru/window/library 13. Информационный портал «Здоровый образ жизни» [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://www.zdobr.ru/				
10.3 Перечень программного обеспечения				
1.	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ MicrosoftOffice			
2.	Доступ в сеть интернет (в т.ч. Wi-Fi)			
10.4 Перечень информационных справочных систем				
АРБИКОН http://www.arbicon.ru КонсультантПлюс http://www.consultant.ru				

11.5. Перечень материально-технического обеспечения работы студентов при прохождении учебной (ознакомительной) практики

Материально-техническое обеспечение работы студентов при прохождении учебной (ознакомительной) практики включает спортивные сооружения основных баз для проведения практики: СурГУ, Центр адаптивного спорта г. Сургута, Центр адаптивного спорта им. Ашапатова, Центр общефизической подготовки «Надежда» и клуб инвалидов

«Мечта», ДЮСШОР «Аверс», специальная (коррекционная) школа восьмого вида №1, специальная (коррекционная) школа «Школа с углубленной трудовой подготовкой».

Кроме того, для выполнения ряда практических заданий будет использоваться оборудование учебно-научной лаборатории комплексных проблем физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, научно-исследовательской лаборатории биомеханики и кинезиологии, оснащенных аппаратно-программным комплексом «Супер-М» для оценки осанки, психофизиологическим комплексом «Активациометр», прибором для исследования функций внешнего дыхания «Microlab», электрокардиографом, реокардиографом для оценки общего и регионарного кровообращения, комплексом биологической обратной связи для функциональной коррекции и электростимуляции скелетных мышц, программно-аппаратным комплексом «Изотон» для оценки гармоничности телосложения программно-аппаратным комплексом вариационной пульсометрии для оценки адаптационных возможностей и состояния вегетативной нервной системы.

Все перечисленное материально-техническое обеспечение практики соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, а также требованиям техники безопасности при проведении учебных и научно-производственных работ.

Изменения в рабочей программе дисциплины

на 2017/2018 уч. год

Внесенные изменения на 2017/2018 учебный год

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель учебно-методического
совета института по направлению подготовки

 Гришенкова Т.Ф., к.ф.н., доцент /
«02» 05 2017 г.

Протокол УМС института от «02» 05 2017 г. № 4

В рабочую программу дисциплины «Учебная практика»

Направление подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

Профиль (магистерская программа) «Адаптивное физическое воспитание»;
«Адаптивный спорт»

вносятся следующие изменения:

1) «Учебная практика» переименована на «Учебная практика, по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности»

Составитель программы: профессор кафедры медико-биологических основ физической культуры  /Вишневский В.А./

Заведующий выпускающей кафедрой  /Вишневский В.А., к.б.н., доцент/

«12» апреля 2017 г., протокол № 8

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«Сургутский государственный университет»



Утверждаю:
Проректор по УМР

Е.В. Коновалова

« 2016 г.

Институт гуманитарного образования и спорта

Кафедра медико-биологических основ физической культуры

Рабочая программа учебной практики

Квалификация выпускника	бакалавр
Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Адаптивный спорт Адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры

Сургут, 20 г.

Рабочая программа составлена в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 49.03.02. «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», утвержденным Приказом Минобрнауки 12.03.2015, № 203, зарегистрировано в Минюсте России 27.03.2015, № 36579

Автор(ы) программы: Вишневецкий Владимир Антонович, кандидат биологических наук, доцент, профессор кафедры медико-биологических основ физической культуры

Рецензент программы: Апокин Виталий Викторович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории физической культуры

Согласование рабочей программы

Подразделение (кафедра/ библиотека)	Дата согласования	Ф.И.О., подпись нач. подразделения
Медико-биологических основ физической культуры	29.04.16	Вишневецкий В.А.
Отдел комплектования	29.04.16	Дмитриева И.И.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры медико-биологических основ физической культуры

« 29 » 04 2016 года, протокол № 8

Заведующий кафедрой к.б.н., доцент, профессор кафедры Вишневецкий В.А.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методического совета института гуманитарного образования и спорта « 03 » мая 2016 года, протокол № 3

Председатель УМС ИГОиС Гришеникова Т.Ф., доцент Гришеникова Т.Ф.

Руководитель практики А.С. Кузнецова

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Утверждаю: Председатель УМС

к.ф.н., доцент Гришенкова Т.Ф.

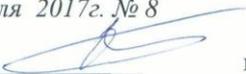


№4
№ протокола УМС института
02 мая 2017г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
Исполнения в 2017 – 2018 учебном году на заседании кафедры
медико-биологических основ физической культуры

Протокол от «12» апреля 2017г. № 8

Зав. выпуск. кафедрой



к.б.н., профессор Вишневский В.А.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Утверждаю: Председатель УМС

Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

№ протокола УМС института
20 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
Исполнения в 2018– 2019 учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20 ____ г. № _____

Зав. выпуск. кафедрой _____

Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Утверждаю: Председатель УМС

Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

№ протокола УМС института
20 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
Исполнения в 2019 – 2020 учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20 ____ г. № _____

Зав. выпуск. кафедрой _____

Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

1. ЦЕЛИ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

Целью учебной практики являются получение первичных профессиональных умений и навыков организации и проведения учебно-воспитательной, тренировочной, реабилитационной и внеклассной работы по физической культуре и адаптивной физической культуре, ознакомление студентов с организацией, структурой, содержанием, современными технологиями и передовой практикой педагогической, воспитательной, развивающей, компенсаторной, профилактической, научно-исследовательской, организационно-управленческой деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья, сформировать психологическую готовность к работе с данной категорией населения.

2. ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

1. Получить опыт работы в общеобразовательных, специальных (коррекционных), детско-юношеских спортивных школах, центрах физической подготовки и центрах адаптивного спорта, реабилитационных центрах и лечебных учреждениях в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры и физической реабилитации.

2. Сформировать профессионально значимые качества личности и психологическую готовность к работе в сфере физической культуры и адаптивной физической культуры, потребность в систематическом самообразовании и творческом подходе к профессиональной деятельности

3. Продолжить формирование общекультурных, и профессиональных компетенций, позволяющих самостоятельно решать педагогические, воспитательные, развивающие, компенсаторные, профилактические, научно-исследовательские и организационно-управленческие виды деятельности в сфере физической культуры и адаптивной физической культуры.

4. Осуществить врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий физической культурой, адаптивной физической культурой, физической реабилитацией;

5. Закрепить и расширить знания, умения и навыки, полученные студентами в процессе теоретического обучения;

6. Освоить методы и подходы кратковременного и долгосрочного планирования в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры, физической реабилитации.

7. Получить опыт использования учебно-методической документации, необходимой для организации занятий адаптивным физическим воспитанием и спортом;

3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Индекс дисциплины (по РУП)	Б2.У.2
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося
	Учебная практика относится ко второму блоку вариативной части программы бакалавриата. Она базируется на опыте ознакомительной учебной практики, комплексе общеобразовательных предметов, педагогики, психологии, общей и частной патологии, а также на основе таких специальных дисциплинах бакалавриата как «Теория и методика физической культуры», «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Физическая реабилитация», «Частные методики в адаптивной физической культуре», «Спортивная медицина», частные методики по видам спорта. Для прохождения практики обучающийся должен знать основы общей и частной патологии, специальной педагогики и психологии, иметь представления о влиянии физических упражнений на организм занимающихся, владеть основами теории и методике физической культуры и адаптивной физической культуры, частными методиками по видам спорта, в том

	числе адаптивного.
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее
	Учебная практика является базовой для производственной практики, а также освоения таких предметов как «Теория спорта», «Технологии спортивной подготовки в избранном виде спорта», «Технологии физкультурно-спортивной деятельности», «Прикладная физическая культура» и ряда других.

4. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

Семестр	Место проведения, объект
6	<p>Основной этап проведения учебной практики включает шесть недель. Основную базу для проведения практики студент выбирает на основе предпочтений, сформировавшихся у него по результатам распределенной учебной практики. При этом он выбирает одну из четырех возможных баз:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общеобразовательные школы, имеющие необходимые материально-технические условия и высококвалифицированных работников, способных выполнять обязанности методистов практики (№№ 4, 5, 8, гимназия «Лаборатория Салахова», гимназия Салманова, гимназия № 2) и специальные (коррекционные) школы («Сургутская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа 8-го вида», «Солнечная специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат 8-го вида», «Сургутская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат 8-го вида «Школа с углубленной трудовой подготовкой»); - детско-юношеские школы спортивного резерва и детско-юношеские спортивные школы системы дополнительного образования (СДЮСШОР «Олимп» г. Сургута, ДЮСШ № 2 п.г.т. Белый Яр); - Центр адаптивного спорта г. Сургута, Центр адаптивного спорта им. А. Ашапатова, Центр физической подготовки «Надежда» и клуб инвалидов «Мечта»; - центр педагогической коррекции «Лого-Ритм», БУ ХМАО-Югры «Сургутская клиническая травматологическая больница», медицинский центр «НейроМедСтим», Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья «Лученок», Комплексный центр социального обслуживания населения «Городская социальная служба», Комплексный центр социального обслуживания населения «Содействие».

5. СПОСОБ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

СТАЦИОНАРНАЯ

6. ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

ДИСКРЕТНАЯ, ПРАКТИКА ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПЕРВИЧНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

7.1. Компетенции обучающегося, формируемы в результате прохождения учебной практики

В результате прохождения учебной практики студент должен приобрести следующие практические навыки, умения, общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции:

Компетенция ОК	
1	(ОК-8) Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Компетенция ОПК	
1	
Компетенция ПК	
1	(ПК-1) Умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры
2	(ПК-2) Умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры
3	(ПК-3) Умением определять цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья
4	(ПК-4) Умением изучать с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллектив и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использовать полученную информацию при планировании и построении занятий
5	(ПК-29) Способностью разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в первичных структурных подразделениях
6	(ПК-30) Способностью составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования по паралимпийским, сурдлимпийским и специальным олимпийским видам спорта
7	(ПК-31) Готовностью обеспечивать подготовку и работу необходимого оборудования и организовывать судейство соревнований по различным видам адаптивного спорта
8	(ПК-32) Знанием и умением организовывать и проводить соревнования с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов

7.2. В результате обучения при прохождении учебной практики обучающийся должен:

Знать	<ul style="list-style-type: none"> - методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности - способы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры - базовые двигательные действия, позволяющие реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры - цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья - современные достижения психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики в сфере адаптивной физической культуры - оперативные планы работы и их использование в первичных структурных подразделениях - современные подходы к составлению плановой и отчетной документации, организации массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по паралимпийским, сурдлимпийским и специальным
--------------	--

	<p>олимпийским видам спорта</p> <ul style="list-style-type: none"> - материально-техническое обеспечение и судейство соревнований по различным видам адаптивного спорта - особенности организации и судейства соревнований с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в адаптивной физической культуре - обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры - обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры - использовать средства и методы адаптивной физической культуры для гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья - изучать с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллектив и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использовать полученную информацию при планировании и построении занятий - разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в первичных структурных подразделениях - составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования по паралимпийским, сурдлимпийским и специальным олимпийским видам спорта - обеспечивать подготовку и работу необходимого оборудования и организовывать судейство соревнований по различным видам адаптивного спорта - организовывать и проводить соревнования с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> - способностью использовать методы и средства физической культуры и адаптивной физической культуры с учетом нозологических и индивидуальных особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья - эффективными приемами обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры - эффективными средствами, методами и приемами обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры - рациональными подходами для определения целей и задач адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья различной нозологии - современными информационными технологиями изучения с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллектив и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной

<p>физической культуры и использования полученной информации при планировании и построении занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> - базовыми видами планирования учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса в адаптивном спорте - современными технологиями составления плановой и отчетной документации, организации массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по паралимпийским, сурдлимпийским и специальным олимпийским видам спорта - современным материально-техническим обеспечением и судейством соревнований по различным видам адаптивного спорта - современными подходами к организации и проведению соревнований с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов

8. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

Общая трудоемкость учебной практики 324 часа, 9 зачетных единиц.

№ п/п	Наименование разделов и содержание учебной практики	Семестр	Виды работы и ее трудоемкость (в часах)		Компетенции (<i>шифр</i>)	Формы текущего контроля
			Лекции	Практика		
1	Подготовительный этап (установочная конференция и инструктаж по технике безопасности, подготовка документов планирования работы на практике)	6	4	32	ПК-3 ПК-4 ПК-29 ПК-30	Документы планирования в дневнике практиканта
2	Основной этап (получение первичных профессиональных умений и навыков): - получение опыта работы в качестве помощника учителя физической культуры в общеобразовательных и специальных (коррекционных) школах, посещение и анализ занятий, самостоятельное проведение занятий и внеклассных мероприятий, выполнение практических заданий по практике; - получение опыта работы в качестве помощника тренера детско-юношеских спортивных школ, посещение и анализ тренировочных занятий, самостоятельное проведение тренировочных занятий, помощь в организации и проведении соревнований, выполнение практических заданий по практике; - получение опыта работы в качестве помощника тренера по адаптивному спорту в центре адаптивного спорта, центре физической подготовки «Надежда» и клубе инвалидов	6		252	ОК-8 ПК-1 ПК-2 ПК-3 ПК-4 ПК-29 ПК-30 ПК-31 ПК-32	Заключения по итогам ВПН, проверка конспектов занятий, планов внеклассных мероприятий, дневников практикантов

	«Мечта», посещение и анализ тренировочных занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья, самостоятельное проведение тренировочных занятий, помощь в организации и проведении соревнований, выполнение практических заданий по практике; - получение опыта реабилитационной работы в качестве помощника инструктора по лечебной физической культуре в центре педагогической коррекции «Лого-Титм», БУ ХМАО-Югры «Сургутская клиническая травматологическая больница», в медицинском центре «НейроМедСтим», Комплексном центре социального обслуживания населения «Городская социальная служба», Комплексном центре социального обслуживания населения «Содействие», посещение и анализ реабилитационных мероприятий, самостоятельное проведение отдельных этапов реабилитационного процесса, выполнение практических заданий по практике.					
6	Завершающий этап (анализ полученной информации, подготовка дневника практиканта, презентации и отчета по практике, защита отчета и презентации на итоговой конференции)	6		36	ПК-4 ПК-30	Проверка отчета по практике и его защита на итоговой конференции
Итого за семестр		324	4	320		

9. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

Дифференцированный зачет (с оценкой: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно») по итогам защиты отчета (дневника практиканта) и выполнения практических заданий в первую неделю после практики

10. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

Этап: Проведение промежуточной аттестации

Итоги учебной практики оцениваются на основе защиты дневника практиканта с проставлением дифференцированного зачета с оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». Оценка учитывает качество представленных отчетных материалов, отзывы руководителей практики, качество защиты дневника практиканта.

Оценка «отлично» ставится студенту, который продемонстрировал высокий уровень первичных профессиональных умений и навыков, выполнил весь намеченный объем работы в срок и на высоком уровне в соответствии с программой учебной практики, проявил самостоятельность, творческий подход и соответствующую профессиональную подготовку,

продemonстрировал владение теоретическими знаниями и практическими навыками использования методов и средств физической культуры и адаптивной физической культуры с учетом нозологических и индивидуальных особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья, современными технологиями составления плановой и отчетной документации, организации массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований, подготовил и успешно защитил дневник практиканта* и презентацию к нему**, набрав 80 и более баллов.

Оценка «хорошо» ставится студенту, который продемонстрировал хороший уровень первичных профессиональных умений и навыков, на хорошем уровне выполнил весь намеченный объем работы в срок и в соответствии с программой учебной практики, проявил самостоятельность, и соответствующую профессиональную подготовку, продемонстрировал владение теоретическими знаниями и практическими навыками использования методов и средств физической культуры и адаптивной физической культуры с учетом нозологических и индивидуальных особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья, современными технологиями составления плановой и отчетной документации, организации массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований, подготовил и успешно защитил дневник практиканта* и презентацию к нему**, набрав 70-79% баллов. Ответивший на все заданные вопросы, но допустивший при этом принципиальные ошибки.

Оценка «удовлетворительно» ставится студенту, который продемонстрировал достаточный уровень первичных профессиональных умений и навыков, на удовлетворительном уровне выполнил весь намеченный объем работы в срок и в соответствии с программой учебной практики, проявил достаточную профессиональную подготовку, продемонстрировал владение теоретическими знаниями и практическими навыками использования методов и средств физической культуры и адаптивной физической культуры в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, знакомый с основной рекомендованной литературой, допустивший незначительные методические просчеты и погрешности в презентации по защите дневника практиканта, но обладающий знаниями для их устранения под руководством преподавателя, набравший 60-69% баллов в ходе защиты дневника практиканта.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не смог продемонстрировать необходимый уровень первичных профессиональных умений и навыков, обнаружившему существенные пробелы в знаниях программы практики, допустившему принципиальные ошибки в процессе практики и при выполнении практических заданий, набравший менее 60% баллов в процессе защиты дневника практиканта или не подготовивший такой дневник.

*** МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

к наполнению содержанием дневника практиканта в рамках учебной практики

ДНЕВНИК ПРАКТИКАНТА

9. НАПРАВЛЕНИЕ НА ПРАКТИКУ (путевка)

10. Фамилия _____

11. Имя и отчество _____

12. Год обучения _____

13. Бакалавриат по профилю _____

14. Место практики _____

15. Срок практики _____

16. Руководитель практики от кафедры _____

и подпись о проведении собеседования _____

м. п. «__» _____ 20__ г.

Директор ИГОИС _____ В.В. Апокин

2. ПРОХОЖДЕНИЕ ПРАКТИКИ

3. Учебную практику проходил _____
(Место прохождения практики)

4. Начало практики «__» _____ 20__ г.

4. Окончание практики «__» _____ 20__ г.

3. Отчет практиканта о прохождении учебной практики

(с указанием степени достаточности теоретической и практической подготовки для прохождения практики, ее основного содержания, качества выполненных работ, выявленных трудностей и проблем, способов их преодоления)

Подпись практиканта _____ (_____)

«__» _____ 20__ г.

4. Характеристика работы практиканта по месту прохождения практики

(с указанием степени его теоретической подготовки, качества выполнения работы, трудовой дисциплины и недостатков, если они имели место)

Подпись руководителя _____ (_____)

М. П. «__» _____ 20__ г.

РЕЦЕНЗИЯ (ОТЧЕТ)

руководителя учебной практики на отчет практиканта

(Указать достоинства и недостатки отчета, сформулировать вопросы, на которые студент должен ответить на устной защите отчета)

_____ Резуль
таты проверки _____

(Отчет допущен к защите / отчет не удовлетворительный)

« ____ » _____ 20 ____ г. _____

(Подпись руководителя практики)

Отметка о защите отчета _____

(Зачет / незачет)

« ____ » _____ 20 ____ г. _____

(Подпись преподавателя, принимавшего зачет)

Практические задания

Основной этап (получение опыта работы в качестве помощника учителя физической культуры в общеобразовательных и специальных (коррекционных) школах, посещение и анализ занятий, самостоятельное проведение занятий и внеклассных мероприятий, выполнение практических заданий по практике)

Задание № 1

Тема задания: Оценка уровня сформированности культуры здоровья учащихся.

Цель задания: Освоение методики оценки компетенции, связанной с культурой здоровья учащихся

Приборы и оборудование: анкеты В.А. Вишневого

Напомним, что под культурой здоровья мы понимаем ту часть общей культуры человечества, которая имеет отношение к его здоровью. Это тот опыт, который не передается по наследству и который должен формироваться у каждого нового поколения путем его передачи от старшего поколения к младшему. Эта передача осуществляется на протяжении всей жизни человека, но особую роль имеют те этапы онтогенеза, когда человек находится в рамках государственных систем образования.

Идея представления желаемых качеств выпускника в виде компетенций стала выражением принципиальной смены общей ориентации высшего образования со знаниевоориентированной на деятельностноориентированную. В соответствии с государственным образовательным стандартом последнего поколения одна из общекультурных компетенций связана с формированием культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся.

Всякое образование базируется на том или ином понимании психики человека. С позиций деятельностного подхода, психика человека является социокультурным и семиотическим образованием, развивающимся в ситуациях общения и деятельности. Развитие психики осуществляется путем присвоения человеком общественно выработанных способов деятельности. Источником развития психики служит культура. В этой связи, главная цель образования - развить у учащихся качества творческих субъектов деятельности. Быть субъектом деятельности – значит уметь строить ее в имеющихся условиях. Так как структура всякой деятельности включает потребности, мотивы, задачи, цели, действия, условия и операции, то в содержании каждой компетенции можно выделить шесть компонентов: мотивационно-ценностный, когнитивный (знаниевый), ориентировочный, операциональный, опыт и результативный.

Мотивационно-ценностный компонент характеризует значимость данной компетенции для учащихся и педагогов, понимание необходимости личных усилий для ее формирования. Он предполагает наличие у учащихся следующих мотиваций:

- осознания здоровья как ценности, понимания необходимости личных усилий для его формирования;
- признания себя как субъекта собственного развития;

- осуществления саморазвития культуры здорового и безопасного образа жизни.

Когнитивный компонент компетенции включает в себя наличие у школьников комплекса знаний, владение которыми необходимо для решения соответствующего типа задач:

- научных основ здоровья, здорового и безопасного образа жизни;
- основ школьного этапа онтогенеза, влияние различных сторон учебно-воспитательного процесса на состояние своего здоровья;
- основных подходов к осуществлению самопроцессов в сфере самопознания, самоеализации, самоконтроля;
- механизмов влияния различных сторон образа жизни на здоровье человека;
- стратегии и технологий разработки индивидуальной профилактической и оздоровительной программы.

Ориентировочный компонент включает в себя степень владения участниками учебно-воспитательного процесса способами постановки, планирования решения этого типа задач и оценки результатов решения. Для учащегося этот компонент предполагает понимание значимости данной компетенции для повышения качества образования и реализации личностного саморазвития, умение:

- ставить задачу личностного саморазвития и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни;
- определять состав и структуру компетенции в зависимости от индивидуальных и типологических особенностей, условий жизни, условий образования и т.д.;
- оценивать результат решения задачи.

В *операциональный компонент* входит степень владения учащимся методами выполнения действий, требующихся для решения задач данного типа:

- качественной и количественной оценки уровня сформированности и саморазвития культуры здоровья;
- оптимизации двигательного режима, рационального питания, поддержания иммунитета и закаливания, рациональной организации жизнедеятельности, психофизиологической саморегуляции, отказа от вредных привычек, валеологического самообразования, профилактики факторов риска, рационального медицинского поведения;
- разработки и реализации индивидуальных оздоровительных и профилактических программ;
- развития необходимых психических качеств, регуляции психических состояний.

Опыт – это *компонент* компетенции, позволяющий оценивать степень включенности школьников в соответствующие виды деятельности, благодаря опыту другие компоненты компетенции оказываются интегрированными в способ решения задач соответствующего типа. Для учащегося этот компонент включает следующие виды опыта:

- самопознания и оценки различных составляющих своего здоровья;
- разработки и реализации индивидуальной профилактической программы;
- разработки и реализации индивидуальной оздоровительной программы;
- регуляции физического и психоэмоционального состояния в процессе образовательной деятельности;
- оценки уровня сформированности и саморазвития культуры здорового и безопасного образа жизни.

Результативный компонент характеризует уровень сформированности компетенции у участников образовательного процесса. Для учащегося – это необходимый уровень сформированности и саморазвития культуры здорового и безопасного образа жизни с учетом мотивационно-ценностного, когнитивного, ориентировочного, операционального, деятельностного и результативного компонентов.

Для оценки уровня сформированности компетенции и ее компонентов можно, например, воспользоваться методическими рекомендациями, разработанными Институтом инновационной деятельности в образовании РАО:

На *первом* уровне компетенции человек имеет неполную ориентировку в условиях задач данного типа и способен решать только *единичные* задачи этого типа. Из-за ограниченности

ориентировки в условиях он может применять имеющиеся в его распоряжении методы там, где их применение неадекватно реальным условиям задачи.

Второй уровень компетенции обеспечивает решение *особенных* видов задач данного типа, посредством обобщенных методов с пониманием условий и границ их применимости. Уровень обобщенность применяемых методов позволяет решать определенные группы задач внутри данного типа, но не любых.

Третий уровень компетенции обеспечивает решение *любых* задач данного типа разными методами с полным учетом существующих условий задачи. При этом существенные условия задачи выявляются самостоятельно.

Ход выполнения задания:

Для оценки уровня сформированности компетенции, связанной с культурой здорового и безопасного образа жизни нами разработаны специальные анкеты. Алгоритм исследования заключается в следующем:

- сначала учащиеся работают с рабочими бланками соответствующих опросников без ключей для их анализа (можно использовать также компьютерный вариант тестирования);
- затем участникам опроса выдаются ключи для обработки опросника и бланки для регистрации результатов по разделам анкеты и в целом, результат выражается в абсолютных величинах и в процентах к максимально возможному уровню;

По результатам исследования необходимо написать заключение об уровне сформированности и саморазвития культуры здоровья в целом и по мотивационно-ценностному, когнитивному (знаниевому), ориентировочному, операциональному, опыту и результативному компонентам, выделить наиболее проблемные вопросы в каждом компоненте и подготовить рекомендации по их совершенствованию.

Задание № 2

Тема задания: Оценка уровня саморазвития культуры здоровья учащегося

Цель задания: Освоение методики оценки компетенции, связанной с культурой здоровья учащегося

Приборы и оборудование: анкеты В.А. Вишневого

Уровень саморазвития культуры здоровья отражает степень самостоятельности и активности учащихся в оздоровительной деятельности. Работа выполняется аналогичным способом, но по другим анкетам.

Подготовьте заключение и рекомендации по результатам индивидуального исследования.

Задание № 3.

Результаты врачебно-педагогических наблюдений на уроке

Место проведения урока:

Время проведения урока:

Тема урока:

Учитель:

Педагогический анализ урока

1. Подготовка педагога к уроку _____

2. Проведение педагогом урока _____

3. Деятельность занимающихся на занятии _____

4. Результаты занятия. Выводы и предложения _____

**Протокол
хронометрирования урока физической культуры**

Ф.И.О. проводящего _____

Ф.И.О. наблюдаемого _____

Ф.И.О. исследователя _____

Задачи урока:

1. _____

2. _____

3. _____

Виды Деятельности	показание секундомера (окончание)	Объяснение и показ учителем	Выполнение упражнений	вспомогательные действия	о т д ы х	п р о с т о й	примечания
1	2	3	4	5	6	7	8

**Расчет и оценка общей и моторной плотности
урока физической культуры**

Выводы: _____

Предложения: _____

**Физиологическая кривая урока физической культуры
Протокол
динамики ЧСС на занятии**

Ф.И.О. наблюдаемого _____

Ф.И.О. исследователя _____

Ф.И.О., проводящего урок _____

Задачи урока: 1. _____

2. _____

3. _____

№ п/п	Содержание деятельности занимающегося	Время регистрации ЧСС	ЧСС 1 мин.	Изменения ЧСС в %

Динамика ЧСС у занимающегося

ЧСС

170*	
160*	3 зона
150*	
140*	2 зона
130*	
120*	
110*	
90 *	
80	*****
	3 6 9 12 15 18 21 24 27 30 33 36 39 минуты

подготовительная часть основная часть заключительная часть
Нагрузочные режимы на уроке физической культуры в классе.

Диапазон в ЧСС уд.мин.	Время работы в указанных диапазонах	
	Минут	проценты
до 130		
131-150		
151-180		
181 и более		

Оценка физиологической кривой физической нагрузки занимающегося

Выводы и предложения: _____

Заключение по результатам врачебно-педагогических наблюдений

Рекомендации по результатам врачебно-педагогических наблюдений

Дата _____

Подпись _____

Задание № 4.

6. Бег на 1000 м с высокого старта. Выполняется на школьном стадионе, в спортивном зале или самостоятельно, например, в парке. На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу.

Итак, все необходимые измерения выполнены. Теперь попытаемся оценить **уровень** своей **физической подготовленности**. Для этого воспользуемся нормативами, разработанными специалистами для школьников среднего и старшего возраста

Таблица оценочных нормативов для мужчин

Возраст	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Тест									
Отжимание в упоре лежа, (раз)	13	15	17	19	21	23	25	28	32
Прыжки в длину с места, (см)	112	127	140	152	163	174	185	196	206
Поднимание туловища, (раз)	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Вис на перекладине, (сек.)	9	11	14	18	22	26	30	35	40
Наклоны туловища вперед, (см)	4	5	6	7	8	9	9	10	10
Бег 1000 м, (сек.)	332	315	298	281	268	256	243	233	224

Возраст	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26-29
Тест											
Отжимание в упоре лежа, (раз)	37	40	42	43	44	44	44	43	42	40	38
Прыжки в длину с места, (см)	216	225	233	238	241	242	241	238	233	227	219
Поднимание туловища, (раз)	22	23	24	25	25	25	25	24	23	22	21
Вис на перекладине,	46	51	55	58	60	61	61	60	58	55	50
Наклоны туловища вперед,	11	11	11	10	10	9	9	8	9	7	6
Бег 1000 м, (сек.)	216	209	203	198	194	191	192	194	198	206	215

Возраст	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	>65
Тест								
Отжимание в упоре лежа, раз	36	33	30	27	24	20	16	12
Прыжки в длину с места, см	209	196	183	166	150	137	127	119
Поднимание туловища	19	17	15	13	11	9	7	6
Вис на перекладине, (с)	45	40	36	32	28	25	22	20
Наклоны туловища вперед, (см)	5	4	3	2	1	1	1	1
Бег 1000 м., (с)	226	238	250	263	275	286	297	307

Таблица оценочных нормативов для женщин

Возраст	7	8	9	10	11	12	13	14
Тест								
Отжимание в упоре лежа, раз	8	9	10	11	12	12	14	14
Прыжки в длину с места, см	104	120	132	142	152	160	167	173
Поднимание туловища, раз	12	13	14	15	16	17	18	19
Вис на перекладине, с	6	9	12	15	19	23	27	31

Наклоны туловища вперед, см	6	9	8	9	10	11	12	12
Бег 1000 м, с	374	357	340	325	311	298	288	279

Возраст Тест	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Отжимание в упоре лежа, (раз)	15	15	16	16	16	15	15	15	14	14	13
Прыжки в длину с места, (см)	177	180	180	178	176	172	167	161	155	149	143
Поднимание туловища, (раз)	20	21	21	21	20	19	18	17	16	14	12
Вис на перекладине, (с)	35	39	41	42	41	39	35	30	25	22	19
Наклоны туловища вперед, см	13	13	13	13	13	12	12	11	10	9	8
Бег 1000 м, с	271	265	262	262	265	269	274	280	287	294	302

Возраст Тест	26-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	
Отжимание в упоре лежа, раз	11	9	7	5	3	2	1	1	1
Прыжки в длину с места, см	137	131	125	120	115	ПО	105	100	95
Поднимание туловища, раз	10	8	6	5	4	3	2	2	2
Вис на перекладине, с	16	13	11	9	8	7	6	5	4
Наклоны туловища вперед, см	7	6	5	4	3	2	1	1	1
Бег 1000 м, с	310	318	327	336	345	355	365	375	385

Для вычисления **уровня физической подготовленности** воспользуемся нижеследующими формулами:

Отжимание в упоре лежа (О) = (Р - Н) : Н

Прыжок в длину с места (П) = (Р - Н) : Н

Поднимание туловища (Т) = (Р - Н) : Н

Вис на перекладине (В) = (Р - Н) : Н

Наклоны туловища (Н) = (Р - Н) : Н

Бег на 1000 м (Б) = (Н - Р) : Н где,

Р - результат в соответствующей пробе, Н - возрастной норматив из таблицы

Общий уровень физической подготовленности (ОУФП) рассчитывается по формуле:

$$\text{ОУФП} = (О + П + Т + В + Н + Б) : 6$$

Для его оценки воспользуемся нормативами из таблицы.

Таблица

Оценка уровня физической подготовленности

Значение ОУФП	Оценка
От 0.61 и выше	Супер
от 0.21 до 0,60	Отлично
от 0.20 до - 0.20	Хорошо
от - 0.21 до - 0.60	Удовлетворительно
от - 0.61 до - 1.00	Неудовлетворительно
от - 1.01 и ниже	Опасная зона

Для оценки **гармоничности** двигательной подготовленности сначала необходимо рассчитать разницу между ОУФП и баллом по каждому из 6 тестов (Д), причем разница берется по модулю без учета знака :

Д1 = ОУФП - О Д2 = ОУФП - П Д3 = ОУФП - Т
 Д4 = ОУФП - В Д5 = ОУФП - Н Д6 = ОУФП - Б

Теперь складываем все значения Д (Д1+Д2+Д3+Д4+Д5+Д6) и полученную сумму делим на сумму баллов в 6 тестах (О+П+Т+В+Н+Б). Если полученный результат больше 0.5 - двигательная подготовленность дисгармонична. Дисгармоничность двигательной подготовленности далеко не всегда означает неблагоприятие. Напротив, это можно рассматривать как признак особых способностей к какому-то виду спорта, если общий уровень результатов высок. Другое дело, если общий уровень результатов низок, да при этом еще и дисгармоничен. Это служит явным признаком нарушений в физическом развитии.

Задание № 8

Тема задания: Оценка типа реакции на физическую нагрузку в пробе Летунова

Цель задания: Освоение методики определения типа реакции на физическую нагрузку.

Приборы и оборудование: тонометр, секундомер.

Типы реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку отражают качество регулирования и характер адаптации к физической нагрузке и используется для определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

МЕТОДИКА

Для определения реакции обычно используются нагрузки без приспособлений: комбинированная проба Летунова или одна из ее составляющих.

1. До нагрузки измеряется частота пульса (ЧП) в течении трех десятисекундных интервалов и определяется кровяное давление (RR).
2. Обследуемый выполняет 20 приседаний, 15-ти секундный бег на месте в максимальном темпе или 3-х минутный бег на месте в темпе 180 шагов в минуту.
3. После нагрузки в первые 10 сек. измеряется ЧП, с 10 по 50 сек. измеряется RR, с 50 по 60 сек. снова измеряется ЧП, т.е. получаем ЧП и RR на 1 минуту восстановительного периода. Аналогичным образом ведем измерение в течении всего восстановительного периода. Полученные данные заносим в таблицу:

ДО НАГРУЗКИ: Пульс		Кровяное давление								
		20 приседаний			15-сек. бег			3- мин.бег		
п о с л е	Оценка			Оценка			Оценка			
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
н										
а										
г										

Нормотонический тип реакции.

Характер изменений:

1. Исходные ЧСС и АД в норме.
2. После нагрузки на 1 минуту
 - а) ЧСС увеличивается на 60-100%;
 - б) АД макс. Повышается на 15-30%;
 - в) АД мин. Снижается на 15-30%;
 - г) ПД повышается на 60-100%;
3. Полное восстановление ЧСС и АД за три минуты.

Оценка изменений: Адаптация к нагрузке хорошая, качество регуляции сердечно-сосудистой системы высокое. Тип реакции характерен для здоровых и хорошо тренированных людей.

Рекомендации: Выполнение рабочих и тренировочных нагрузок по плану.

Гиперреактивный тип реакции.

Характер изменений:

1. Исходные ЧСС и АД в норме.
2. После нагрузки на 1 минуту
 - а) ЧСС увеличивается на 60-100%;
 - б) АД макс. Повышается на 50 и более;
 - в) АД мин. Снижается на 10-30%;
 - г) ПД повышается на 80-100%;
3. МОК повышается счет увеличения УО и увеличения ЧСС.
4. Полное восстановление ЧСС и АД за три минуты.

Оценка изменений: Переходный тип реакции от нормотонического к гипертоническому. Значительное повышение АД макс. Обусловлено усилением гемодинамического удара.

Рекомендации: Желательны динамические наблюдения за уровнем АД и реакцией на нагрузку.

Гипертонический тип реакции.

Характер изменений:

1. Исходное АД макс. Может быть повышено.
2. После нагрузки на 1 минуту
 - а) ЧСС увеличивается на 100% и более;
 - б) АД макс. Повышается на 150% и более;
 - в) АД мин. Увеличивается на 10-30%;
 - г) ПД растет
3. Отмечается несоответствие между МОК и величиной периферического сопротивления.
4. Полное восстановление ЧСС и АД замедлено.

Оценка изменений: Реакция отмечается у больных гипертонической болезнью или у склонных к ней. Обусловлена повышением периферического сопротивления артериол.

Рекомендации: Необходимо:

1. Сделать анализ мочи.
2. Записать ЭКГ.
3. Оценить состояние глазного дна.

Дальнейшая тактика в зависимости от степени изменений.

Гипотонический тип реакции.

Характер изменений:

1. Исходные ЧСС и АД в норме.
2. После нагрузки на 1 минуту
 - а) ЧСС увеличивается больше чем на 100%;
 - б) АД макс. Повышается на 0-10%;
 - в) АД мин. Может не меняться;
 - г) ПД почти не увеличивается.
3. Замедлено время восстановления ЧСС.

Оценка изменений: Неэкономный тип адаптации к нагрузке, определяется на фоне переутомления, у спортсменов – при перенапряжении, после сгонки веса тела, часто обусловлен снижением, сократительной способности миокарда.

Рекомендации: Уменьшение нагрузки, восстановление уровня жидкости и электролитного баланса в организме. Обеспечить контроль за сократительной способностью сердца.

Дистонический тип реакции.

Характер изменений:

1. Исходные ЧСС и АД в норме.
2. После нагрузки на 1 минуту
 - а) ЧСС увеличивается на 80-100%;
 - б) АД макс. повышается на 15-30%;
 - в) АД мин. Снижается до 0, что обусловлено изменением сосудистого тонуса и скорости проведения пульсовой волны и является аускультотарным феноменом.
3. Время восстановления АД мин. замедлено.

Характер изменений: Встречается у спортсменов после тяжелой физической работы, при утомлении, после заболевания, иногда является индивидуальной особенностью человека.

Рекомендации: При утомлении – снижение нагрузок, после заболеваний – постепенное повышение тренировочных нагрузок. Желателен контроль за сократительной способностью сердца.

Ступенчатый тип реакции.

Характер изменений:

1. Исходные ЧСС и АД в норме.
2. После нагрузки на 2 минуты восстановительного периода АД макс. выше, 1-ой минуте, что обусловлено инерционностью систем регулирования кровообращения в ответ на скоростную нагрузку.
3. Время восстановления АД мин замедлено.

Оценка изменений: Является неблагоприятной реакцией, так как отражает неадекватную адаптацию к нагрузке, происходит задержка оплаты кислородного долга, может быть связана с утомлением.

Рекомендации: Снижение интенсивности нагрузок, уменьшение доли скоростной работы в тренировочных занятиях, ЭКГ контроль.

Проведите пробу, определите тип реакции на физическую нагрузку, подготовьте заключение и рекомендации.

Задание № 9

Особенности методики адаптивной физической культуры для детей с нарушением зрения

Дети с нарушением зрения нуждаются в осторожном подходе к занятиям физическими упражнениями. При регулировании физической нагрузки целесообразно придерживаться следующих рекомендаций:

- использовать как стандартные (одинаковые по скорости, темпу и весу), так и переменные (изменяющиеся в ходе урока) виды нагрузки;
- варьировать формы и условия выполнения двигательных действий;
- варьировать объем нагрузки в зависимости от состояния здоровья занимающихся, уровня их физической подготовленности;
- варьировать физическую нагрузку, чередуя ее с паузами для отдыха, заполняемыми упражнениями для зрительного тренинга, на релаксацию, на регуляцию дыхания, пальчиковую гимнастику и др.;
- воздерживаться от длительной статической нагрузки с поднятием тяжести, упражнений высокой интенсивности, которые могут вызвать повышение внутриглазного давления, ухудшение работоспособности цилиарной мышцы, ишемию, особенно у детей с глаукомой, высокой миопией и другими заболеваниями;
- учитывать сенситивные периоды развития физических качеств;
- для улучшения психосоматического состояния использовать психогимнастику;
- наблюдать за самочувствием занимающихся; умеренное утомление не является противопоказанием, однако в результате нерациональной организации труда (физического, умственного, зрительного) может наступить переутомление;
- при наличии синдрома эпилепсии исключать упражнения на стимулирование дыхательной системы, на повышенной опоре, игры высокой интенсивности, все то, что может спровоцировать приступ;
- учитывать, что нарушения эмоционально-волевой сферы, гиперактивность соразмеряются упражнениями на релаксацию, на регуляцию дыхательной системы, на снятие зрительного и эмоционального утомления, упражнением для глаз - «пальминогом».

Составить комплекс упражнений для физического развития детей с нарушением зрения

Составить комплекс упражнений для коррекции зрения.

Задание №10

Особенности методики адаптивной физической культуры у глухих детей школьного возраста

Нарушение слуха прежде всего сказывается на психике школьника своеобразии его общения с людьми и окружающим предметным миром. Отсутствие внутренней речи и словесного опосредования ограничивают объем внешней информации и всегда сопровождаются замедленностью и снижением восприятия, мышления, внимания, памяти, воображения и всей познавательной деятельности в целом. Педагогические наблюдения и экспериментальные исследования, подтверждая это положение, позволяют выделить следующее своеобразие двигательной сферы глухих школьников:

- недостаточно точная координация и неуверенность движений, что проявляется в основных двигательных навыках;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения у глухих статического и динамического равновесия;
- относительно низкий уровень развития пространственной ориентировки;
- замедленная реагирующая способность, скорость выполнения отдельных движений и темпа двигательной деятельности в целом;
- отклонения в развитии моторной сферы: мелкой моторики кисти и пальцев рук, согласованности движений отдельных звеньев тела во времени и пространстве, переключаемости движений, дифференцировки и ритмичности движений, расслабления, совокупность которых характеризует нарушения координационных способностей;
- отставание в развитии жизненно важных физических способностей — скоростно-силовых, силовых, выносливости и других, характеризующих физическую подготовленность детей и подростков.

Перечисленные нарушения в двигательной сфере глухих школьников носят взаимосвязанный характер и обусловлены общими причинами: структурой слухового дефекта, недостаточностью речевой функции, сокращением объема поступающей информации, состоянием двигательного анализатора, степенью функциональной активности вестибулярного анализатора.

Составить комплекс упражнений для физического развития детей с нарушением слуха.

Задание № 11

Особенности методики адаптивной физической культуры с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии

Методы и приемы должны активизировать все функции, участвующие в двигательной деятельности:

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;

- рисование фигуры или использование плакатов человека для понимания структуры тела, функций суставов и основных мышечных групп;
- рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- письменное описание одного упражнения с последующим разбором и выполнением (домашнее задание);
- по мере освоения выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

Определенные требования предъявляются к непосредственному показу упражнений, он должен быть четким, грамотным и методически правильно организованным:

- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся;
- упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;
- упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;
- зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения;
- упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

Таким образом, методы слова и наглядности, сопровождающие движение, позволяют умственно отсталым детям оперировать образным материалом воспринимаемых объектов, воссоздавать достаточно большой объем представлений, закреплять полученные знания. Формирование наглядно-действенного и наглядно-образного мышления у данной категории детей составляет основу обучения двигательным действиям.

Составить комплекс упражнений для физического развития детей с умственной отсталостью.

Задание № 12

ОТЧЕТ

о проведении общешкольного мероприятия воспитательного характера

проводимого студентом ___ курса направления _____ ИГО и С

ФИО _____

Группа _____

Название мероприятия _____

Цель _____

Сроки и место проведения _____

Участники _____ количество _____

Инвентарь и оборудование _____

для учащихся _____ классов, посвященный _____

1. Организационно-подготовительная работа:

2. Программа и сценарий: _____

а) торжественная часть _____

б) показательные выступления _____

в) спортивные соревнования _____

г) комбинированные эстафеты _____

3. Разработка, составление и разучивание упражнений для выступлений

4. Проведение праздника и подведение итогов (оценка методиста, самоанализ)

Практические задания

Основной этап (получение опыта работы в качестве помощника тренера в детско-юношеских спортивных школах, посещение и анализ тренировочных занятий, самостоятельное проведение тренировочных занятий, помощь в организации и проведении соревнований, выполнение практических заданий по практике)

Задание № 1

Документы планирования и учета процесса подготовки спортсмена

Тема: Программа по виду спорта для ДЮСШ, СДЮШОР (знакомит тренер базы практики)

Общая характеристика программы по виду спорта для ДЮСШ и СДЮШОР, по которой работает база практики. Ее структура: пояснительная записка, учебный материал, контрольные нормы и требования. Соотношение теоретического и практического разделов программы. Ориентировочное распределение объемов на различные виды подготовки в часах (физическая, техническая, теоретическая и т.д.) в тренировочных группах разного уровня подготовленности.

Задание

1. Изучить программу для ДЮСШ и СДЮШОР по виду спорта.

Тема: Документы планирования и учета процесса подготовки спортсменов

Годовой план-график макроцикла подготовки тренировочной группы как документ организационно-содержательного характера построения учебно-тренировочного процесса. Распределение объемов нагрузки в средствах основных видов подготовки по периодам, этапам

и мезоциклам тренировки для прикрепленной тренировочной группы. Количество тренировочных дней по месяцам подготовки. Разработка системы соревнований для прикрепленной группы, определение сроков их проведения.

Рабочий план подготовки тренировочной группы на период практики. Место мезоцикла в макроцикле (период, этап), его цель. Структура мезоцикла, распределение нагрузки по микроциклам тренировки, их тип, направленность, величина нагрузки в каждом микроцикле. Основные средства тренировки в мезоцикле, их распределение по тренировочным занятиям.

План-конспект тренировочного занятия. Задачи отдельного тренировочного занятия. Структура занятия (части и их содержание, доля времени по частям занятия). Подбор средств, объем тренировочной нагрузки. Методы обучения и воспитания физических качеств. Способы организации деятельности занимающихся. Оценка уровня технической и физической подготовленности занимающихся.

Задание

1. Разработать годовой план-график подготовки прикрепленной тренировочной группы.
2. Разработать рабочий план подготовки прикрепленной тренировочной группы на период практики.
3. Разработать комплекс общеразвивающих упражнений (10-12 упражнений) с учетом уровня подготовленности занимающихся.
4. Разработать план-конспект тренировочного занятия.
5. Разработать систему подводящих упражнений при обучении сложного двигательного действия по виду спорта.
6. Разработать комплекс упражнений для прикрепленной тренировочной группы направленный на воспитание различных физических качеств и способностей.

Тема: Практика в проведении тренировочного занятия в целом

Характеристика занятия: основное или дополнительное. Тип занятия: учебное, учебно-тренировочное, контрольное и т.д. Подготовка тренера к занятию (план-конспект, задачи тренировки, подготовка мест занятий, внешний вид). Структура тренировочного занятия по виду спорта и обоснованность продолжительности его частей. Теоретическая, методическая и практическая подготовленность тренера к занятию. Задачи по обучению двигательным действиям и воспитанию физических качеств, рациональная последовательность их решения. Эффективность использования оборудования и инвентаря в процессе занятия.

Задание

1. Провести в качестве тренера тренировочное занятие.

Задание № 2.

Результаты врачебно-педагогических наблюдений на тренировочном занятии

Место проведения занятия:

Время проведения занятия:

Тема занятия:

Тренер:

Педагогический анализ тренировочного занятия

1. Подготовка тренера к занятию _____

2. Проведение тренером занятия _____

3. Деятельность занимающихся на занятии _____

4. Результаты занятия. Выводы и предложения _____

Протокол

хронометрирования тренировочного занятия

Ф.И.О. проводящего _____

Ф.И.О. наблюдаемого _____

Ф.И.О. исследователя _____

Задачи тренировочного занятия:

1. _____

2. _____

3. _____

Виды Деятельности	показание секундомера (окончание)	Объяснение и показ тренером	Выполнение упражнений	вспомогательные действия	отдых	просто	примечания
1	2	3	4	5	6	7	8

Расчет и оценка общей и моторной плотности тренировочного занятия

Выводы: _____

Предложения: _____

Физиологическая кривая тренировочного занятия Протокол динамики ЧСС на занятии

Ф.И.О. наблюдаемого _____

Ф.И.О. исследователя _____

Ф.И.О. тренера _____

Задачи тренировки: 1. _____

2. _____

3. _____

№ п/п	Содержание деятельности	Время	ЧСС	Изменения
-------	-------------------------	-------	-----	-----------

	занимающегося	регистрации ЧСС	1 мин.	ЧСС в %

Динамика ЧСС у занимающегося

ЧСС

170*	
160*	3 зона
150*	
140*	2 зона
130*	
120*	
110*	
90 *	
80	*****
	3 6 9 12 15 18 21 24 27 30 33 36 39
	минуты

подготовительная часть основная часть заключительная часть
Нагрузочные режимы на уроке физической культуры в классе.

Диапазон в ЧСС уд.мин.	Время работы в указанных диапазонах	
	Минут	проценты
до 130		
131-150		
151-180		
181 и более		

Оценка физиологической кривой физической нагрузки занимающегося

Выводы и предложения: _____

Заключение по результатам врачебно-педагогических наблюдений

Рекомендации по результатам врачебно-педагогических наблюдений

Дата _____

Подпись _____

Задание № 3.

**Конспект тренировочного занятия
для учащихся _____ класса**

Дата проведения _____

Направленность тренировки _____

Задачи: 1. _____
2. _____
3. _____

Место проведения _____

Материально-техническое обеспечение _____

№ П/п	Частные задачи	Части и содержание тренировки	Дозировка	Педагогические приемы	
				Организации	методики
25.	26.	27.	28.	29.	30.

Задание № 4

Тема задания: Определение типа телосложения

Цель задания: Освоить методику определения фенотипической конституции

Приборы и оборудование: Оборудование для антропометрических исследований

Многое в физическом развитии человека определяется наследственностью. Каждый человек уникален и неповторим и основу этой уникальности составляют **конституциональные особенности**. Конституция - достаточно сложное понятие, которое включает сегодня уже до 10 составляющих. Определить их все самостоятельно невозможно, а в нашем случае и не нужно. Достаточно измерить **фенотипическую конституцию**, которая представлена **телосложением человека**.

Интерес к этой составляющей конституции определяется рядом обстоятельств. Во-первых, с телосложением связаны многие другие свойства организма (темперамент, тип энергообеспечения, гормональный профиль и многое другое). Во-вторых, каждый конституциональный тип особо восприимчив к определенным раздражителям, в частности - к физическим нагрузкам. Поэтому и оценивать результаты двигательных тестов, и выбирать оптимальные виды двигательной деятельности желательно с учетом конституции. Наконец, морфо-функциональную индивидуальность, которая достаточно выражена уже в 6-7 лет, практически невозможно принципиально изменить, а попытки сделать это вопреки природе могут лишь принести вред здоровью.

Существуют различные классификации морфотипов, но большинство специалистов выделяют **астеническое, торакальное, мышечное и дигестивное** телосложение. Причем. Первый и второй типы часто объединяют в **астено-торакальный**.

У **астеников** продольные размеры явно преобладают над поперечными. Мускулатура развита относительно слабо, ее рельеф не выражен. Кости сравнительно тонкие, но длинные. Жировой подкожный слой мало выражен. Грудная клетка узкая. Плечи узкие, прямые или покатые. Угол между нижними ребрами - острый.

При **торакальном** телосложении продольные размеры преобладают над поперечными. Рельеф мускулатуры выражен несильно, хотя мышцы могут быть достаточно развиты. Сильно развита грудная клетка, цилиндрической формы. Угол между нижними ребрами - острый. Подкожного жира мало. Кости относительно длинные и широкие.

У представителей **мышечного** телосложения длинотно-широтные соотношения пропорциональны. Мускулатура сильно развита и рельефна. Грудная клетка трапециевидная, расширяющаяся книзу. Угол между нижними ребрами - прямой. Умеренно развита подкожная жировая клетчатка. Кость широкая и относительно недлинная. Плечи широкие, чаще прямые.

При **дигестивном** телосложении поперечные размеры преобладают над продольными. Мускулатура в принципе развита хорошо, но ее рельеф скрывает значительный слой жира. Грудная клетка бочкообразная, ее передне-задний размер часто больше, чем поперечный.

Угол между нижними ребрами - тупой. Плечи широкие и прямые. Относительно короткая и широкая кость.

Для определения типа конституции предлагаем заполнить таблицу в которой в практических целях астенический и торакальный типы объединены.

Таблица

Ориентировочная таблица для определения типа фенотипической конституции

Признаки	Типы конституции		
	Астено-торакальный	Мышечный	Дигестивный
Индекс стеничности: Рост/ Ширина плеч	Более 4.40	4.39 - 4.10	Менее 4.10
Угол между нижними ребрами	Острый	Прямой	Тупой
Развитие скелета (окружность запястья, см)	Менее 14.9	15.0 - 17.9	Более 18.0
Развитие мускулатуры	Слабое, рельеф сглажен	Сильное, рельеф выражен	Сильное, рельеф выражен
Жироотложение	Слабое	Умеренное	Сильное

Выполните необходимые измерения и внешний осмотр. Сделайте вывод о том, к какому типу тяготеет ваше телосложение. Вполне возможно, что у вас выявится не чистый, а **промежуточный** тип. Это значит, что вы обладаете свойствами двух соседних типов и для вас возможны различные пути физического совершенствования. Не исключено даже, что по мере роста и развития организма вы перейдете из одного типа в другой. Для промежуточных вариантов такая ошибка заключения не страшна. Другое дело - ярко выраженные представители, «крайние варианты». Для них ошибка в выборе стратегии самосовершенствования может быть опасной для здоровья и развития.

Задание № 5

Тема задания: Оценка аэробных возможностей организма с помощью пробы PWC170

Цель задания: Освоить методику определения аэробных возможностей организма с использованием степ-теста

Приборы и оборудование: Ступенька, метроном, хронометр или кардиотестер.

Очень широкую популярность в качестве критерия физического здоровья получили показатели, характеризующие аэробные возможности организма. Приверженцы этого направления исходят из представлений В.И.Вернадского о том, что организм представляет собой открытую термодинамическую систему, устойчивость которой определяется ее энергопотенциалом. Так как доля аэробной энергопродукции является преобладающей в общей сумме энергогенциала, то именно максимальная величина аэробных возможностей организма (МПК) является основным критерием его физического здоровья.

Считается, что "безопасный" уровень здоровья характеризуется МПК не ниже 40-42 мл/кг/мин, с возрастом аэробные возможности закономерно снижаются. Возрастная динамика МПК может быть представлена линейным уравнением регрессии:

$$\text{МПК(мл.}\cdot\text{кг}^{-1}\cdot\text{мин.}^{-1}) - 57.7 - 0.46 \cdot \text{Возраст (годы)}$$

Причем, вариабельность этого показателя на 58% зависит от возрастного фактора, на 23% от уровня двигательной активности и на 12% от антропометрических параметров.

ИЗМЕРЕНИЕ. Небезопасность для здоровья методов прямого определения аэробной производительности, необходимость иметь сложное оборудование и подготовительный медперсонал обусловили разработку непрямых методов определения МПК. В их основе лежат две закономерности:

- во-первых, оптимальная производительность сердечно-сосудистой системы достигается в диапазоне пульса 170 – 185 уд/мин;

- во-вторых, в диапазоне пульса примерно от 90 до 170 уд/мин существует линейная зависимость между пульсом и мощностью нагрузки

Так возникла идея не выполнять нагрузку на высоком пульсе, а выполнить две работы на более низком пульсе и, учитывая существующую линейную зависимость, экстраполировать прямую до пульса 170 уд/мин. Таким образом, данный пульс является, с одной стороны началом зоны оптимального функционирования сердечно-сосудистой системы, а, с другой, последней точкой, до которой еще сохраняется линейная зависимость между пульсом и мощностью нагрузки.

Наиболее доступным вариантом определения МПК при массовых исследованиях является так называемый **степ-тест**. Для его проведения можно использовать, например, специальную ступеньку меняющейся высоты, ступеньку лестничного марша или любое удобное возвышение, при постановке ноги на которое соблюдаются прямые углы в коленном и голеностопном суставах.

Сначала измерьте свой **исходный пульс**. Он понадобится вам как для расчета МПК, так и для определения возможности проведения самой пробы. **Если вы чувствуете недомогание, а пульс превышает 95-100 уд\мин - отложите проведение пробы до лучших времен.** Удобнее всего измерять частоту сердечных сокращений на запястье или в области сонных артерий. Пульс измеряется за 10 сек с последующим умножением результата на 6.

Теперь можно приступать к выполнению теста. Тест состоит из двух работ по 5 минут каждая с интервалом отдыха между ними 3 минуты. Частота восхождения при первой нагрузке составляет 14 восхождений в минуту, а второй – 28. Следите, чтобы при подъеме на ступеньку ноги полностью выпрямлялись. Чтобы не считать подъемы, используйте метроном. **По завершении первой и второй работы измерьте пульс.** Очень важно зафиксировать частоту сердечных сокращений именно в первые 10 сек после окончания теста!

Теперь можно приступать к расчетам. Сначала определим **мощность** выполненной нагрузки по формуле:

$$N = P \times H \times n \times 1.3, \text{ где}$$

N - мощность работы (кг\м\мин);

P - масса тела (кг);

H - высота ступеньки (м);

n - количество восхождений (темп) (в мин);

1.3 - коэффициент, отражающий затраты на опускание со ступеньки

Подставляем результаты расчетов в формулу для определения **физической работоспособности (PWC170):**

$$PWC170 = N1 + (N2 - N1) * \frac{170 - f1}{f2 - f1}, \text{ где}$$

PWC170 - работоспособность при пульсе 170 (уд\мин);

N1 - мощность первой нагрузки (кг\м\мин);

N2 - мощность второй нагрузки (кг\м\мин);

f1 - пульс в конце первой нагрузки (уд\мин);

f2 - пульс в конце второй нагрузки (уд\мин)

Наконец, **определяем МПК** по формуле В.Л. Карпмана:

$$МПК = 1.7 * PWC170 + 1240$$

Для сравнительного анализа обычно используют относительное значение МПК (ОМПК) по формуле:

$$ОМПК = \frac{МПК}{P}, \text{ где}$$

ОМПК - относительное значение МПК (мл\мин\кг);

P - вес тела (кг)

Чтобы сравнить собственные значения ОМПК с **должными** величинами (ДМПК) воспользуемся формулами:

для юношей ДМПК = 52 - (0.25 × возраст)

для девушек ДМПК = 44 - (0.20 × возраст)

Определим **процент от должного значения МПК** по формуле:

$$\% \text{ДМПК} = \frac{\text{ОМПК}}{\text{ДМПК}} \times 100\% , \text{ где}$$

%ДМПК - процент от должного значения МПК;

ОМПК - относительное (на кг веса) значение МПК;

ДМПК - должное значение МПК

Теперь можно определить **уровень своих функциональных возможностей и группу здоровья** по таблице

Таблица

Уровень функциональных возможностей и группа здоровья

Группа здоровья	Уровень физического состояния	% от ДМПК
1	низкий	50 - 60
2	ниже среднего	61 - 74
3	средний	75 - 90
4	выше среднего	91 - 100
5	высокий	101 и выше

В заключении сделайте вывод об уровне аэробных возможностей и их соответствии возрастным нормам, дайте рекомендации по развитию аэробной производительности.

Задание № 6

Тема: Оценка уровня подготовленности спортсменов тренировочной группы

Выбор контрольных (тестовых) упражнений для оценки различных сторон подготовленности занимающихся. Протокол тестирования. Организация проведения тестирования. Последовательность выполнения контрольных упражнений. Анализ результатов тестирования. Оценка уровня различных видов подготовленности занимающихся. Выводы. Рекомендации по коррекции тренировочных планов.

Задание

1. Определить контрольные упражнения для оценки уровня подготовленности занимающихся.
2. Провести тестирование уровня физической подготовленности занимающихся, прикрепленной тренировочной группы с последующим его анализом.

Задание № 7

Тема: Психолого-педагогическая характеристика спортсмена и группы занимающихся (команды)

Общие сведения о занимающемся (ФИО, возраст, стаж занятий спортом, разряд). Отношение к тренировочным занятиям (мотивация, дисциплинированность, активность, внимание). Особенности мышления, восприятия, речи и памяти. Интересы ученика (их иерархия и устойчивость, учебные интересы, интерес к тренировочным занятиям). Общественная направленность (участие в общественной жизни тренировочной группы, отношение к общественной работе, к тренеру, отношение к учебе, успеваемость, направленность на будущее). Особенности характера и темперамента (ярко выраженные положительные и отрицательные черты, преобладающее настроение). Динамика спортивных результатов. Характеристика показателей физической, технической и других сторон подготовленности. Переносимость физических нагрузок. Общее впечатление о спортсмене. Перспективность в данном виде спорта.

Общие сведения о тренировочной группе (количество занимающихся, из них мальчиков и девочек, стаж занятий, разряды, тренер). Сведения об активе группы (его состав, лидеры,

микрогруппы). Организованность группы (отношение к тренировкам, посещаемость, регулярность и систематичность занятий). Дисциплинированность группы (поведение на занятиях и вне спортивных учреждений, выполнение требований тренера, общая культура поведения). Коллективизм и сплоченность группы (отношение друг к другу, тренеру и взрослым, дружба и взаимоуважение между мальчиками и девочками, моральный климат, участие в совместных мероприятиях). Участие в соревнованиях и отношение к ним. Другие увлечения и интересы занимающихся.

Задание

1. В беседах с тренером, при проведении тренировок по виду спорта собрать информацию об одном из занимающихся и о прикрепленной группе, необходимую для разработки на них психолого-педагогических характеристик.
2. Разработать психолого-педагогическую характеристику на одного занимающегося, позволяющую выбрать пути укрепления положительных черт личности и преодоления недостатков.
3. Разработать психолого-педагогическую характеристику на прикрепленную тренировочную группу (команду).

Задание № 8

Тема задания: Анамнез спортсмена

Цель задания: Овладеть методикой проведения анамнеза жизни и спортивного анамнеза, написания заключения и рекомендаций по результатам экспериментального исследования

Приборы и оборудование: опросники для проведения анамнеза

Сбор анамнеза один из важнейших методов врачебного исследования. Любое врачебное исследование начинается с анамнеза. Знание методики анамнеза и умение использовать его данные необходимы тренеру для правильного определения спортивной профессии, установления режима и объема спортивных нагрузок, подбора необходимых средств и методов спортивной тренировки.

План выполнения задания по анамнезу:

1. Общие сведения о спортсмене (так называемые паспортные данные).
2. Анамнез жизни, включающий в себя сведения о прошлой и настоящей жизни спортсмена, о перенесенных заболеваниях.
3. При наличии жалоб—анамнез данной болезни (в задании отдельным разделом не выделен).
4. Спортивный анамнез — все о спортивной жизни обследуемого.
5. Заключение по анамнезу.

Для выполнения задания студенты объединяются попарно, опрашивают друг друга по схеме задания, записывают результаты опроса в соответствующие графы задания и составляют заключение.

Общие сведения о пациенте включают: 1. Фамилия, имя и отчество. 2. Возраст. 3. Национальность. 4. Образование и профессия. 5. Семейное положение.

Так называемые общие, или паспортные, данные позволяют составить о спортсмене первое впечатление. Возраст определяет физическое развитие. Сведения об образовании и профессии дают представление об общем интеллектуальном уровне, о возможном воздействии профессии на организм спортсмена. Изменения в семейном положении спортсмена (женитьба, замужество, отцовство, материнство) накладывают на спортсмена дополнительные обязанности по содержанию семьи, уходу за детьми и т.д., подлежащие обязательному учету при планировании тренировок.

Все эти данные записываются кратко. Возраст определяется с точностью до года, менее шести месяцев сверх числа полных лет отбрасываются, более шести месяцев — приплюсовываются. Национальность в случае смешанных браков записывается по желанию обследуемого или указывается национальность обоих родителей. Образование для студентов младших курсов определяется как среднее, а для студентов старших курсов как незаконченное высшее. В случае окончания двух специальных учебных заведений указываются оба. Профессия указывается, если студент работал до поступления в институт. Некоторые студенты работают инструкторами физической культуры или тренерами —

такую работу следует отметить как профессию. Семейное положение надо записать коротко — женат, имеет 1 ребенка двух лет. Или: холост, имеет на иждивении больную мать и т. п.

Анамнез жизни включает в себя:

1. Самочувствие. Оно может быть определено как хорошее» или удовлетворительное, а при наличии жалоб самочувствие определяется как плохое.

2. Жалобы (субъективные признаки болезни) перечисляются подробно. Например: «Плохой сон ночью, сонливость в течение дня, быстрая утомляемость во время физических упражнений и учебных занятий, плохой аппетит. Эти симптомы появились месяц назад после цикла нагрузочных тренировок и ответственных соревнований. Спортсмен не лечился и к врачу за помощью не обращался».

3. Перенесенные заболевания. Многие из них оставляют следы на всю жизнь в виде разного рода органических поражений (порой сердца после перенесенного острого ревматизма или ангина, стойкая глухота после гнойного воспаления среднего уха и т. п.) или пониженной сопротивляемости организма (частые пневмонии в детстве и др.). Эти последствия могут резко ограничивать физические возможности спортсмена или даже препятствовать занятиям спортом.

Заболевания следует перечислять, начиная с перенесенных в раннем детстве. Если обследуемый не помнит точно, когда перенес заболевание, сроки указываются ориентировочно. Заболевания, связанные с занятиями физическими упражнениями и спортом, должны быть выяснены с особой тщательностью. К ним в первую очередь следует отнести перенапряжения и перетренировки, различные хронические заболевания опорно-двигательного аппарата типа артрозо-артритов, миозитов, миофасцитов радикулитов и т. п. Следует указать, когда и при каких обстоятельствах проявилось заболевание, как долго оно продолжалось, на какой срок прервались занятия спортом.

4. Спортивные травмы. *Пример возможной записи: «2 года назад при падении со снаряда получил сотрясение мозга. Лечился в больнице 1 месяц, не тренировался 2 месяца. До сих пор отмечает частые головные боли и нарушение сна». Или: «5 лет назад имело место тяжелое растяжение голеностопного сустава. Перерыв в занятиях 1 месяц. С тех пор часты повторные «подвертывания» стопы, временно нарушающие спортивную его работоспособность».*

5. Наследственность. Выяснить, не было ли в семье спортсмена заболеваний, передающихся по наследству, таких, как гемофилия (что может очень осложнить спортивные травмы) и некоторых других, а главным образом возможность наследственного предрасположения к тем или иным заболеваниям сердечно-сосудистой системы. Умелым применением средств и методов физического воспитания в сочетании с элементами закаливания можно многое сделать для предотвращения проявления неблагоприятных наследственных свойств. Для выявления наследственных особенностей нужно расспросить обследуемого о здоровье его близких родственников, чем они чаще болеют, а если умерли, то, что явилось причиной смерти. Наследственностью во многом определяются особенности телосложения и реактивность организма. Учет наследственных свойств в семьях спортсменов может дать интересные данные о передающихся по наследству особенностях двигательных реакций в сочетании с тем или иным типом телосложения. Врожденная медлительность и склонность к упражнениям силового типа или, наоборот, живость и быстрота реакций может помочь тренеру в избрании для своего воспитанника верного спортивного пути. Нужно выяснить телосложение родителей, какие виды двигательной активности им были присущи, включая сведения о физических упражнениях и занятиях спортом.

6. Условия жизни в прошлом. Указать на бытовые и материальные условия в период детства и юношества (до поступления в институт).

7. Условия жизни в настоящее время:

- а) квартирные условия.
- б) бюджет.
- в) питание.

г) совмещает ли учебу с работой. Записать: какая работа (профессия, степень интенсивности), сколько часов в день, работает ли в дни тренировок, по ночам. Кратко упомянуть о гигиенических условиях работы.

8. Вредные привычки. Курение — давно ли курит и сколько, постоянно или прекращает в период интенсивных тренировок, курит ли натошак, во время тренировок, соревнований? Алкоголь — употребляет систематически или от случая к случаю, как часто, в каком виде и в каком количестве?

Спортивный анамнез

должен в основном осветить вопросы физической подготовленности, но он может дать много полезных сведений и для выяснения состояния здоровья и определения физического развития:

1. Занятия физической культурой в школе — был ли обследуемый допущен к занятиям на общих основаниях (основная группа) или по медицинским показаниям (если можно, выяснить каким) занимался в подготовительной, специальной группах или был освобожден от занятий совсем? Занимался ли (кроме уроков физической культуры) еще в спортивных секциях, начиная с какого класса, в каких секциях, участвовал ли в соревнованиях, какого масштаба, каких достиг успехов?

2. С какого возраста начал систематические занятия спортом, какими видами? Если на этот вопрос уже отвечено в предыдущем параграфе, записать: «Смотри выше». Если систематически начал заниматься в спортивной школе, — записать в эту графу.

3. Какими видами спорта занимается в настоящее время?

4. Спортивная квалификация помогает выяснить уровень физической подготовленности, и в частности специальной тренированности в избранном виде спорта. Представляет интерес динамика роста этой тренированности: когда впервые получен разряд и более высокие разряды? Был ли рост спортивного мастерства быстрым и непрерывным или, наоборот, медленным, с длительными остановками на этапах и почему.

5. Динамика роста спортивных достижений.

6. Тренировка в настоящее время. Подробно изложить особенности тренировки, указать период тренировки (подготовительный, основной, переходный), основные задачи, которые решаются на данном этапе (воспитание тех или иных качеств), используемые средства, условия проведения тренировки, недельный и разовый объемы тренировочной нагрузки, участие в соревнованиях.

7. Оценка тренировки спортсменом.

8. Общая характеристика режима дней тренировки и отдыха.

9. Занимается ли утренней гимнастикой, закаливанием?

Заключение

В заключении обобщаются наиболее существенные сведения из анамнеза для учета их в дальнейших спортивных тренировках. Это, прежде всего, гигиенические условия труда и отдыха, активная деятельность в течение дня, режим, питание, состояние здоровья (включая данные о перенесенных заболеваниях, травмах), содержание тренировки и т.п. В заключении должны быть даны советы о том, как рационально использовать имеющиеся возможности в оздоровительных целях и для обеспечения наилучших результатов спортивной тренировки. Рекомендации по этому заданию должны быть сделаны с позиций врачебного контроля. Что же касается вопросов организации и методики тренировки, то их следует касаться в необходимом объеме именно под этим углом зрения.

Задание № 9

Тема задания: Оценка типа реакции на физическую нагрузку в пробе Летунова

Цель задания: Освоение методики определения типа реакции на физическую нагрузку.

Приборы и оборудование: тонометр, секундомер.

Типы реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку отражают качество регулирования и характер адаптации к физической нагрузке и используется для определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

МЕТОДИКА

Для определения реакции обычно используются нагрузки без приспособлений: комбинированная проба Летунова или одна из ее составляющих.

4. До нагрузки измеряется частота пульса (ЧП) в течении трех десятисекундных интервалов и определяется кровяное давление (RR).
5. Обследуемый выполняет 20 приседаний, 15-ти секундный бег на месте в максимальном темпе или 3-х минутный бег на месте в темпе 180 шагов в минуту.
6. После нагрузки в первые 10 сек. измеряется ЧП, с 10 по 50 сек. измеряется RR, с 50 по 60 сек. снова измеряется ЧП, т.е. получаем ЧП и RR на 1 минуту восстановительного периода. Аналогичным образом ведем измерение в течении всего восстановительного периода. Полученные данные заносим в таблицу:

ДО НАГРУЗКИ: Пульс				Кровяное давление					
п о с л е н а г	20 приседаний			15-сек. бег			3- мин.бег		
	Оценка			Оценка			Оценка		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3

Нормотонический тип реакции.

Характер изменений:

4. Исходные ЧСС и АД в норме.
5. После нагрузки на 1 минуту
 - а) ЧСС увеличивается на 60-100%;
 - б) АД макс. Повышается на 15-30%;
 - в) АД мин. Снижается на 15-30%;
 - г) ПД повышается на 60-100%;
6. Полное восстановление ЧСС и АД за три минуты.

Оценка изменений: Адаптация к нагрузке хорошая, качество регуляции сердечно-сосудистой системы высокое. Тип реакции характерен для здоровых и хорошо тренированных людей.

Рекомендации: Выполнение рабочих и тренировочных нагрузок по плану.

Гиперреактивный тип реакции.

Характер изменений:

5. Исходные ЧСС и АД в норме.
6. После нагрузки на 1 минуту
 - а) ЧСС увеличивается на 60-100%;
 - б) АД макс. Повышается на 50 и более;
 - в) АД мин. Снижается на 10-30%;
 - г) ПД повышается на 80-100%;
7. МОК повышается счет увеличения УО и увеличения ЧСС.
8. Полное восстановление ЧСС и АД за три минуты.

Оценка изменений: Переходный тип реакции от нормотонического к гипертоническому. Значительное повышение АД макс. Обусловлено усилением гемодинамического удара.

Рекомендации: Желательны динамические наблюдения за уровнем АД и реакцией на нагрузку.

Гипертонический тип реакции.

Характер изменений:

5. Исходное АД макс. Может быть повышено.
6. После нагрузки на 1 минуту
 - а) ЧСС увеличивается на 100% и более;
 - б) АД макс. Повышается на 150% и более;
 - в) АД мин. Увеличивается на 10-30%;
 - г) ПД растет
7. Отмечается несоответствие между МОК и величиной периферического сопротивления.
8. Полное восстановление ЧСС и АД замедлено.

Оценка изменений: Реакция отмечается у больных гипертонической болезнью или у склонных к ней. Обусловлена повышением периферического сопротивления артериол.

Рекомендации: Необходимо:

4. Сделать анализ мочи.
5. Записать ЭКГ.
6. Оценить состояние глазного дна.

Дальнейшая тактика в зависимости от степени изменений.

Гипотонический тип реакции.

Характер изменений:

4. Исходные ЧСС и АД в норме.
5. После нагрузки на 1 минуту
 - а) ЧСС увеличивается больше чем на 100%;
 - б) АД макс. Повышается на 0-10%;
 - в) АД мин. Может не меняться;
 - г) ПД почти не увеличивается.
6. Замедлено время восстановления ЧСС.

Оценка изменений: Неэкономный тип адаптации к нагрузке, определяется на фоне переутомления, у спортсменов – при перенапряжении, после сгонки веса тела, часто обусловлен снижением, сократительной способности миокарда.

Рекомендации: Уменьшение нагрузки, восстановление уровня жидкости и электролитного баланса в организме. Обеспечить контроль за сократительной способностью сердца.

Дистонический тип реакции.

Характер изменений:

4. Исходные ЧСС и АД в норме.
5. После нагрузки на 1 минуту
 - а) ЧСС увеличивается на 80-100%;
 - б) АД макс. повышается на 15-30%;
 - в) АД мин. Снижается до 0, что обусловлено изменением сосудистого тонуса и скорости проведения пульсовой волны и является аускультотарным феноменом.
6. Время восстановления АД мин. замедлено.

Характер изменений: Встречается у спортсменов после тяжелой физической работы, при утомлении, после заболевания, иногда является индивидуальной особенностью человека.

Рекомендации: При утомлении – снижение нагрузок, после заболеваний – постепенное повышение тренировочных нагрузок. Желателен контроль за сократительной способностью сердца.

Ступенчатый тип реакции.

Характер изменений:

4. Исходные ЧСС и АД в норме.
5. После нагрузки на 2 минуты восстановительного периода АД макс. выше, 1-ой минуте, что обусловлено инерционностью систем регулирования кровообращения в ответ на скоростную нагрузку.
6. Время восстановления АД мин замедлено.

Оценка изменений: Является неблагоприятной реакцией, так как отражает неадекватную адаптацию к нагрузке, происходит задержка оплаты кислородного долга, может быть связана с утомлением.

Рекомендации: Снижение интенсивности нагрузок, уменьшение доли скоростной работы в тренировочных занятиях, ЭКГ контроль.

Проведите пробу, определите тип реакции на физическую нагрузку, подготовьте заключение и рекомендации.

Задание № 10

Тема задания: Рациональные параметры физических нагрузок в оздоровительной тренировке

Цель задания: Освоение методики расчета рациональных параметров физической нагрузки в оздоровительной тренировке

Приборы и оборудование: секундомер

Адаптивные перестройки в организме при занятиях физической культурой и спортом обуславливаются характером (тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические, локальные, частичные, глобальные), величиной (малые, средние, околопредельные, предельные) и направленностью (скоростные и силовые, аэробные и анаэробные, стереотипные и ситуационные и т.д.) тренировочных нагрузок. Выделяют внешнюю и внутреннюю сторону тренировочных нагрузок. Внешняя сторона нагрузок в наиболее общем виде может быть представлена показателями суммарного объема и интенсивности нагрузки. Внутренняя сторона нагрузки напрямую связана с реакциями организма на выполняемую работу. О величине нагрузки при этом можно судить по самым разнообразным показателям: потреблению кислорода, частоте пульса, сердечному выбросу, легочной вентиляции, концентрации лактата в крови и т.д.

Не всякая даже систематическая физическая активность может оказать тренирующий эффект. Для этого она должна достигнуть порогового значения. Наиболее существенное правило при выборе пороговых тренирующих нагрузок состоит в том, что они должны находиться в определенном соответствии с текущими функциональными возможностями организма. Например, для расчета начальной ЧСС, при которой появляется тренировочный эффект в массовой физической культуре, используют формулу, предложенную Европейским бюро Всемирной Организации Здравоохранения:

- для нетренированных $200 - \text{возраст} - \text{ЧСС в покое}$;

- для тренированных $220 - \text{возраст} - \text{ЧСС в покое}$

Основными параметрами физической нагрузки являются ее интенсивность, продолжительность, характер отдельных упражнений, продолжительность и характер пауз между отдельными упражнениями, количество упражнений в отдельных частях занятия, занятии, микроцикле и т.д. Следует помнить, что иногда варьированием даже одного из указанных компонентов можно в корне изменить направленность тренировочной нагрузки.

Интенсивность работы рассматривается как степень напряженности деятельности функциональной системы, обеспечивающей эффективное выполнение конкретного упражнения. Она оказывает исключительно большое влияние на характер энергообеспечения, вовлечение в работу различных двигательных единиц, формирование координационной структуры движения. Методы определения интенсивности нагрузки должны использоваться с учетом характера мышечной деятельности. Например, физиологические методы определения интенсивности при выполнении глобальных циклических нагрузок могут быть прямыми и косвенными. Первые связаны с измерением скорости потребления кислорода, что доступно только для специальных исследований. Поэтому чаще всего используются косвенные методы, основанные на связи между интенсивностью аэробной нагрузки и определенными физиологическими показателями, например, частотой пульса, анаэробным порогом и т.д.

В массовой физической культуре для расчета тренировочной ЧСС используют следующие формулы:

- для мужчин $\text{ЧСС}_t = 110 + \text{мощность в \% от МПК} - \text{возраст}$;

- для женщин $\text{ЧСС}_t = 120 + \text{мощность в \% от МПК} - \text{возраст}$;

- для лиц с отклонением в состоянии здоровья

$\text{ЧСС} = \text{ЧСС покоя} + 60 \% (\text{ЧСС порога толетарности} - \text{ЧСС покоя})$

Эти формулы учитывают и группу здоровья занимающихся

**Рациональные параметры физических нагрузок
в оздоровительной тренировке**

Группа здоровья	Уровень физического состояния	Интенсивность в % от МПК	Объем в мин
5	Высокий	65 70-75	30-50 10-25
4	Выше среднего	60 65-70	25-40 12-25
3	Средний	50 60-65	30-55 15-25
2	Ниже среднего	50	По самочувствию
1	низкий	40	По самочувствию

При определении интенсивности тренировочных нагрузок по ЧСС используются три показателя: пороговая, средняя и пиковая ЧСС. Пороговая ЧС – это наименьший пульс, ниже которого не возникает тренирующий эффект. Средняя ЧСС – это пульс, который соответствует средней интенсивности нагрузки данного тренировочного занятия. Наконец, пиковая ЧСС – это предельно допустимый во время работы пульс. Ориентировочно эти показатели можно рассчитать по формулам:

Пороговая ЧСС = 60% (ЧСС максимальная - ЧСС покоя) + ЧСС покоя

Пиковая ЧСС = 90% (ЧСС максимальная - ЧСС покоя) + ЧСС покоя

Средняя ЧСС = 70% (ЧСС максимальная - ЧСС покоя) + ЧСС покоя

Примерные величины тренировочной ЧСС для людей разного возраста даны в таблице

возраст	ЧСС максим.	пороговая ЧСС	пиковая ЧСС	средняя ЧСС
20-29	190	144	179	155
30-39	185	141	174	152
40-49	180	138	170	149
50-59	170	132	161	141
60-69	160	126	152	135

Можно воспользоваться также классификацией интенсивности нагрузок для школьников

Классификация интенсивности нагрузок

Зоны интенсивности	Интенсивность нагрузки	ЧСС юноши	ЧСС девушки
1	низкая	до 130	до 135
2	средняя	131-155	136-160
3	большая	156-175	161-180
4	высокая	176 и >	181 и >
5	максимальная	надкритическая мощность	надкритическая мощность

В последние годы большое распространение получило мнение, что интенсивность тренировочной нагрузки в видах спорта на выносливость должна определяться по порогу анаэробного обмена (ПАНО). Между ним и ЧСС не всегда обнаруживается отчетливая связь, однако в среднем ПАНО достигается при ЧСС, равной 70-95% от ЧСС максимальной и при относительной скорости потребления кислорода около 70% от МПК.

Особенности адаптации к физическим нагрузкам в значительной мере зависят от продолжительности упражнений, их общего количества в программах отдельных занятий или серии занятий, интервалов отдыха между упражнениями. Связь между интенсивностью и длительностью тренировочных нагрузок, с одной стороны, и тренировочным эффектом, с другой, очень сложна. Она зависит от того, какие функциональные системы тренируются, какие физические качества развиваются и многого другого.

Например, общая продолжительность занятий физической культурой, при которой появляется заметный тренировочный эффект составляет для аэробной тренировки 10-16 недель, а для анаэробной - 8-10 недель.

Частота тренировочных занятий также находится в сложном взаимодействии с другими параметрами тренировочной нагрузки и неодинакова для различных контингентов занимающихся, целей и видов тренировки. Считается, что для поддержания уровня физического состояния достаточно двух тренировок в неделю (поддерживающий режим). Развивающая частота должна быть гораздо выше. Так, в массовой физической культуре для 4 и 5 групп здоровья рекомендуются трехразовые занятия, а для 1 и 2 – пятиразовые (естественно меньше интенсивности). Интенсивность, длительность и частота тренировочной нагрузки определяет ее объем. Если интенсивность достигает пороговой величины, то общий объем служит важным фактором тренировочных эффектов.

Многие исследователи подвергают сомнению необходимость продолжительных тренировочных нагрузок. По мнению ряда зарубежных авторов в некоторых видах спорта объем нагрузки можно значительно сократить, что абсолютно не скажется на уровне результатов, но значительно сократит степень риска перетренированности спортсменов.

Применительно к различным видам физических нагрузок, используемых в массовой физической культуре и спорте высших достижений, возникают как неспецифические, так и строго специфические адаптационные реакции, обусловленные особенностями нерогуморальной регуляции, степенью активности различных органов и функциональных механизмов. Эти данные должны быть учтены при попытке использовать эффект перекрестной адаптации в подготовке спортсменов.

Хорошо известно, что адаптация к физическим нагрузкам в массовой физической культуре может сопровождаться развитием адаптации и к другим раздражителям, например, гипоксии, охлаждению, перегреванию и др. В основе перекрестной адаптации лежит общность требований, предъявляемых к организму различными раздражителями. Так, адаптация к гипоксии – это прежде всего, «борьба за кислород». Между тем и сами физические нагрузки, тренируя системы транспорта и утилизации кислорода, обеспечивают аналогичный эффект. При адаптации и к холоду и к мышечной деятельности увеличиваются потенциальные возможности аэробного и гликолитического окисления углеводов, а также метаболизма липидов и окисления жирных кислот. При адаптации к перегреванию важнейшее значение имеет достигаемое при систематической мышечной активности возрастание способностей митохондрий как к большим степеням разобщения дыхания и фосфорилирования, так и к более значительным степеням их сопряжения.

Однако явления перекрестной адаптации, играющие определенную роль для лиц, тренирующихся с целью укрепления здоровья, не могут рассматриваться в качестве серьезного фактора, обеспечивающего рост тренированности у квалифицированных спортсменов. Как раз наоборот - в спорте высших достижений адаптация всегда носит строго специфический характер. Например, у бегунов и велосипедистов повышение содержания митохондрий ограничивается мышцами нижних конечностей; если тренируется одна конечность, адаптация ограничена лишь ее пределами и т.д.

Более того, несоответствие характера упражнений заданному направлению адаптации может приводить к неадекватным специализации изменениям в организме спортсмена. Например, у лиц, имеющих структуру мышечной ткани, характерную для спринтеров, но тренирующихся и выступающих как стайеры, в мышечных волокнах отмечается расширение межфибриллярных пространств вследствие отека и разрушения отдельных миофибрилл, их продольного расщепления, истощение запасов гликогена, разрушение митохондрий. Результатом такой тренировки может явиться некроз мышечных волокон. У лиц со стайерской структурой мышечной ткани при спринтерской тренировке наблюдается чрезмерная гипертрофия отдельных миофибрилл, отмечаются зоны разрушения, отдельные волокна находятся в состоянии ярко выраженной контрактуры.

Считается, что специфичность адаптации к конкретным физическим нагрузкам обуславливается в большей мере особенностями сократительной активности мышц, чем внешними стимулами, например, изменением гормональной среды. Таким образом, при подготовке спортсменов высокого класса следует ориентироваться на средства и методы, обеспечивающие адекватность тренировочных воздействий динамической и

кинематической структуре движений, особенностям психических процессов при эффективной соревновательной деятельности.

Как мы уже отмечали, характер срочной и долговременной адаптации значительно изменяется в зависимости от квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена. Так, если у тренированного спортсмена реакция на стандартную работу выражена незначительно, то у менее квалифицированного такая же работа вызывает бурную реакцию. Наоборот, при предельных нагрузках у квалифицированных спортсменов отмечаются более выраженные реакции.

Особо следует подчеркнуть специфичность реакции организма спортсмена на соревновательные нагрузки. Сегодня не подтверждаются представления о соревновании как о простой реализации того, что заложено в процессе тренировки. Это связано с тем, что результаты деятельности, протекающей в экстремальных условиях, зависят не только от совершенства умений и навыков, уровня развития физических качеств, но и от характера спортсмена, силы устремлений, решимости действий, мобилизации воли. При этом, чем выше класс спортсмена, тем большую роль для достижения высоких спортивных результатов играют его психические возможности.

Нагрузки, характерные для спорта высших достижений, с одной стороны, способствуют достижению выдающихся значений долговременной адаптации, но, с другой, - являются причиной угнетения со временем адаптационных возможностей и снижению спортивных результатов. Расширение зоны функциональных резервов в процессе тренировки одновременно ведет к сужению зоны, стимулирующей дальнейшую адаптацию. Поэтому на ранних этапах многолетней подготовки нельзя спешить с узкоспециальными интенсивными воздействиями, которые могут свести к минимуму арсенал средств и методов, способных стимулировать долговременную адаптацию на заключительных, наиболее ответственных этапах многолетней подготовки.

Следует также помнить, что интенсивность адаптации человека к тренировочным нагрузкам ограничена и не может быть форсирована. На одну и ту же тренировочную нагрузку каждый человек реагирует по-своему, поэтому то, что может быть чрезмерным для одного, оказывается недостаточным для другого. В этой связи при планировании тренировочных программ очень важно учитывать индивидуальные различия.

Руководствуясь данными соображениями, разработайте оптимальные параметры нагрузки на примере одного спортсмена в одном из видов адаптивного спорта.

Задание № 11

Разработка положения о спортивном соревновании

ПРИМЕРНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Примерное положение о проведении спортивного соревнования разработано в соответствии с Законом "О физической культуре и спорте" и может применяться лицами, проводящими спортивные соревнования (далее - организаторы).
2. Официальные спортивные соревнования проводятся в соответствии с календарными планами проведения официальных спортивных соревнований.
3. Неофициальные спортивные соревнования проводятся в соответствии с решением организаторов.
4. Для проведения спортивного соревнования организаторы в соответствии с Примерным положением разрабатывают и утверждают положение о проведении (регламент проведения) спортивного соревнования.
5. В положении о проведении (регламенте проведения) спортивного соревнования отражаются в качестве обязательных условия место, сроки и программа спортивного соревнования, требования к спортсменам, принимающим участие в его проведении, условия его финансирования.
6. Спортивное соревнование проводится в целях: определения победителей в видах соревновательной программы по виду спорта; повышения уровня мастерства спортсменов (команд спортсменов); оценки, повышения качества и эффективности работы

специализированных учебно-спортивных учреждений, иных организаций физической культуры и спорта; проведения целенаправленной работы по отбору спортсменов в сборные команды по видам спорта, их подготовки к участию в международных соревнованиях; - дальнейшего массового развития и популяризации вида спорта, вовлечения граждан в занятия спортом, организации их досуга; пропаганды спорта как важного средства укрепления здоровья граждан и приобщения их к здоровому образу жизни, повышения эффективности физического воспитания населения.

СУБЪЕКТЫ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

7. Субъектами спортивного соревнования являются: организаторы; организационный комитет; участвующие организации; участники спортивного соревнования; судейская коллегия.

8. Организаторы: осуществляют общее руководство проведением спортивного соревнования; утверждают состав организационного комитета и судейскую коллегия спортивного соревнования; распределяют обязанности среди судей в соответствии с правилами соревнований по видам спорта; утверждают смету расходов спортивного соревнования.

9. Организационный комитет: определяет порядок организации информационной поддержки, спонсорского участия и освещения спортивного соревнования в средствах массовой информации; рассматривает вопросы, возникающие в ходе подготовки и проведения спортивного соревнования; составляет смету расходов спортивного соревнования и представляет ее на утверждение организаторам.

10. Участвующими организациями являются организации физической культуры и спорта, иные организации, осуществляющие деятельность в сфере физической культуры и спорта, представляющие от своего имени спортсмена (команды спортсменов) на спортивном соревновании. При представлении на спортивное соревнование команды спортсменов участвующая организация назначает руководителя (представителя) команды, который несет ответственность за обеспечение явки участников спортивного соревнования от данной организации на церемонии открытия, закрытия спортивного соревнования, церемонию награждения, а также за соблюдение дисциплины среди спортсменов в местах соревнования и проживания, осуществляет контроль за выходом спортсменов на старт.

11. Участниками спортивного соревнования (далее - участники) являются спортсмены (команды спортсменов), судьи по спорту, тренеры, руководители (представители) команд спортсменов, врачи и иные лица, определенные в качестве участников положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования либо правилами соревнований по видам спорта.

12. Судейскую коллегия составляют судьи по спорту, осуществляющие судейство спортивных соревнований в конкретных видах программы. В своей деятельности судейская коллегия руководствуется правилами соревнований по видам спорта.

13. В составе судейской коллегии создается мандатная комиссия. На мандатную комиссию возлагаются функции по приему необходимых для оформления участия в спортивном соревновании документов. Ответственность за правомерность допуска спортсмена (команд спортсменов) к участию в спортивном соревновании несет мандатная комиссия.

14. Отношения между субъектами спортивного соревнования, возникающие в процессе его проведения по конкретному виду спорта, регулируются правилами соревнований по видам спорта, принимаемыми национальными федерациями (союзами, ассоциациями) по виду (видам) спорта, исходя из его характера и специфики по согласованию с Министерством спорта и туризма.

15. Субъекты спортивного соревнования обязаны знать и соблюдать положение о проведении (регламент проведения) спортивного соревнования, правила соревнований по видам спорта, проявлять уважение к соперникам, судьям и зрителям.

УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ В СПОРТИВНОМ СОРЕВНОВАНИИ

16. Направление участников на спортивное соревнование осуществляется участвующими организациями на основании официального приглашения организаторов. Участвующие организации, получившие такое приглашение, подтверждают свое участие заявкой по установленной форме. Заявка может быть предварительной, в которой подтверждается сам

факт участия в спортивном соревновании, и именной, с указанием персонального состава спортсменов и видов программы спортивного соревнования, в которых они будут участвовать.

17. Ответственность за оформление и своевременное представление заявок на участие в спортивном соревновании возлагается на участвующие организации. Участники, не заявленные в установленном порядке, к участию в спортивном соревновании не допускаются.

18. Допуск спортсменов (команд спортсменов) к спортивному соревнованию осуществляет мандатная комиссия.

19. Численный состав команд спортсменов и количество спортсменов одной команды, допускаемых к соревнованиям в отдельных видах программы, устанавливается положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования.

20. Для оформления участия спортсменов (команд спортсменов) в спортивном соревновании руководители (представители) команд спортсменов представляют в мандатную комиссию следующие документы: командировочное удостоверение руководителя (представителя) команды спортсменов с указанием количества членов команды согласно прилагаемому списку. В списке указывается полное наименование спортивного соревнования и все его участники; вызов на спортивное соревнование; именную (техническую) заявку по форме, установленной организаторами; документы, удостоверяющие личность спортсменов; зачетные книжки или классификационные билеты спортсменов.

21. К участию в соревновании допускаются спортсмены, прошедшие специальное медицинское обследование и получившие допуск врача, заверенный подписью и личной печатью врача или печатью медицинского учреждения.

22. Участвующие организации обеспечивают представляемых ими спортсменов (команды спортсменов) единой спортивной формой.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

23. В программу спортивного соревнования включаются: наименование спортивного соревнования; сроки проведения и день приезда спортсменов (команд спортсменов); место проведения спортивного соревнования; численный состав допускаемой команды спортсменов с указанием их пола, возраста, квалификации, тренеров и иных участников; виды программы спортивного соревнования, в том числе по дням, с указанием времени его начала и окончания.

УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

24. При проведении спортивного соревнования проводятся церемонии их открытия и закрытия. Сценарий таких церемоний разрабатывает организационный комитет либо судейская коллегия.

25. На церемониях открытия и закрытия официальных спортивных соревнований используются в порядке, установленном законодательством, государственные символы страны.

26. Спортивные соревнования по характеру их проведения могут быть: личные, в которых определяются места, занятые отдельными спортсменами; лично-командные, в которых, помимо личного первенства, определяются места, занятые командами спортсменов; командные, в которых определяются только места, занятые командами спортсменов.

27. Спортивные соревнования могут проводиться в виде спартакиад, фестивалей, спортивных игр (комплексные спортивные соревнования), чемпионатов, первенств по возрастным группам спортсменов (взрослые, юниоры, юноши), а также в виде розыгрышей Кубков (с выбыванием проигравших), турниров, матчевых и товарищеских встреч между командами спортсменов.

28. Спортивные соревнования проводятся отдельно среди спортсменов и команд спортсменов по полу и возрастным группам. В отдельных случаях могут быть смешанные команды спортсменов по полу и возрасту, если это предусмотрено правилами соревнований либо положением о соревновании по виду спорта. Спортсмены (команды спортсменов) могут быть распределены также на группы по спортивной квалификации.

29. Победители спортивного соревнования определяются по лучшему занятому месту в виде соревновательной программы (весовой категории, упражнении, на отдельной дистанции и т.д.).
30. Победители спортивного соревнования могут определяться как в личном (индивидуальном) первенстве, когда между собой соревнуются отдельные спортсмены, так и в командных соревнованиях, когда соревнуются команды спортсменов (эстафеты, экипажи, тандемы, группы и др.).
31. Места, занятые спортсменами (командами спортсменов), определяются в соответствии с правилами соревнований по виду спорта.
32. Определение победителей в общекомандном первенстве производится, как правило, путем суммирования лучших результатов всех либо отдельных членов команды спортсменов. Результаты членов команды спортсменов могут суммироваться по специальным таблицам начисления очков, баллов либо путем суммирования занятых мест или спортивно-технических результатов (секунд, метров, килограммов и т.п.).
33. Общекомандное первенство может быть официальным или неофициальным. Места команд спортсменов определяются только в официальном общекомандном первенстве.
34. В спортивных соревнованиях по спортивным играм места команд спортсменов определяются по наибольшей сумме очков, набранных во всех или избранных встречах турнира (предварительных, групповых, финальных). Конкретный порядок начисления очков и определения преимущества при их равенстве у нескольких команд спортсменов устанавливается положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования.

НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

35. Спортсмены (команды спортсменов), занявшие 1 - 3 места в видах соревновательной программы или общекомандном первенстве, награждаются от имени организаторов медалями золотого, серебряного и бронзового достоинства соответственно занятым местам, грамотами или дипломами первой, второй, третьей степени.
36. Спортсмены (команды спортсменов), занявшие первые места, помимо названной наградной атрибутики могут награждаться памятными призами от имени организаторов или спонсоров спортивного соревнования.
37. Перечень видов спорта и упражнений, по которым спортсмены награждаются медалями на официальных спортивных соревнованиях устанавливаются Министерством спорта и туризма.
38. В зависимости от масштаба и ранга спортивных соревнований призовыми могут быть места с 1-го по 6-е. Награждению медалями подлежат только спортсмены, занявшие 1 - 3 места. Спортсмены (команды спортсменов), занявшие места с 4-го по 6-е, могут награждаться дипломами в соответствии с положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования. Медалями и дипломами могут также награждаться тренеры, подготовившие чемпионов, победителей спортивного соревнования.
39. Количество памятных призов устанавливается положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования. В игровых и других командных спортивных соревнованиях награждению подлежат спортсмены, принявшие участие не менее чем в 50 процентах встреч или предварительных отборочных стартов в данном виде программы спортивных соревнований. В случаях, когда в виде программы соревнуются не более трех спортсменов (команд спортсменов), награждаются только победители.

УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

40. Условия финансирования спортивного соревнования определяются организаторами.
41. Как правило, основные расходы по проведению спортивного соревнования несут организаторы, за исключением расходов на проезд участников к месту спортивного соревнования и обратно, выплату суточных в пути, которые осуществляют участвующие организации.
42. Расходы по проведению спортивного соревнования включают в себя оплату: питания спортсменов и судей; найма жилого помещения для иногородних спортсменов и судей; работы судей, для иногородних судей - возмещение расходов на проезд, суточные в пути;

проезда спортсменов к месту спортивного соревнования и обратно; работы обслуживающего и медицинского персонала; аренды спортивных сооружений, инвентаря и оборудования; аренды автотранспорта для внутригородских перевозок на период спортивного соревнования; типографских расходов; расходов, связанных с награждением победителей; расходов на приобретение канцелярских принадлежностей; иных расходов, связанных с проведением спортивного соревнования.

43. При проведении спортивного соревнования среди взрослых спортсменов на участвующие организации могут быть возложены расходы по материальному обеспечению участников.

44. Для компенсации расходов по проведению спортивного соревнования в порядке, установленном законодательством, могут привлекаться средства участвующих организаций, участников спортивного соревнования, спонсоров, а также использоваться добровольные пожертвования граждан и юридических лиц.

ПРОТЕСТЫ

45. Руководитель (представитель) команды спортсменов может опротестовать результаты спортивного соревнования в случае нарушения правил соревнований по виду спорта или судейских ошибок, повлекших существенные изменения в определении личных, командных и общекомандных мест, а также в случаях неправильного допуска спортсменов (команд спортсменов) к спортивным соревнованиям.

46. В этом случае в течение не более одного часа после окончания спортивного соревнования руководитель (представитель) команды спортсменов подает протест в письменной форме главному судье спортивного соревнования, который фиксирует время окончания спортивного соревнования и время подачи протеста.

47. Одновременно с протестом руководитель (представитель) команды вносит денежный взнос в размере, определяемом положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования (кроме протестов, связанных с техническими ошибками главной судейской коллегии при подсчете результатов). В случае удовлетворения протеста указанный взнос возвращается.

48. Протесты рассматриваются судейской коллегией спортивного соревнования. Несвоевременно поданные протесты не принимаются.

Задание

3. Разработать положение о спортивном соревновании

Основной этап (получение опыта работы в качестве тренера по адаптивной физической культуре в центре адаптивного спорта, центре физической подготовки «Надежда», посещение и анализ тренировочных занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья, самостоятельное проведение тренировочных занятий, помощь в организации и проведении соревнований, выполнение практических заданий по практике)

Задание № 1

Документы планирования и учета процесса подготовки спортсмена

Тема: Программа по виду адаптивного спорта (знакомит тренер базы практики)

Общая характеристика программы по виду адаптивного спорта, по которой работает база практики. Ее структура: пояснительная записка, учебный материал, контрольные нормы и требования. Соотношение теоретического и практического разделов программы. Ориентировочное распределение объемов на различные виды подготовки в часах (физическая, техническая, теоретическая и т.д.) в тренировочных группах разного уровня подготовленности.

Задание

1. Изучить программу для одного из видов адаптивного спорта.

Тема: Документы планирования и учета процесса подготовки спортсменов

Годовой план-график макроцикла подготовки тренировочной группы как документ организационно-содержательного характера построения учебно-тренировочного процесса. Распределение объемов нагрузки в средствах основных видов подготовки по периодам, этапам и мезоциклам тренировки для прикрепленной тренировочной группы. Количество тренировочных дней по месяцам подготовки. Разработка системы соревнований для прикрепленной группы, определение сроков их проведения.

Рабочий план подготовки тренировочной группы на период практики. Место мезоцикла в макроцикле (период, этап), его цель. Структура мезоцикла, распределение нагрузки по микроциклам тренировки, их тип, направленность, величина нагрузки в каждом микроцикле. Основные средства тренировки в мезоцикле, их распределение по тренировочным занятиям.

План-конспект тренировочного занятия. Задачи отдельного тренировочного занятия. Структура занятия (части и их содержание, доля времени по частям занятия). Подбор средств, объем тренировочной нагрузки. Методы обучения и воспитания физических качеств. Способы организации деятельности занимающихся. Оценка уровня технической и физической подготовленности занимающихся.

Задание

1. Разработать годовой план-график подготовки прикрепленной тренировочной группы.
2. Разработать рабочий план подготовки прикрепленной тренировочной группы на период практики.
3. Разработать комплекс общеразвивающих упражнений (10-12 упражнений) с учетом нозологии и уровня подготовленности занимающихся.
4. Разработать план-конспект тренировочного занятия по адаптивному спорту.
5. Разработать систему подводящих упражнений при обучении сложного двигательного действия по виду адаптивного спорта.
6. Разработать комплекс упражнений для прикрепленной тренировочной группы адаптивного спорта направленный на воспитание различных физических качеств и способностей.

Тема: Практика в проведении тренировочного занятия по адаптивному спорту в целом

Характеристика занятия: основное или дополнительное. Тип занятия: учебное, учебно-тренировочное, контрольное и т.д. Подготовка тренера к занятию (план-конспект, задачи тренировки, подготовка мест занятий, внешний вид). Структура тренировочного занятия по виду спорта и обоснованность продолжительности его частей. Теоретическая, методическая и практическая подготовленность тренера к занятию. Задачи по обучению двигательным действиям и воспитанию физических качеств, рациональная последовательность их решения. Эффективность использования оборудования и инвентаря в процессе занятия.

Задание

1. Провести в качестве тренера по адаптивному спорту тренировочное занятие.

Задание № 2.

Результаты врачебно-педагогических наблюдений на тренировочном занятии

Место проведения занятия:

Время проведения занятия:

Тема занятия:

Тренер:

Педагогический анализ тренировочного занятия

Тема: Анализ тренировочного занятия по виду адаптивного спорта

Схема анализа тренировки. Общие сведения о тренировочной группе. Подготовка тренера к занятию. Требования к плану-конспекту тренировочного занятия. Организация тренировки и подготовка мест занятий. Проведение занятия тренером. Качество решения поставленных задач. Преобладающая направленность упражнений, их соотношение. Эффективность использования методов обучения и воспитания. Соответствие нагрузки уровню подготовленности занимающихся. Положительные моменты в работе тренера (организационного и методического характера). Его просчеты и ошибки. Предложения и рекомендации тренеру по проведению занятия.

Задание

1. Провести наблюдение 2-3 тренировочных занятий, проводимых тренером в разных нозологических группах, с целью изучения особенностей методики преподавания, воспитания и организации занимающихся.
2. Провести полный анализ тренировочного занятия.
3. Оформить письменный педагогический анализ проведения тренировки по виду адаптивного спорта в отчете по практике.

1. Подготовка тренера к занятию _____

2. Проведение тренером занятия _____

3. Деятельность занимающихся на занятии _____

4. Результаты занятия. Выводы и предложения _____

Протокол

хронометрирования тренировочного занятия

Ф.И.О. проводящего _____

Ф.И.О. наблюдаемого _____

Ф.И.О. исследователя _____

Задачи тренировочного занятия:

1. _____

2. _____

3. _____

Виды Деятельности	показание секундомера (окончание)	Объяснение и показ тренером	Выполнение упражнений	вспомогательные действия	о т д ы х	п р о с т о й	примечания
1	2	3	4	5	6	7	8

Расчет и оценка общей и моторной плотности тренировочного занятия

Выводы: _____

Предложения: _____

**Физиологическая кривая тренировочного занятия
 Протокол
 динамики ЧСС на занятии**

Ф.И.О. наблюдаемого _____

Ф.И.О. исследователя _____

Ф.И.О. тренера _____

Задачи тренировки: 1. _____

2. _____

3. _____

№ п/п	Содержание деятельности занимающегося	Время регистрации ЧСС	ЧСС 1 мин.	Изменения ЧСС в %

Динамика ЧСС у занимающегося

ЧСС

170*	_____
160*	3 зона
150*	_____
140*	2 зона
130*	_____
120*	_____
110*	_____
90 *	_____
80	*****
3 6 9 12 15 18 21 24 27 30 33 36 39	минуты

подготовительная часть основная часть заключительная часть
 Нагрузочные режимы на уроке физической культуры в классе.

Диапазон в ЧСС уд.мин.	Время работы в указанных диапазонах	
	Минут	проценты
до 130		
131-150		
151-180		
181 и более		

Оценка физиологической кривой физической нагрузки занимающегося

Выводы и предложения: _____

Заключение по результатам врачебно-педагогических наблюдений

Рекомендации по результатам врачебно-педагогических наблюдений

Дата _____

Подпись _____

Задание № 3.

Конспект тренировочного занятия

Дата проведения _____

Направленность тренировки _____

Задачи: 1. _____

2. _____

3. _____

Место проведения _____

Материально-техническое обеспечение _____

№ П/п	Частные задачи	Части и содержание тренировки	Дозировка	Педагогические приемы	
				Организации	методики
31.	32.	33.	34.	35.	36.

Задание № 4

Тема: Оценка уровня подготовленности спортсменов тренировочной группы

Выбор контрольных (тестовых) упражнений для оценки различных сторон подготовленности занимающихся. Протокол тестирования. Организация проведения тестирования. Последовательность выполнения контрольных упражнений. Анализ результатов тестирования. Оценка уровня различных видов подготовленности занимающихся. Выводы. Рекомендации по коррекции тренировочных планов.

Задание

1. Определить контрольные упражнения для оценки уровня подготовленности занимающихся.
2. Провести тестирование уровня физической подготовленности занимающихся, прикрепленной тренировочной группы с последующим его анализом.

Задание № 5

Особенности методики адаптивной физической культуры для лиц с нарушением зрения

Дети с нарушением зрения нуждаются в осторожном подходе к занятиям физическими упражнениями. При регулировании физической нагрузки целесообразно придерживаться следующих рекомендаций:

- использовать как стандартные (одинаковые по скорости, темпу и весу), так и переменные (изменяющиеся в ходе урока) виды нагрузки;
- варьировать формы и условия выполнения двигательных действий;

- варьировать объем нагрузки в зависимости от состояния здоровья занимающихся, уровня их физической подготовленности;
- варьировать физическую нагрузку, чередуя ее с паузами для отдыха, заполняемыми упражнениями для зрительного тренинга, на релаксацию, на регуляцию дыхания, пальчиковую гимнастику и др.;
- воздерживаться от длительной статической нагрузки с поднятием тяжести, упражнений высокой интенсивности, которые могут вызвать повышение внутриглазного давления, ухудшение работоспособности цилиарной мышцы, ишемию, особенно у детей с глаукомой, высокой миопией и другими заболеваниями;
- учитывать сенситивные периоды развития физических качеств;
- для улучшения психосоматического состояния использовать психогимнастику;
- наблюдать за самочувствием занимающихся; умеренное утомление не является противопоказанием, однако в результате нерациональной организации труда (физического, умственного, зрительного) может наступить переутомление;
- при наличии синдрома эпилепсии исключать упражнения на стимулирование дыхательной системы, на повышенной опоре, игры высокой интенсивности, все то, что может спровоцировать приступ;
- учитывать, что нарушения эмоционально-волевой сферы, гиперактивность соразмеряются упражнениями на релаксацию, на регуляцию дыхательной системы, на снятие зрительного и эмоционального утомления, упражнением для глаз - «пальминогом».

Составить комплекс упражнений для физического развития детей с нарушением зрения

Составить комплекс упражнений для коррекции зрения.

Задание № 6

Особенности методики адаптивной физической культуры у лиц с нарушением слуха

Нарушение слуха прежде всего сказывается на психике школьника своеобразии его общения с людьми и окружающим предметным миром. Отсутствие внутренней речи и словесного опосредования ограничивают объем внешней информации и всегда сопровождаются замедленностью и снижением восприятия, мышления, внимания, памяти, воображения и всей познавательной деятельности в целом. Педагогические наблюдения и экспериментальные исследования, подтверждая это положение, позволяют выделить следующее своеобразие двигательной сферы глухих школьников:

- недостаточно точная координация и неуверенность движений, что проявляется в основных двигательных навыках;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения у глухих статического и динамического равновесия;
- относительно низкий уровень развития пространственной ориентировки;
- замедленная реагирующая способность, скорость выполнения отдельных движений и темпа двигательной деятельности в целом;
- отклонения в развитии моторной сферы: мелкой моторики кисти и пальцев рук, согласованности движений отдельных звеньев тела во времени и пространстве, переключаемости движений, дифференцировки и ритмичности движений, расслабления, совокупность которых характеризует нарушения координационных способностей;

- отставание в развитии жизненно важных физических способностей — скоростно-силовых, силовых, выносливости и других, характеризующих физическую подготовленность детей и подростков.

Перечисленные нарушения в двигательной сфере глухих школьников носят взаимосвязанный характер и обусловлены общими причинами: структурой слухового дефекта, недостаточностью речевой функции, сокращением объема поступающей информации, состоянием двигательного анализатора, степенью функциональной активности вестибулярного анализатора.

Составить комплекс упражнений для физического развития детей с нарушением слуха.

Задание № 7

Особенности методики адаптивной физической культуры у лиц с нарушением интеллекта

Методы и приемы должны активизировать все функции, участвующие в двигательной деятельности:

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;
- рисование фигуры или использование плакатов человека для понимания структуры тела, функций суставов и основных мышечных групп;
- рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- письменное описание одного упражнения с последующим разбором и выполнением (домашнее задание);
- по мере освоения выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

Определенные требования предъявляются к непосредственному показу упражнений, он должен быть четким, грамотным и методически правильно организованным:

- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся;
- упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;
- упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;
- зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения;
- упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

Таким образом, методы слова и наглядности, сопровождающие движение, позволяют умственно отсталым детям оперировать образным материалом воспринимаемых объектов, воссоздавать достаточно большой объем представлений, закреплять полученные знания. Формирование наглядно-действенного и наглядно-образного мышления у данной категории детей составляет основу обучения двигательным действиям.

Составить комплекс упражнений для физического развития детей с умственной отсталостью.

Задание № 8

Тема задания: Оценка уровня сформированности культуры здоровья лица с ограниченными возможностями здоровья

Цель задания: Освоение методики оценки компетенции, связанной с культурой здоровья пациента

Приборы и оборудование: анкеты В.А. Вишневого

Напомним, что под культурой здоровья мы понимаем ту часть общей культуры человечества, которая имеет отношение к его здоровью. Это тот опыт, который не передается по наследству и который должен формироваться у каждого нового поколения путем его передачи от старшего поколения к младшему. Эта передача осуществляется на протяжении всей жизни человека, но особую роль имеют те этапы онтогенеза, когда человек находится в рамках государственных систем образования.

Идея представления желаемых качеств выпускника в виде компетенций стала выражением принципиальной смены общей ориентации высшего образования со знаниевоориентированной на деятельностноориентированную. В соответствии с государственным образовательным стандартом последнего поколения одна из общекультурных компетенций связана с формированием культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся.

Всякое образование базируется на том или ином понимании психики человека. С позиций деятельностного подхода, психика человека является социокультурным и семиотическим образованием, развивающимся в ситуациях общения и деятельности. Развитие психики осуществляется путем присвоения человеком общественно выработанных способов деятельности. Источником развития психики служит культура. В этой связи, главная цель образования - развить у учащихся качества творческих субъектов деятельности. Быть субъектом деятельности – значит уметь строить ее в имеющихся условиях. Так как структура всякой деятельности включает потребности, мотивы, задачи, цели, действия, условия и операции, то в содержании каждой компетенции можно выделить шесть компонентов: мотивационно-ценностный, когнитивный (знаниевый), ориентировочный, операциональный, опыт и результативный.

Мотивационно-ценностный компонент характеризует значимость данной компетенции для учащихся и педагогов, понимание необходимости личных усилий для ее формирования. Он предполагает наличие у учащихся следующих мотиваций:

- осознания здоровья как ценности, понимания необходимости личных усилий для его формирования;
- признания себя как субъекта собственного развития;
- осуществления саморазвития культуры здорового и безопасного образа жизни.

Когнитивный компонент компетенции включает в себя наличие у школьников комплекса знаний, владение которыми необходимо для решения соответствующего типа задач:

- научных основ здоровья, здорового и безопасного образа жизни;
- основ школьного этапа онтогенеза, влияние различных сторон учебно-воспитательного процесса на состояние своего здоровья;
- основных подходов к осуществлению самопроцессов в сфере самопознания, самоеализации, самоконтроля;
- механизмов влияния различных сторон образа жизни на здоровье человека;
- стратегии и технологий разработки индивидуальной профилактической и оздоровительной программы.

Ориентировочный компонент включает в себя степень владения участниками учебно-воспитательного процесса способами постановки, планирования решения этого типа задач и оценки результатов решения. Для учащегося этот компонент предполагает понимание значимости данной компетенции для повышения качества образования и реализации личностного саморазвития, умение:

- ставить задачу личностного саморазвития и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни;
- определять состав и структуру компетенции в зависимости от индивидуальных и типологических особенностей, условий жизни, условий образования и т.д.;

- оценивать результат решения задачи.

В *операциональный компонент* входит степень владения учащимся методами выполнения действий, требующихся для решения задач данного типа:

- качественной и количественной оценки уровня сформированности и саморазвития культуры здоровья;

- оптимизации двигательного режима, рационального питания, поддержания иммунитета и закаливания, рациональной организации жизнедеятельности, психофизиологической саморегуляции, отказа от вредных привычек, валеологического самообразования, профилактики факторов риска, рационального медицинского поведения;

- разработки и реализации индивидуальных оздоровительных и профилактических программ;

- развития необходимых психических качеств, регуляции психических состояний.

Опыт – это *компонент* компетенции, позволяющий оценивать степень включенности школьников в соответствующие виды деятельности, благодаря опыту другие компоненты компетенции оказываются интегрированными в способ решения задач соответствующего типа. Для учащегося этот компонент включает следующие виды опыта:

- самопознания и оценки различных составляющих своего здоровья;

- разработки и реализации индивидуальной профилактической программы;

- разработки и реализации индивидуальной оздоровительной программы;

- регуляции физического и психоэмоционального состояния в процессе образовательной деятельности;

- оценки уровня сформированности и саморазвития культуры здорового и безопасного образа жизни.

Результативный компонент характеризует уровень сформированности компетенции у участников образовательного процесса. Для учащегося – это необходимый уровень сформированности и саморазвития культуры здорового и безопасного образа жизни с учетом мотивационно-ценностного, когнитивного, ориентировочного, операционального, деятельностного и результативного компонентов.

Для оценки уровня сформированности компетенции и ее компонентов можно, например, воспользоваться методическими рекомендациями, разработанными Институтом инновационной деятельности в образовании РАО:

На *первом* уровне компетенции человек имеет неполную ориентировку в условиях задач данного типа и способен решать только *единичные* задачи этого типа. Из-за ограниченности ориентировки в условиях он может применять имеющиеся в его распоряжении методы там, где их применение неадекватно реальным условиям задачи.

Второй уровень компетенции обеспечивает решение *особенных* видов задач данного типа, посредством обобщенных методов с пониманием условий и границ их применимости. Уровень обобщенность применяемых методов позволяет решать определенные группы задач внутри данного типа, но не любых.

Третий уровень компетенции обеспечивает решение *любых* задач данного типа разными методами с полным учетом существующих условий задачи. При этом существенные условия задачи выявляются самостоятельно.

Ход выполнения задания:

Для оценки уровня сформированности компетенции, связанной с культурой здорового и безопасного образа жизни нами разработаны специальные анкеты. Алгоритм исследования заключается в следующем:

- сначала учащиеся работают с рабочими бланками соответствующих опросников без ключей для их анализа (можно использовать также компьютерный вариант тестирования);

- затем участникам опроса выдаются ключи для обработки опросника и бланки для регистрации результатов по разделам анкеты и в целом, результат выражается в абсолютных величинах и в процентах к максимально возможному уровню;

По результатам исследования необходимо написать заключение об уровне сформированности и саморазвития культуры здоровья в целом и по мотивационно-ценностному, когнитивному (знаниевому), ориентировочному, операциональному, опыту и

результативному компонентам, выделить наиболее проблемные вопросы в каждом компоненте и подготовить рекомендации по их совершенствованию.

Задание № 9

Тема задания: Оценка уровня саморазвития культуры здоровья лиц с ограниченными возможностями здоровья

Цель задания: Освоение методики оценки компетенции, связанной с культурой здоровья пациента

Приборы и оборудование: анкеты В.А. Вишневого

Уровень саморазвития культуры здоровья отражает степень самостоятельности и активности педагога в оздоровительной деятельности. Работа выполняется аналогичным способом, но по другим анкетам.

Подготовьте заключение и рекомендации по результатам индивидуального исследования.

Задание № 10

Тема задания: Оценка аэробных возможностей организма с помощью пробы PWC170

Цель задания: Освоить методику определения аэробных возможностей организма с использованием степ-теста

Приборы и оборудование: Ступенька, метроном, хронометр или кардиотестер.

Очень широкую популярность в качестве критерия физического здоровья получили показатели, характеризующие аэробные возможности организма. Приверженцы этого направления исходят из представлений В.И.Вернадского о том, что организм представляет собой открытую термодинамическую систему, устойчивость которой определяется ее энергопотенциалом. Так как доля аэробной энергопродукции является преобладающей в общей сумме энергопотенциала, то именно максимальная величина аэробных возможностей организма (МПК) является основным критерием его физического здоровья.

Считается, что "безопасный" уровень здоровья характеризуется МПК не ниже 40-42 мл/кг/мин, с возрастом аэробные возможности закономерно снижаются. Возрастная динамика МПК может быть представлена линейным уравнением регрессии:

$$\text{МПК(мл.} \cdot \text{кг}^{-1} \cdot \text{мин.}^{-1}) - 57.7 - 0.46 \cdot \text{Возраст (годы)}$$

Причем, вариабельность этого показателя на 58% зависит от возрастного фактора, на 23% от уровня двигательной активности и на 12% от антропометрических параметров.

ИЗМЕРЕНИЕ. Небезопасность для здоровья методов прямого определения аэробной производительности, необходимость иметь сложное оборудование и подготовительный медперсонал обусловили разработку непрямых методов определения МПК. В их основе лежат две закономерности:

- во-первых, оптимальная производительность сердечно-сосудистой системы достигается в диапазоне пульса 170 – 185 уд/мин;
- во-вторых, в диапазоне пульса примерно от 90 до 170 уд/мин существует линейная зависимость между пульсом и мощностью нагрузки

Так возникла идея не выполнять нагрузку на высоком пульсе, а выполнить две работы на более низком пульсе и, учитывая существующую линейную зависимость, экстраполировать прямую до пульса 170 уд/мин. Таким образом, данный пульс является, с одной стороны началом зоны оптимального функционирования сердечно-сосудистой системы, а, с другой, последней точкой, до которой еще сохраняется линейная зависимость между пульсом и мощностью нагрузки.

Наиболее доступным вариантом определения МПК при массовых исследованиях является так называемый **степ-тест**. Для его проведения можно использовать, например, специальную ступеньку меняющейся высоты, ступеньку лестничного марша или любое удобное возвышение, при постановке ноги на которое соблюдаются прямые углы в коленном и голеностопном суставах.

Сначала измерьте свой **исходный пульс**. Он понадобится вам как для расчета МПК, так и для определения возможности проведения самой пробы. **Если вы чувствуете недомогание, а пульс превышает 95-100 уд/мин - отложите проведение пробы до лучших времен.** Удобнее всего измерять частоту сердечных сокращений на запястье или в области сонных артерий. Пульс измеряется за 10 сек с последующим умножением результата на 6.

Теперь можно приступать к выполнению теста. Тест состоит из двух работ по 5 минут каждая с интервалом отдыха между ними 3 минуты. Частота восхождения при первой нагрузке составляет 14 восхождений в минуту, а второй – 28. Следите, чтобы при подъеме на ступеньку ноги полностью выпрямлялись. Чтобы не считать подъемы, используйте метроном. **По завершении первой и второй работы измерьте пульс.** Очень важно зафиксировать частоту сердечных сокращений именно в первые 10 сек после окончания теста!

Теперь можно приступать к расчетам. Сначала определим **мощность** выполненной нагрузки по формуле:

$$N = P \times H \times n \times 1.3, \text{ где}$$

N - мощность работы (кг\м\мин);

P - масса тела (кг);

H - высота ступеньки (м);

n - количество восхождений (темп) (в мин);

1.4 - коэффициент, отражающий затраты на опускание со ступеньки

Подставляем результаты расчетов в формулу для определения **физической работоспособности (PWC170):**

$$PWC170 = N1 + (N2 - N1) * \frac{170 - f1}{f2 - f1}, \text{ где}$$

PWC170 - работоспособность при пульсе 170 (уд\мин);

N1 - мощность первой нагрузки (кг\м\мин);

N2 - мощность второй нагрузки (кг\м\мин);

f1 - пульс в конце первой нагрузки (уд\мин);

f2 - пульс в конце второй нагрузки (уд\мин)

Наконец, **определяем МПК** по формуле В.Л. Карпмана:

$$МПК = 1.7 * PWC170 + 1240$$

Для сравнительного анализа обычно используют относительное значение МПК (ОМПК) по формуле:

$$ОМПК = \frac{МПК}{P}, \text{ где}$$

ОМПК - относительное значение МПК (мл\мин\кг);

P - вес тела (кг)

Чтобы сравнить собственные значения ОМПК с **должными** величинами (ДМПК) воспользуемся формулами:

$$\text{для юношей ДМПК} = 52 - (0.25 \times \text{возраст})$$

$$\text{для девушек ДМПК} = 44 - (0.20 \times \text{возраст})$$

Определим **процент от должного значения МПК** по формуле:

$$\%ДМПК = \frac{ОМПК}{ДМПК} \times 100\%, \text{ где}$$

%ДМПК - процент от должного значения МПК;

ОМПК - относительное (на кг веса) значение МПК;

ДМПК - должное значение МПК

Теперь можно определить **уровень своих функциональных возможностей и группу здоровья** по таблице

Таблица

Уровень функциональных возможностей и группа здоровья

Группа здоровья	Уровень физического состояния	% от ДМПК
1	низкий	50 - 60
2	ниже среднего	61 - 74
3	средний	75 - 90

4	выше среднего	91 - 100
5	высокий	101 и выше

В заключении сделайте вывод об уровне аэробных возможностей и их соответствии возрастным нормам, дайте рекомендации по развитию аэробной производительности.

Задание № 11

Тема задания: Анамнез спортсмена с ограниченными возможностями здоровья

Цель задания: Овладеть методикой проведения анамнеза жизни и спортивного анамнеза, написания заключения и рекомендаций по результатам экспериментального исследования

Приборы и оборудование: опросники для проведения анамнеза

Сбор анамнеза один из важнейших методов врачебного исследования. Любое врачебное исследование начинается с анамнеза. Знание методики анамнеза и умение использовать его данные необходимы тренеру для правильного определения спортивной профессии, установления режима и объема спортивных нагрузок, подбора необходимых средств и методов спортивной тренировки.

План выполнения задания по анамнезу:

6. Общие сведения о спортсмене (так называемые паспортные данные).
7. Анамнез жизни, включающий в себя сведения о прошлой и настоящей жизни спортсмена, о перенесенных заболеваниях.
8. При наличии жалоб—анамнез данной болезни (в задании отдельным разделом не выделен).
9. Спортивный анамнез — все о спортивной жизни обследуемого.
10. Заключение по анамнезу.

Для выполнения задания студенты объединяются попарно, опрашивают друг друга по схеме задания, записывают результаты опроса в соответствующие графы задания и составляют заключение.

Общие сведения о пациенте включают: 1. Фамилия, имя и отчество. 2. Возраст. 3. Национальность. 4. Образование и профессия. 5. Семейное положение.

Так называемые общие, или паспортные, данные позволяют составить о спортсмене первое впечатление. Возраст определяет физическое развитие. Сведения об образовании и профессии дают представление об общем интеллектуальном уровне, о возможном воздействии профессии на организм спортсмена. Изменения в семейном положении спортсмена (женитьба, замужество, отцовство, материнство) накладывают на спортсмена дополнительные обязанности по содержанию семьи, уходу за детьми и т.д., подлежащие обязательному учету при планировании тренировок.

Все эти данные записываются кратко. Возраст определяется с точностью до года, менее шести месяцев сверх числа полных лет отбрасываются, более шести месяцев — приплюсовываются. Национальность в случае смешанных браков записывается по желанию обследуемого или указывается национальность обоих родителей. Образование для студентов младших курсов определяется как среднее, а для студентов старших курсов как незаконченное высшее. В случае окончания двух специальных учебных заведений указываются оба. Профессия указывается, если студент работал до поступления в институт. Некоторые студенты работают инструкторами физической культуры или тренерами — такую работу следует отметить как профессию. Семейное положение надо записать коротко — женат, имеет 1 ребенка двух лет. Или: холост, имеет на иждивении больную мать и т. п.

Анамнез жизни включает в себя:

1. Самочувствие. Оно может быть определено как хорошее» или удовлетворительное, а при наличии жалоб самочувствие определяется как плохое.

2. Жалобы (субъективные признаки болезни) перечисляются подробно. Например: «Плохой сон ночью, сонливость в течение дня, быстрая утомляемость во время физических упражнений и учебных занятий, плохой аппетит. Эти симптомы появились месяц назад после цикла нагрузочных тренировок и ответственных соревнований. Спортсмен не лечился и к врачу за помощью не обращался».

3. Перенесенные заболевания. Многие из них оставляют следы на всю жизнь в виде разного рода органических поражений (порой сердца после перенесенного острого

ревматизма или ангин, стойкая глухота после гнойного воспаления среднего уха и т. п.) или пониженной сопротивляемости организма (частые пневмонии в детстве и др.). Эти последствия могут резко ограничивать физические возможности спортсмена или даже препятствовать занятиям спортом.

Заболевания следует перечислять, начиная с перенесенных в раннем детстве. Если обследуемый не помнит точно, когда перенес заболевание, сроки указываются ориентировочно. Заболевания, связанные с занятиями физическими упражнениями и спортом, должны быть выяснены с особой тщательностью. К ним в первую очередь следует отнести перенапряжения и перетренировки, различные хронические заболевания опорно-двигательного аппарата типа артрозо-артритов, миозитов, миофасцитов радикулитов и т. п. Следует указать, когда и при каких обстоятельствах проявилось заболевание, как долго оно продолжалось, на какой срок прервались занятия спортом.

4. Спортивные травмы. *Пример возможной записи: «2 года назад при падении со снаряда получил сотрясение мозга. Лечился в больнице 1 месяц, не тренировался 2 месяца. До сих пор отмечает частые головные боли и нарушение сна». Или: «5 лет назад имело место тяжелое растяжение голеностопного сустава. Перерыв в занятиях 1 месяц. С тех пор часты повторные «подвертывания» стопы, временно нарушающие спортивную его работоспособность».*

5. Наследственность. Выяснить, не было ли в семье спортсмена заболеваний, передающихся по наследству, таких, как гемофилия (что может очень осложнить спортивные травмы) и некоторых других, а главным образом возможность наследственного предрасположения к тем или иным заболеваниям сердечно-сосудистой системы. Умелым применением средств и методов физического воспитания в сочетании с элементами закаливания можно многое сделать для предотвращения проявления неблагоприятных наследственных свойств. Для выявления наследственных особенностей нужно расспросить обследуемого о здоровье его близких родственников, чем они чаще болеют, а если умерли, то, что явилось причиной смерти. Наследственностью во многом определяются особенности телосложения и реактивность организма. Учет наследственных свойств в семьях спортсменов может дать интересные данные о передающихся по наследству особенностях двигательных реакций в сочетании с тем или иным типом телосложения. Врожденная медлительность и склонность к упражнениям силового типа или, наоборот, живость и быстрота реакций может помочь тренеру в избрании для своего воспитанника верного спортивного пути. Нужно выяснить телосложение родителей, какие виды двигательной активности им были присущи, включая сведения о физических упражнениях и занятиях спортом.

6. Условия жизни в прошлом. Указать на бытовые и материальные условия в период детства и юношества (до поступления в институт).

7. Условия жизни в настоящее время:

а) квартирные условия.

б) бюджет.

в) питание.

г) совмещает ли учебу с работой. Записать: какая работа (профессия, степень интенсивности), сколько часов в день, работает ли в дни тренировок, по ночам. Кратко упомянуть о гигиенических условиях работы.

8. Вредные привычки. Курение — давно ли курит и сколько, постоянно или прекращает в период интенсивных тренировок, курит ли натошак, во время тренировок, соревнований? Алкоголь — употребляет систематически или от случая к случаю, как часто, в каком виде и в каком количестве?

Спортивный анамнез

должен в основном осветить вопросы физической подготовленности, но он может дать много полезных сведений и для выяснения состояния здоровья и определения физического развития:

1. Занятия физической культурой в школе — был ли обследуемый допущен к занятиям на общих основаниях (основная группа) или по медицинским показаниям (если можно, выяснить каким) занимался в подготовительной, специальной группах или был освобожден от занятий совсем? Занимался ли (кроме уроков физической культуры) еще в спортивных секциях, начиная с какого класса, в каких секциях, участвовал ли в соревнованиях, какого масштаба, каких достиг успехов?

2. С какого возраста начал систематические занятия спортом, какими видами? Если на этот вопрос уже отвечено в предыдущем параграфе, записать: «Смотри выше». Если систематически начал заниматься в спортивной школе, — записать в эту графу.

3. Какими видами спорта занимается в настоящее время?

4. Спортивная квалификация помогает выяснить уровень физической подготовленности, и в частности специальной тренированности в избранном виде спорта. Представляет интерес динамика роста этой тренированности: когда впервые получен разряд и более высокие разряды? Был ли рост спортивного мастерства быстрым и непрерывным или, наоборот, медленным, с длительными остановками на этапах и почему.

5. Динамика роста спортивных достижений.

6. Тренировка в настоящее время. Подробно изложить особенности тренировки, указать период тренировки (подготовительный, основной, переходный), основные задачи, которые решаются на данном этапе (воспитание тех или иных качеств), используемые средства, условия проведения тренировки, недельный и разовый объемы тренировочной нагрузки, участие в соревнованиях.

7. Оценка тренировки спортсменом.

8. Общая характеристика режима дней тренировки и отдыха.

9. Занимается ли утренней гимнастикой, закаливанием?

Заключение

В заключении обобщаются наиболее существенные сведения из анамнеза для учета их в дальнейших спортивных тренировках. Это, прежде всего, гигиенические условия труда и отдыха, активная деятельность в течение дня, режим, питание, состояние здоровья (включая данные о перенесенных заболеваниях, травмах), содержание тренировки и т.п. В заключении должны быть даны советы о том, как рационально использовать имеющиеся возможности в оздоровительных целях и для обеспечения наилучших результатов спортивной тренировки. Рекомендации по этому заданию должны быть сделаны с позиций врачебного контроля. Что же касается вопросов организации и методики тренировки, то их следует касаться в необходимом объеме именно под этим углом зрения.

Задание № 12

Тема задания: Оценка типа реакции на физическую нагрузку в пробе Летунова

Цель задания: Освоение методики определения типа реакции на физическую нагрузку.

Приборы и оборудование: тонометр, секундомер.

Типы реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку отражают качество регулирования и характер адаптации к физической нагрузке и используется для определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

МЕТОДИКА

Для определения реакции обычно используются нагрузки без приспособлений: комбинированная проба Летунова или одна из ее составляющих.

7. До нагрузки измеряется частота пульса (ЧП) в течении трех десятисекундных интервалов и определяется кровяное давление (RR).
8. Обследуемый выполняет 20 приседаний, 15-ти секундный бег на месте в максимальном темпе или 3-х минутный бег на месте в темпе 180 шагов в минуту.
9. После нагрузки в первые 10 сек. измеряется ЧП, с 10 по 50 сек. измеряется RR, с 50 по 60 сек. снова измеряется ЧП, т.е. получаем ЧП и RR на 1 минуту восстановительного

периода. Аналогичным образом ведем измерение в течении всего восстановительного периода. Полученные данные заносим в таблицу:

ДО НАГРУЗКИ: Пульс			Кровяное давление						
п о с л е н а г	20 приседаний			15-сек. бег			3- мин.бег		
	Оценка			Оценка			Оценка		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3

Нормотонический тип реакции.

Характер изменений:

7. Исходные ЧСС и АД в норме.
8. После нагрузки на 1 минуту
 - а) ЧСС увеличивается на 60-100%;
 - б) АД макс. Повышается на 15-30%;
 - в) АД мин. Снижается на 15-30%;
 - г) АД повышается на 60-100%;
9. Полное восстановление ЧСС и АД за три минуты.

Оценка изменений: Адаптация к нагрузке хорошая, качество регуляции сердечно-сосудистой системы высокое. Тип реакции характерен для здоровых и хорошо тренированных людей.

Рекомендации: Выполнение рабочих и тренировочных нагрузок по плану.

Гиперреактивный тип реакции.

Характер изменений:

9. Исходные ЧСС и АД в норме.
10. После нагрузки на 1 минуту
 - а) ЧСС увеличивается на 60-100%;
 - б) АД макс. Повышается на 50 и более;
 - в) АД мин. Снижается на 10-30%;
 - г) АД повышается на 80-100%;
11. МОК повышается счет увеличения УО и увеличения ЧСС.
12. Полное восстановление ЧСС и АД за три минуты.

Оценка изменений: Переходный тип реакции от нормотонического к гипертоническому. Значительное повышение АД макс. Обусловлено усилием гемодинамического удара.

Рекомендации: Желательны динамические наблюдения за уровнем АД и реакцией на нагрузку.

Гипертонический тип реакции.

Характер изменений:

9. Исходное АД макс. Может быть повышено.
10. После нагрузки на 1 минуту
 - а) ЧСС увеличивается на 100% и более;
 - б) АД макс. Повышается на 150% и более;
 - в) АД мин. Увеличивается на 10-30%;
 - г) АД растет
11. Отмечается несоответствие между МОК и величиной периферического сопротивления.
12. Полное восстановление ЧСС и АД замедлено.

Оценка изменений: Реакция отмечается у больных гипертонической болезнью или у склонных к ней. Обусловлена повышением периферического сопротивления артериол.

Рекомендации: Необходимо:

7. Сделать анализ мочи.

8. Записать ЭКГ.
9. Оценить состояние глазного дна.

Дальнейшая тактика в зависимости от степени изменений.

Гипотонический тип реакции.

Характер изменений:

7. Исходные ЧСС и АД в норме.
8. После нагрузки на 1 минуту
 - а) ЧСС увеличивается больше чем на 100%;
 - б) АД макс. Повышается на 0-10%;
 - в) АД мин. Может не меняться;
 - г) ПД почти не увеличивается.
9. Замедлено время восстановления ЧСС.

Оценка изменений: Неэкономный тип адаптации к нагрузке, определяется на фоне переутомления, у спортсменов – при перенапряжении, после сгонки веса тела, часто обусловлен снижением, сократительной способности миокарда.

Рекомендации: Уменьшение нагрузки, восстановление уровня жидкости и электролитного баланса в организме. Обеспечить контроль за сократительной способностью сердца.

Дистонический тип реакции.

Характер изменений:

7. Исходные ЧСС и АД в норме.
8. После нагрузки на 1 минуту
 - а) ЧСС увеличивается на 80-100%;
 - б) АД макс. повышается на 15-30%;
 - в) АД мин. Снижается до 0, что обусловлено изменением сосудистого тонуса и скорости проведения пульсовой волны и является аускультотарным феноменом.
9. Время восстановления АД мин. замедлено.

Характер изменений: Встречается у спортсменов после тяжелой физической работы, при утомлении, после заболевания, иногда является индивидуальной особенностью человека.

Рекомендации: При утомлении – снижение нагрузок, после заболеваний – постепенное повышение тренировочных нагрузок. Желателен контроль за сократительной способностью сердца.

Ступенчатый тип реакции.

Характер изменений:

7. Исходные ЧСС и АД в норме.
8. После нагрузки на 2 минуты восстановительного периода АД макс. выше, 1-ой минуте, что обусловлено инерционностью систем регулирования кровообращения в ответ на скоростную нагрузку.
9. Время восстановления АД мин замедлено.

Оценка изменений: Является неблагоприятной реакцией, так как отражает неадекватную адаптацию к нагрузке, происходит задержка оплаты кислородного долга, может быть связана с утомлением.

Рекомендации: Снижение интенсивности нагрузок, уменьшение доли скоростной работы в тренировочных занятиях, ЭКГ контроль.

Проведите пробу, определите тип реакции на физическую нагрузку, подготовьте заключение и рекомендации.

Задание № 13

Тема задания: Рациональные параметры физических нагрузок в оздоровительной тренировке

Цель задания: Освоение методики расчета рациональных параметров физической нагрузки в оздоровительной тренировке

Приборы и оборудование: секундомер

Адаптивные перестройки в организме при занятиях физической культурой и спортом обуславливаются характером (тренировочные и соревновательные, специфические и

неспецифические, локальные, частичные, глобальные), величиной (малые, средние, околопредельные, предельные) и направленностью (скоростные и силовые, аэробные и анаэробные, стереотипные и ситуационные и т.д.) тренировочных нагрузок. Выделяют внешнюю и внутреннюю сторону тренировочных нагрузок. Внешняя сторона нагрузок в наиболее общем виде может быть представлена показателями суммарного объема и интенсивности нагрузки. Внутренняя сторона нагрузки напрямую связана с реакциями организма на выполняемую работу. О величине нагрузки при этом можно судить по самым разнообразным показателям: потреблению кислорода, частоте пульса, сердечному выбросу, легочной вентиляции, концентрации лактата в крови и т.д.

Не всякая даже систематическая физическая активность может оказать тренирующий эффект. Для этого она должна достигнуть порогового значения. Наиболее существенное правило при выборе пороговых тренирующих нагрузок состоит в том, что они должны находиться в определенном соответствии с текущими функциональными возможностями организма. Например, для расчета начальной ЧСС, при которой появляется тренировочный эффект в массовой физической культуре, используют формулу, предложенную Европейским бюро Всемирной Организации Здравоохранения:

- для нетренированных $200 - \text{возраст} - \text{ЧСС в покое}$;

- для тренированных $220 - \text{возраст} - \text{ЧСС в покое}$

Основными параметрами физической нагрузки являются ее интенсивность, продолжительность, характер отдельных упражнений, продолжительность и характер пауз между отдельными упражнениями, количество упражнений в отдельных частях занятия, занятии, микроцикле и т.д. Следует помнить, что иногда варьированием даже одного из указанных компонентов можно в корне изменить направленность тренировочной нагрузки.

Интенсивность работы рассматривается как степень напряженности деятельности функциональной системы, обеспечивающей эффективное выполнение конкретного упражнения. Она оказывает исключительно большое влияние на характер энергообеспечения, вовлечение в работу различных двигательных единиц, формирование координационной структуры движения. Методы определения интенсивности нагрузки должны использоваться с учетом характера мышечной деятельности. Например, физиологические методы определения интенсивности при выполнении глобальных циклических нагрузок могут быть прямыми и косвенными. Первые связаны с измерением скорости потребления кислорода, что доступно только для специальных исследований. Поэтому чаще всего используются косвенные методы, основанные на связи между интенсивностью аэробной нагрузки и определенными физиологическими показателями, например, частотой пульса, анаэробным порогом и т.д.

В массовой физической культуре для расчета тренировочной ЧСС используют следующие формулы:

- для мужчин $\text{ЧСС}_t = 110 + \text{мощность в \% от МПК} - \text{возраст}$;

- для женщин $\text{ЧСС}_t = 120 + \text{мощность в \% от МПК} - \text{возраст}$;

- для лиц с отклонением в состоянии здоровья

$\text{ЧСС} = \text{ЧСС покоя} + 60 \% (\text{ЧСС порога толетарности} - \text{ЧСС покоя})$

Эти формулы учитывают и группу здоровья занимающихся

Рациональные параметры физических нагрузок в оздоровительной тренировке

Группа здоровья	Уровень физического состояния	Интенсивность в % от МПК	Объем в мин
5	Высокий	65 70-75	30-50 10-25
4	Выше среднего	60 65-70	25-40 12-25
3	Средний	50 60-65	30-55 15-25
2	Ниже среднего	50	По самочувствию

1	низкий	40	По самочувствию
---	--------	----	-----------------

При определении интенсивности тренировочных нагрузок по ЧСС используются три показателя: пороговая, средняя и пиковая ЧСС. Пороговая ЧС – это наименьший пульс, ниже которого не возникает тренирующий эффект. Средняя ЧСС – это пульс, который соответствует средней интенсивности нагрузки данного тренировочного занятия. Наконец, пиковая ЧСС – это предельно допустимый во время работы пульс. Ориентировочно эти показатели можно рассчитать по формулам:

Пороговая ЧСС = 60% (ЧСС максимальная - ЧСС покоя) + ЧСС покоя

Пиковая ЧСС = 90% (ЧСС максимальная - ЧСС покоя) + ЧСС покоя

Средняя ЧСС = 70% (ЧСС максимальная - ЧСС покоя) + ЧСС покоя

Примерные величины тренировочной ЧСС для людей разного возраста даны в таблице

возраст	ЧСС максим.	пороговая ЧСС	пиковая ЧСС	средняя ЧСС
20-29	190	144	179	155
30-39	185	141	174	152
40-49	180	138	170	149
50-59	170	132	161	141
60-69	160	126	152	135

Можно воспользоваться также классификацией интенсивности нагрузок для школьников

Классификация интенсивности нагрузок

Зоны интенсивности	Интенсивность нагрузки	ЧСС юноши	ЧСС девушки
1	низкая	до 130	до 135
2	средняя	131-155	136-160
3	большая	156-175	161-180
4	высокая	176 и >	181 и >
5	максимальная	надкритическая мощность	надкритическая мощность

В последние годы большое распространение получило мнение, что интенсивность тренировочной нагрузки в видах спорта на выносливость должна определяться по порогу анаэробного обмена (ПАНО). Между ним и ЧСС не всегда обнаруживается отчетливая связь, однако в среднем ПАНО достигается при ЧСС, равной 70-95% от ЧСС максимальной и при относительной скорости потребления кислорода около 70% от МПК.

Особенности адаптации к физическим нагрузкам в значительной мере зависят от продолжительности упражнений, их общего количества в программах отдельных занятий или серии занятий, интервалов отдыха между упражнениями. Связь между интенсивностью и длительностью тренировочных нагрузок, с одной стороны, и тренировочным эффектом, с другой, очень сложна. Она зависит от того, какие функциональные системы тренируются, какие физические качества развиваются и многого другого.

Например, общая продолжительность занятий физической культурой, при которой появляется заметный тренировочный эффект составляет для аэробной тренировки 10-16 недель, а для анаэробной - 8-10 недель.

Частота тренировочных занятий также находится в сложном взаимодействии с другими параметрами тренировочной нагрузки и неодинакова для различных контингентов занимающихся, целей и видов тренировки. Считается, что для поддержания уровня физического состояния достаточно двух тренировок в неделю (поддерживающий режим). Развивающая частота должна быть гораздо выше. Так, в массовой физической культуре для 4 и 5 групп здоровья рекомендуются трехразовые занятия, а для 1 и 2 – пятиразовые (естественно меньше интенсивности). Интенсивность, длительность и частота тренировочной нагрузки определяет ее объем. Если интенсивность достигает пороговой величины, то общий объем служит важным фактором тренировочных эффектов.

Многие исследователи подвергают сомнению необходимость продолжительных тренировочных нагрузок. По мнению ряда зарубежных авторов в некоторых видах спорта

объем нагрузки можно значительно сократить, что абсолютно не скажется на уровне результатов, но значительно сократит степень риска перетренированности спортсменов.

Применительно к различным видам физических нагрузок, используемых в массовой физической культуре и спорте высших достижений, возникают как неспецифические, так и строго специфические адаптационные реакции, обусловленные особенностями нерогуморальной регуляции, степенью активности различных органов и функциональных механизмов. Эти данные должны быть учтены при попытке использовать эффект перекрестной адаптации в подготовке спортсменов.

Хорошо известно, что адаптация к физическим нагрузкам в массовой физической культуре может сопровождаться развитием адаптации и к другим раздражителям, например, гипоксии, охлаждению, перегреванию и др. В основе перекрестной адаптации лежит общность требований, предъявляемых к организму различными раздражителями. Так, адаптация к гипоксии – это прежде всего, «борьба за кислород». Между тем и сами физические нагрузки, тренируя системы транспорта и утилизации кислорода, обеспечивают аналогичный эффект. При адаптации и к холоду и к мышечной деятельности увеличиваются потенциальные возможности аэробного и гликолитического окисления углеводов, а также метаболизма липидов и окисления жирных кислот. При адаптации к перегреванию важнейшее значение имеет достигаемое при систематической мышечной активности возрастание способностей митохондрий как к большим степеням разобщения дыхания и фосфорилирования, так и к более значительным степеням их сопряжения.

Однако явления перекрестной адаптации, играющие определенную роль для лиц, тренирующихся с целью укрепления здоровья, не могут рассматриваться в качестве серьезного фактора, обеспечивающего рост тренированности у квалифицированных спортсменов. Как раз наоборот - в спорте высших достижений адаптация всегда носит строго специфический характер. Например, у бегунов и велосипедистов повышение содержания митохондрий ограничивается мышцами нижних конечностей; если тренируется одна конечность, адаптация ограничена лишь ее пределами и т.д.

Более того, несоответствие характера упражнений заданному направлению адаптации может приводить к неадекватным специализации изменениям в организме спортсмена. Например, у лиц, имеющих структуру мышечной ткани, характерную для спринтеров, но тренирующихся и выступающих как стайеры, в мышечных волокнах отмечается расширение межфибриллярных пространств вследствие отека и разрушения отдельных миофибрилл, их продольного расщепления, истощение запасов гликогена, разрушение митохондрий. Результатом такой тренировки может явиться некроз мышечных волокон. У лиц со стайерской структурой мышечной ткани при спринтерской тренировке наблюдается чрезмерная гипертрофия отдельных миофибрилл, отмечаются зоны разрушения, отдельные волокна находятся в состоянии ярко выраженной контрактуры.

Считается, что специфичность адаптации к конкретным физическим нагрузкам обуславливается в большей мере особенностями сократительной активности мышц, чем внешними стимулами, например, изменением гормональной среды. Таким образом, при подготовке спортсменов высокого класса следует ориентироваться на средства и методы, обеспечивающие адекватность тренировочных воздействий динамической и кинематической структуре движений, особенностям психических процессов при эффективной соревновательной деятельности.

Как мы уже отмечали, характер срочной и долговременной адаптации значительно изменяется в зависимости от квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена. Так, если у тренированного спортсмена реакция на стандартную работу выражена незначительно, то у менее квалифицированного такая же работа вызывает бурную реакцию. Наоборот, при предельных нагрузках у квалифицированных спортсменов отмечаются более выраженные реакции.

Особо следует подчеркнуть специфичность реакции организма спортсмена на соревновательные нагрузки. Сегодня не подтверждаются представления о соревновании как о простой реализации того, что заложено в процессе тренировки. Это связано с тем, что результаты деятельности, протекающей в экстремальных условиях, зависят не только от

совершенства умений и навыков, уровня развития физических качеств, но и от характера спортсмена, силы устремлений, решимости действий, мобилизации воли. При этом, чем выше класс спортсмена, тем большую роль для достижения высоких спортивных результатов играют его психические возможности.

Нагрузки, характерные для спорта высших достижений, с одной стороны, способствуют достижению выдающихся значений долговременной адаптации, но, с другой, - являются причиной угнетения со временем адаптационных возможностей и снижению спортивных результатов. Расширение зоны функциональных резервов в процессе тренировки одновременно ведет к сужению зоны, стимулирующей дальнейшую адаптацию. Поэтому на ранних этапах многолетней подготовки нельзя спешить с узкоспециальными интенсивными воздействиями, которые могут свести к минимуму арсенал средств и методов, способных стимулировать долговременную адаптацию на заключительных, наиболее ответственных этапах многолетней подготовки.

Следует также помнить, что интенсивность адаптации человека к тренировочным нагрузкам ограничена и не может быть форсирована. На одну и ту же тренировочную нагрузку каждый человек реагирует по-своему, поэтому то, что может быть чрезмерным для одного, оказывается недостаточным для другого. В этой связи при планировании тренировочных программ очень важно учитывать индивидуальные различия.

Руководствуясь данными соображениями, разработайте оптимальные параметры нагрузки на примере одного спортсмена в одном из видов адаптивного спорта.

Задание № 14

Разработка положения о спортивном соревновании

ПРИМЕРНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Примерное положение о проведении спортивного соревнования разработано в соответствии с Законом "О физической культуре и спорте" и может применяться лицами, проводящими спортивные соревнования (далее - организаторы).
2. Официальные спортивные соревнования проводятся в соответствии с календарными планами проведения официальных спортивных соревнований.
3. Неофициальные спортивные соревнования проводятся в соответствии с решением организаторов.
4. Для проведения спортивного соревнования организаторы в соответствии с Примерным положением разрабатывают и утверждают положение о проведении (регламент проведения) спортивного соревнования.
5. В положении о проведении (регламенте проведения) спортивного соревнования отражаются в качестве обязательных условия место, сроки и программа спортивного соревнования, требования к спортсменам, принимающим участие в его проведении, условия его финансирования.
6. Спортивное соревнование проводится в целях: определения победителей в видах соревновательной программы по виду спорта; повышения уровня мастерства спортсменов (команд спортсменов); оценки, повышения качества и эффективности работы специализированных учебно-спортивных учреждений, иных организаций физической культуры и спорта; проведения целенаправленной работы по отбору спортсменов в сборные команды по видам спорта, их подготовки к участию в международных соревнованиях; - дальнейшего массового развития и популяризации вида спорта, вовлечения граждан в занятия спортом, организации их досуга; пропаганды спорта как важного средства укрепления здоровья граждан и приобщения их к здоровому образу жизни, повышения эффективности физического воспитания населения.

СУБЪЕКТЫ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

7. Субъектами спортивного соревнования являются: организаторы; организационный комитет; участвующие организации; участники спортивного соревнования; судейская коллегия.

8. Организаторы: осуществляют общее руководство проведением спортивного соревнования; утверждают состав организационного комитета и судейскую коллегию спортивного соревнования; распределяют обязанности среди судей в соответствии с правилами соревнований по видам спорта; утверждают смету расходов спортивного соревнования.

9. Организационный комитет: определяет порядок организации информационной поддержки, спонсорского участия и освещения спортивного соревнования в средствах массовой информации; рассматривает вопросы, возникающие в ходе подготовки и проведения спортивного соревнования; составляет смету расходов спортивного соревнования и представляет ее на утверждение организаторам.

10. Участвующими организациями являются организации физической культуры и спорта, иные организации, осуществляющие деятельность в сфере физической культуры и спорта, представляющие от своего имени спортсмена (команды спортсменов) на спортивном соревновании. При представлении на спортивное соревнование команды спортсменов участвующая организация назначает руководителя (представителя) команды, который несет ответственность за обеспечение явки участников спортивного соревнования от данной организации на церемонии открытия, закрытия спортивного соревнования, церемонию награждения, а также за соблюдение дисциплины среди спортсменов в местах соревнования и проживания, осуществляет контроль за выходом спортсменов на старт.

11. Участниками спортивного соревнования (далее - участники) являются спортсмены (команды спортсменов), судьи по спорту, тренеры, руководители (представители) команд спортсменов, врачи и иные лица, определенные в качестве участников положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования либо правилами соревнований по видам спорта.

12. Судейскую коллегию составляют судьи по спорту, осуществляющие судейство спортивных соревнований в конкретных видах программы. В своей деятельности судейская коллегия руководствуется правилами соревнований по видам спорта.

13. В составе судейской коллегии создается мандатная комиссия. На мандатную комиссию возлагаются функции по приему необходимых для оформления участия в спортивном соревновании документов. Ответственность за правомерность допуска спортсмена (команд спортсменов) к участию в спортивном соревновании несет мандатная комиссия.

14. Отношения между субъектами спортивного соревнования, возникающие в процессе его проведения по конкретному виду спорта, регулируются правилами соревнований по видам спорта, принимаемыми национальными федерациями (союзами, ассоциациями) по виду (видам) спорта, исходя из его характера и специфики по согласованию с Министерством спорта и туризма.

15. Субъекты спортивного соревнования обязаны знать и соблюдать положение о проведении (регламент проведения) спортивного соревнования, правила соревнований по видам спорта, проявлять уважение к соперникам, судьям и зрителям.

УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ В СПОРТИВНОМ СОРЕВНОВАНИИ

16. Направление участников на спортивное соревнование осуществляется участвующими организациями на основании официального приглашения организаторов. Участвующие организации, получившие такое приглашение, подтверждают свое участие заявкой по установленной форме. Заявка может быть предварительной, в которой подтверждается сам факт участия в спортивном соревновании, и именной, с указанием персонального состава спортсменов и видов программы спортивного соревнования, в которых они будут участвовать.

17. Ответственность за оформление и своевременное представление заявок на участие в спортивном соревновании возлагается на участвующие организации. Участники, не заявленные в установленном порядке, к участию в спортивном соревновании не допускаются.

18. Допуск спортсменов (команд спортсменов) к спортивному соревнованию осуществляет мандатная комиссия.

19. Численный состав команд спортсменов и количество спортсменов одной команды, допускаемых к соревнованиям в отдельных видах программы, устанавливается положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования.
20. Для оформления участия спортсменов (команд спортсменов) в спортивном соревновании руководители (представители) команд спортсменов представляют в мандатную комиссию следующие документы: командировочное удостоверение руководителя (представителя) команды спортсменов с указанием количества членов команды согласно прилагаемому списку. В списке указывается полное наименование спортивного соревнования и все его участники; вызов на спортивное соревнование; именную (техническую) заявку по форме, установленной организаторами; документы, удостоверяющие личность спортсменов; зачетные книжки или классификационные билеты спортсменов.
21. К участию в соревновании допускаются спортсмены, прошедшие специальное медицинское обследование и получившие допуск врача, заверенный подписью и личной печатью врача или печатью медицинского учреждения.
22. Участвующие организации обеспечивают представляемых ими спортсменов (команды спортсменов) единой спортивной формой.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

23. В программу спортивного соревнования включаются: наименование спортивного соревнования; сроки проведения и день приезда спортсменов (команд спортсменов); место проведения спортивного соревнования; численный состав допускаемой команды спортсменов с указанием их пола, возраста, квалификации, тренеров и иных участников; виды программы спортивного соревнования, в том числе по дням, с указанием времени его начала и окончания.

УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

24. При проведении спортивного соревнования проводятся церемонии их открытия и закрытия. Сценарий таких церемоний разрабатывает организационный комитет либо судейская коллегия.
25. На церемониях открытия и закрытия официальных спортивных соревнований используются в порядке, установленном законодательством, государственные символы страны.
26. Спортивные соревнования по характеру их проведения могут быть: личные, в которых определяются места, занятые отдельными спортсменами; лично-командные, в которых, помимо личного первенства, определяются места, занятые командами спортсменов; командные, в которых определяются только места, занятые командами спортсменов.
27. Спортивные соревнования могут проводиться в виде спартакиад, фестивалей, спортивных игр (комплексные спортивные соревнования), чемпионатов, первенств по возрастным группам спортсменов (взрослые, юниоры, юноши), а также в виде розыгрышей Кубков (с выбыванием проигравших), турниров, матчевых и товарищеских встреч между командами спортсменов.
28. Спортивные соревнования проводятся отдельно среди спортсменов и команд спортсменов по полу и возрастным группам. В отдельных случаях могут быть смешанные команды спортсменов по полу и возрасту, если это предусмотрено правилами соревнований либо положением о соревновании по виду спорта. Спортсмены (команды спортсменов) могут быть распределены также на группы по спортивной квалификации.
29. Победители спортивного соревнования определяются по лучшему занятому месту в виде соревновательной программы (весовой категории, упражнении, на отдельной дистанции и т.д.).
30. Победители спортивного соревнования могут определяться как в личном (индивидуальном) первенстве, когда между собой соревнуются отдельные спортсмены, так и в командных соревнованиях, когда соревнуются команды спортсменов (эстафеты, экипажи, тандемы, группы и др.).
31. Места, занятые спортсменами (командами спортсменов), определяются в соответствии с правилами соревнований по виду спорта.

32. Определение победителей в общекомандном первенстве производится, как правило, путем суммирования лучших результатов всех либо отдельных членов команды спортсменов. Результаты членов команды спортсменов могут суммироваться по специальным таблицам начисления очков, баллов либо путем суммирования занятых мест или спортивно-технических результатов (секунд, метров, килограммов и т.п.).

33. Общекомандное первенство может быть официальным или неофициальным. Места команд спортсменов определяются только в официальном общекомандном первенстве.

34. В спортивных соревнованиях по спортивным играм места команд спортсменов определяются по наибольшей сумме очков, набранных во всех или избранных встречах турнира (предварительных, групповых, финальных). Конкретный порядок начисления очков и определения преимущества при их равенстве у нескольких команд спортсменов устанавливается положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования.

НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

35. Спортсмены (команды спортсменов), занявшие 1 - 3 места в видах соревновательной программы или общекомандном первенстве, награждаются от имени организаторов медалями золотого, серебряного и бронзового достоинства соответственно занятым местам, грамотами или дипломами первой, второй, третьей степени.

36. Спортсмены (команды спортсменов), занявшие первые места, помимо названной наградной атрибутики могут награждаться памятными призами от имени организаторов или спонсоров спортивного соревнования.

37. Перечень видов спорта и упражнений, по которым спортсмены награждаются медалями на официальных спортивных соревнованиях устанавливаются Министерством спорта и туризма.

38. В зависимости от масштаба и ранга спортивных соревнований призовыми могут быть места с 1-го по 6-е. Награждению медалями подлежат только спортсмены, занявшие 1 - 3 места. Спортсмены (команды спортсменов), занявшие места с 4-го по 6-е, могут награждаться дипломами в соответствии с положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования. Медалями и дипломами могут также награждаться тренеры, подготовившие чемпионов, победителей спортивного соревнования.

39. Количество памятных призов устанавливается положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования. В игровых и других командных спортивных соревнованиях награждению подлежат спортсмены, принявшие участие не менее чем в 50 процентах встреч или предварительных отборочных стартов в данном виде программы спортивных соревнований. В случаях, когда в виде программы соревнуются не более трех спортсменов (команд спортсменов), награждаются только победители.

УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

40. Условия финансирования спортивного соревнования определяются организаторами.

41. Как правило, основные расходы по проведению спортивного соревнования несут организаторы, за исключением расходов на проезд участников к месту спортивного соревнования и обратно, выплату суточных в пути, которые осуществляют участвующие организации.

42. Расходы по проведению спортивного соревнования включают в себя оплату: питания спортсменов и судей; найма жилого помещения для иногородних спортсменов и судей; работы судей, для иногородних судей - возмещение расходов на проезд, суточные в пути; проезда спортсменов к месту спортивного соревнования и обратно; работы обслуживающего и медицинского персонала; аренды спортивных сооружений, инвентаря и оборудования; аренды автотранспорта для внутригородских перевозок на период спортивного соревнования; типографских расходов; расходов, связанных с награждением победителей; расходов на приобретение канцелярских принадлежностей; иных расходов, связанных с проведением спортивного соревнования.

43. При проведении спортивного соревнования среди взрослых спортсменов на участвующие организации могут быть возложены расходы по материальному обеспечению участников.

44. Для компенсации расходов по проведению спортивного соревнования в порядке, установленном законодательством, могут привлекаться средства участвующих организаций, участников спортивного соревнования, спонсоров, а также использоваться добровольные пожертвования граждан и юридических лиц.

ПРОТЕСТЫ

45. Руководитель (представитель) команды спортсменов может опротестовать результаты спортивного соревнования в случае нарушения правил соревнований по виду спорта или судейских ошибок, повлекших существенные изменения в определении личных, командных и общекомандных мест, а также в случаях неправильного допуска спортсменов (команд спортсменов) к спортивным соревнованиям.

46. В этом случае в течение не более одного часа после окончания спортивного соревнования руководитель (представитель) команды спортсменов подает протест в письменной форме главному судье спортивного соревнования, который фиксирует время окончания спортивного соревнования и время подачи протеста.

47. Одновременно с протестом руководитель (представитель) команды вносит денежный взнос в размере, определяемом положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования (кроме протестов, связанных с техническими ошибками главной судейской коллегии при подсчете результатов). В случае удовлетворения протеста указанный взнос возвращается.

48. Протесты рассматриваются судейской коллегией спортивного соревнования. Несвоевременно поданные протесты не принимаются.

Задание

4. Разработать положение о спортивном соревновании

Основной этап (получение опыта реабилитационной работы в качестве помощника инструктора по лечебной физической культуре в центре педагогической коррекции «Лого-Ритм», БУ ХМАО-Югры «Сургутская клиническая травматологическая больница», посещение и анализ реабилитационных мероприятий, самостоятельное проведение отдельных этапов реабилитационного процесса, выполнение практических заданий по практике)

Задание № 1:

Провести врачебно-педагогическое обследование больного в связи с занятием физической культурой. Анамнез, соматоскопия и антропометрия больного.

Задания:

9. Провести опрос, собрать анамнез (общий, жизни).

10. Исследовать физическое развитие и особенности телосложения больного.

11. Полученные результаты внести в Учетную документацию по ЛФК (карта по форме № 042 у).

12. Оформить заключение, придерживаясь следующего алгоритма:

- краткие сведения об обследуемом больном;
- тип телосложения и его особенности;
- описать осанку с указанием присутствующих дефектов;
- описать состояние опорно-двигательного аппарата (состояние мускулатуры, формы конечностей, подвижность в суставах);
- общие выводы о физическом развитии обследуемого больного;
- рекомендации.

5. Заполнить карту лечащегося в кабинете ЛФК.

Правила заполнения карты ЛФК.

В карту лечащегося в кабинете ЛФК вносят все назначения по лечебной физической культуре, антропометрические и функциональные исследования, рекомендации по дальнейшему двигательному режиму больного после выписки из стационара или после прохождения курса лечения в амбулаторных условиях. Здесь также должна быть ежедневная отметка о проведенной процедуре с указанием даты и

запись частоты сердечных сокращений до и после занятия. Выписку с данными из карты рекомендуется передавать и записывать в историю болезни или амбулаторную карту больного.

Карта заполняет врачом или специалистом-реабилитологом (методистом, инструктором ЛФК). Лицевая сторона карты заполняется соответственно указанным пунктам. Краткий анамнез и соответствующие записи в карте ЛФК будут способствовать правильному выбору методики лечебной гимнастики для данного больного и рекомендацией двигательной активности в домашних условиях. В графе «профессия» необходимо отметить вид трудовой деятельности больного, для пенсионера – профессию до выхода на пенсию. В графе «диагноз» отмечается полный диагноз больного, поступившего в кабинет ЛФК. В графе «жалобы больного» отмечаются жалобы больного на день начала занятий физическими упражнениями. На внутренней стороне карты в графе «основные клинические данные» отмечается состояние нарушенной системы или органа, общее самочувствие больного, его физическая активность, степень ограничения функции системы или органа. Функциональные пробы, антропометрические исследования, изменения объема движений в суставах проводятся индивидуально в соответствии с заболеваниями и записываются также на внутренних страницах карты.

Код формы по ОКУД								
Код формы по ОКУД								

Министерство здравоохранения РФ	Медицинская документация Форма № 042 у.
Наименование учреждения	Утверждена Минздравом СССР 04.10.80 г. № 1030

КАРТА №

лечащегося в кабинете лечебной физкультуры

1. ФИО _____ Отделение (палата) № _____
_____ пол М/Ж Медицинская карта стационарного
2. Адрес: _____ (амбулаторного) больного _____
_____ № _____
3. Дата рождения _____ Дата заболевания, получения травмы _____
4. Профессия _____
5. Занимался ли ФК и спортом (сис- Дата заболевания, получения травмы _____
тематически, длительность _____ Поступил в больницу _____
_____ Назначен в ЛФК _____
6. Диагноз при поступлении в боль- Всего дней лечения в больнице _____
ницу _____

Дней лечения в ЛФК _____

7. Диагноз при поступлении в ЛФК _____

8. Приступил к лечению в ЛФК _____

9. Краткий анамнез: проведенное лечение _____

10. Жалобы больного: _____

11. Основные клинические данные: _____

12. Течение болезни _____

13. Функциональные пробы

Дата	До нагрузки			После нагрузки			
	пульс	АД	дыхание	пульс	АД	дыхание	реституция

14. Антропометрические данные

Дата	Рост		Вес	Окружность грудной клетки				Спирометрия	Динамометрия	
	стоя	сидя		вдох	выдох	пауза	экскурсия		ручная	

15. Измерение объема движений по суставам

Дата	Сустав	Объем движений	Дата	Сустав	Объем движений

16. Назначение врача ЛФК: _____

17. Отметки инструктором ЛФК: _____

Учет результатов процедур ЛФК

дата	Пульс		Субъективные данные	дата	Пульс		Субъективные данные
	до занятия	после занятия			до занятия	после занятия	

Подпись врача _____

Заключение:

Задание № 2.

Оценить функциональное состояние больного при двигательных нарушениях.

Задания:

8. Провести функционально-двигательный тест, определить степень нарушения движений в суставах.
9. Провести линейные измерения больной и здоровой конечностей.
10. Путем активного и пассивного исследования определить объем мышечной силы и амплитуды движения.
11. Определить выносливость мышц к динамической и статической нагрузке.
12. Дать заключение о тонусе мышц.
13. Заполнить карту показателей осанки.
14. Оформить заключение.

Задание № 1

Задание № 2

Задание № 3

Задание № 4

Задание № 5

Задание № 6

Показатели	Дата	Дата	Дата	Дата
Рост стоя				
сядя				
Вес				
Окружность грудной клетки				
Пауза				
Вдох				
Выдох				
Размах				
Спирометрия				
Динамометрия				
Правая кисть				
Левая кисть				
Становая сила				

Движения позвоночника

Вперед				
Назад				

Вправо				
Влево				

Силовая выносливость мышц

Живота				
Спины				
Туловища справа				
Туловища слева				

Измерение объема движений по суставам

Дата	Сустав	Объем движений	

ДАТА				
Уровень надплечий				
Расстояние сосков до линии отвеса				
Уровень пер. верх. костей подвздош. кости				
Уровень н. углов лопаток				
Расстояние от угла лопатки до отвеса				
Расстояние от угла лопатки до остистого отростка				
Треугольники талии				
Реберное выпячивание				
Мышечный валик				

Вершина искривления				
Длина ног				
Расстояние отвеса от межягодичной складки				

Заключение:

Задание № 3.

Оценить функциональное состояние больного и эффективность лечения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Задания:

1. Провести опрос больного.
4. Взвесить больного перед началом занятия и после его окончания.
5. Измерить и зафиксировать показатели артериального давления перед началом занятия и после его окончания
4. Измерять ЧСС перед началом занятия, каждые 5 мин, а также в конце занятия, с внесением всех перечисленных выше (1-5) пунктов в протокол ведения.
13. Провести пробу с дозированной физической нагрузкой.
14. Оценить тип реакции на физическую нагрузку при проведении групповых занятий.
15. Составить конспект проведения процедуры лечебной гимнастики для обследуемого больного.
16. Оформить заключение.

Задание № 1

Задание № 2

Задание № 3

Задание № 4

Задание № 5

Задание № 6

Задание № 7

Заключение:

Задание № 4.

Оценить функциональное состояние больного и эффективность лечения и при заболеваниях нервной системы

Задания:

1. Провести опрос больного.
2. Оценить тонус вегетативной нервной системы при помощи ортостатической и клиноортостатической пробы.
4. Измерить и зафиксировать показатели артериального давления перед началом занятия и после его окончания
4. Провести координаторную пробу.
5. Оценить функциональное состояние мимических мышц (при неврите лицевого нерва).
6. Оценить тип реакции на физическую нагрузку при проведении групповых занятий.
7. Оформить заключение.

Задание № 1

Задание № 2

Задание № 3

Задание № 4

Задание № 5

Задание № 6

Заключение

Задание № 5.
Оценить двигательную и социальную адаптацию больного.
Задания:

1. Оценить движения больного в постели.
4. Оценить переходы больного из исходного положения лежа в положение сидя.
5. Оценить способность больного самостоятельно осуществлять гигиенические процедуры.
4. Оценить способность больного самостоятельно одеваться, принимать пищу, манипулировать столовыми приборами.
5. Определить возможность самостоятельного передвижения больного.
6. Оценить возможность коммуникаций больного.
7. Оформить заключение.

Задание №1

Задание № 2

Задание № 3

Задание № 4

Задание № 5

Задание № 6

Заключение

Задание № 6.

Оценить эффективность навыков самообслуживания больного, полученных до и в процессе реабилитации

Задания:

4. Определить трудовой режим больного в соответствии с клиническими особенностями протекания заболевания или повреждения, а также функциональными возможностями двигательного аппарата.
5. Оценить в баллах навыки самообслуживания больного.
6. Оформить заключение.

Задание № 1

Задание № 2

Заключение

Задание № 7.

Составить комплекс самостоятельных занятий лечебной гимнастикой с учетом нозологии

Ф.И.О. _____

Возраст _____ лет. Диагноз: _____

Двигательный режим _____

Закаливание _____

Самомассаж _____

Другие рекомендации _____

Примерный комплекс ежедневных упражнений ЛГ

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания

Комплекс разработал (а): _____ Дата _____

Проверил: _____ Дата _____

Задание № 8.

Провести хронометраж процедуры ЛГ. Оценить физическую нагрузку на основе регистрации ЧСС.

Протокол

хронометрирования процедуры ЛГ

Дата: _____ 20__ г. Место проведения _____

Ф.И.О. проводящего _____

Ф.И.О. наблюдаемого _____

Ф.И.О. исследователя _____

Задачи процедуры ЛГ:

1. _____
2. _____
3. _____

Виды деятельности	Показания секундомера (окончание)	Объяснение и показ учителя	Выполнение упражнений	Вспомогательные действия	Отдых	Простой	Примечания
1	2	3	4	5	6	7	8

Протокол
динамики ЧСС во время проведения процедуры ЛГ

Ф.И.О. пациента _____

Ф.И.О. исследователя _____

Ф.И.О., проводящего ЛГ _____

Задачи процедуры ЛГ:

1. _____

2. _____

3. _____

№ п/п	Содержание деятельности	Время регистрации ЧСС	ЧСС 1 мин.	Изменения ЧСС в %

Динамика ЧСС

ЧСС

140* _____

130* _____

120* _____

110* _____

100* _____

80 * _____

70 * _____

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 15 16 17 18 19 20

подготовительная

основная

заключительная

часть (20%)

часть (60%)

часть (20%)

Оптимальная рабочая зона (определяется индивидуально), ориентировочно 100-120 ударов в минуту

Расчет и оценка общей и моторной плотности занятия ЛГ _____

Выводы:

Рекомендации:

Оценка физиологической кривой физической нагрузки

Выводы и предложения:

Дата _____

Подпись _____

Задание № 9

Тема задания: Оценка уровня сформированности культуры здоровья пациента

Цель задания: Освоение методики оценки компетенции, связанной с культурой здоровья пациента

Приборы и оборудование: анкеты В.А. Вишневого

Напомним, что под культурой здоровья мы понимаем ту часть общей культуры человечества, которая имеет отношение к его здоровью. Это тот опыт, который не передается по наследству и который должен формироваться у каждого нового поколения путем его передачи от старшего поколения к младшему. Эта передача осуществляется на протяжении всей жизни человека, но особую роль имеют те этапы онтогенеза, когда человек находится в рамках государственных систем образования.

Идея представления желаемых качеств выпускника в виде компетенций стала выражением принципиальной смены общей ориентации высшего образования со знаниевоориентированной на деятельностноориентированную. В соответствии с государственным образовательным стандартом последнего поколения одна из общекультурных компетенций связана с формированием культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся.

Всякое образование базируется на том или ином понимании психики человека. С позиций деятельностного подхода, психика человека является социокультурным и семиотическим образованием, развивающимся в ситуациях общения и деятельности. Развитие психики осуществляется путем присвоения человеком общественно выработанных способов деятельности. Источником развития психики служит культура. В этой связи, главная цель образования - развить у учащихся качества творческих субъектов деятельности. Быть субъектом деятельности – значит уметь строить ее в имеющихся условиях. Так как структура всякой деятельности включает потребности, мотивы, задачи, цели, действия, условия и операции, то в содержании каждой компетенции можно выделить

шесть компонентов: мотивационно-ценностный, когнитивный (знаниевый), ориентировочный, операциональный, опыт и результативный.

Мотивационно-ценностный компонент характеризует значимость данной компетенции для учащихся и педагогов, понимание необходимости личных усилий для ее формирования. Он предполагает наличие у учащихся следующих мотиваций:

- осознания здоровья как ценности, понимания необходимости личных усилий для его формирования;
- признания себя как субъекта собственного развития;
- осуществления саморазвития культуры здорового и безопасного образа жизни.

Когнитивный компонент компетенции включает в себя наличие у школьников комплекса знаний, владение которыми необходимо для решения соответствующего типа задач:

- научных основ здоровья, здорового и безопасного образа жизни;
- основ школьного этапа онтогенеза, влияние различных сторон учебно-воспитательного процесса на состояние своего здоровья;
- основных подходов к осуществлению самопроцессов в сфере самопознания, самореализации, самоконтроля;
- механизмов влияния различных сторон образа жизни на здоровье человека;
- стратегии и технологий разработки индивидуальной профилактической и оздоровительной программы.

Ориентировочный компонент включает в себя степень владения участниками учебно-воспитательного процесса способами постановки, планирования решения этого типа задач и оценки результатов решения. Для учащегося этот компонент предполагает понимание значимости данной компетенции для повышения качества образования и реализации личностного саморазвития, умение:

- ставить задачу личностного саморазвития и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни;
- определять состав и структуру компетенции в зависимости от индивидуальных и типологических особенностей, условий жизни, условий образования и т.д.;
- оценивать результат решения задачи.

В *операциональный компонент* входит степень владения учащимся методами выполнения действий, требующихся для решения задач данного типа:

- качественной и количественной оценки уровня сформированности и саморазвития культуры здоровья;
- оптимизации двигательного режима, рационального питания, поддержания иммунитета и закаливания, рациональной организации жизнедеятельности, психофизиологической саморегуляции, отказа от вредных привычек, валеологического самообразования, профилактики факторов риска, рационального медицинского поведения;
- разработки и реализации индивидуальных оздоровительных и профилактических программ;
- развития необходимых психических качеств, регуляции психических состояний.

Опыт – это *компонент* компетенции, позволяющий оценивать степень включенности школьников в соответствующие виды деятельности, благодаря опыту другие компоненты компетенции оказываются интегрированными в способ решения задач соответствующего типа. Для учащегося этот компонент включает следующие виды опыта:

- самопознания и оценки различных составляющих своего здоровья;
- разработки и реализации индивидуальной профилактической программы;
- разработки и реализации индивидуальной оздоровительной программы;
- регуляции физического и психоэмоционального состояния в процессе образовательной деятельности;
- оценки уровня сформированности и саморазвития культуры здорового и безопасного образа жизни.

Результативный компонент характеризует уровень сформированности компетенции у участников образовательного процесса. Для учащегося – это необходимый уровень сформированности и саморазвития культуры здорового и безопасного образа жизни с учетом

мотивационно-ценностного, когнитивного, ориентировочного, операционального, деятельностного и результативного компонентов.

Для оценки уровня сформированности компетенции и ее компонентов можно, например, воспользоваться методическими рекомендациями, разработанными Институтом инновационной деятельности в образовании РАО:

На *первом* уровне компетенции человек имеет неполную ориентировку в условиях задач данного типа и способен решать только *единичные* задачи этого типа. Из-за ограниченности ориентировки в условиях он может применять имеющиеся в его распоряжении методы там, где их применение неадекватно реальным условиям задачи.

Второй уровень компетенции обеспечивает решение *особенных* видов задач данного типа, посредством обобщенных методов с пониманием условий и границ их применимости. Уровень обобщенность применяемых методов позволяет решать определенные группы задач внутри данного типа, но не любых.

Третий уровень компетенции обеспечивает решение *любых* задач данного типа разными методами с полным учетом существующих условий задачи. При этом существенные условия задачи выявляются самостоятельно.

Ход выполнения задания:

Для оценки уровня сформированности компетенции, связанной с культурой здорового и безопасного образа жизни нами разработаны специальные анкеты. Алгоритм исследования заключается в следующем:

- сначала учащиеся работают с рабочими бланками соответствующих опросников без ключей для их анализа (можно использовать также компьютерный вариант тестирования);
- затем участникам опроса выдаются ключи для обработки опросника и бланки для регистрации результатов по разделам анкеты и в целом, результат выражается в абсолютных величинах и в процентах к максимально возможному уровню;

По результатам исследования необходимо написать заключение об уровне сформированности и саморазвития культуры здоровья в целом и по мотивационно-ценностному, когнитивному (знаниевому), ориентировочному, операциональному, опыту и результативному компонентам, выделить наиболее проблемные вопросы в каждом компоненте и подготовить рекомендации по их совершенствованию.

Задание № 10

Тема задания: Оценка уровня саморазвития культуры здоровья пациента

Цель задания: Освоение методики оценки компетенции, связанной с культурой здоровья пациента

Приборы и оборудование: анкеты В.А. Вишневого

Уровень саморазвития культуры здоровья отражает степень самостоятельности и активности педагога в оздоровительной деятельности. Работа выполняется аналогичным способом, но по другим анкетам.

Подготовьте заключение и рекомендации по результатам индивидуального исследования.

Задание № 11

Тема задания: Оценка типа реакции на физическую нагрузку в пробе Летунова

Цель задания: Освоение методики определения типа реакции на физическую нагрузку.

Приборы и оборудование: тонометр, секундомер.

Типы реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку отражают качество регулирования и характер адаптации к физической нагрузке и используется для определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

МЕТОДИКА

Для определения реакции обычно используются нагрузки без приспособлений: комбинированная проба Летунова или одна из ее составляющих.

10. До нагрузки измеряется частота пульса (ЧП) в течении трех десятисекундных интервалов и определяется кровяное давление (RR).

11. Обследуемый выполняет 20 приседаний, 15-ти секунднй бег на месте в максимальном темпе или 3-х минутный бег на месте в темпе 180 шагов в минуту.
12. После нагрузки в первые 10 сек. измеряется ЧП, с 10 по 50 сек. измеряется RR, с 50 по 60 сек. снова измеряется ЧП, т.е. получаем ЧП и RR на 1 минуту восстановительного периода. Аналогичным образом ведем измерение в течении всего восстановительного периода. Полученные данные заносим в таблицу:

ДО НАГРУЗКИ: Пульс				Кровяное давление					
п о с л е н а г	20 приседаний			15-сек. бег			3- мин.бег		
	Оценка			Оценка			Оценка		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3

Нормотонический тип реакции.

Характер изменений:

10. Исходные ЧСС и АД в норме.
11. После нагрузки на 1 минуту
 - а) ЧСС увеличивается на 60-100%;
 - б) АД макс. Повышается на 15-30%;
 - в) АД мин. Снижается на 15-30%;
 - г) АД повышается на 60-100%;
12. Полное восстановление ЧСС и АД за три минуты.

Оценка изменений: Адаптация к нагрузке хорошая, качество регуляции сердечно-сосудистой системы высокое. Тип реакции характерен для здоровых и хорошо тренированных людей.

Рекомендации: Выполнение рабочих и тренировочных нагрузок по плану.

Гиперреактивный тип реакции.

Характер изменений:

13. Исходные ЧСС и АД в норме.
14. После нагрузки на 1 минуту
 - а) ЧСС увеличивается на 60-100%;
 - б) АД макс. Повышается на 50 и более;
 - в) АД мин. Снижается на 10-30%;
 - г) АД повышается на 80-100%;
15. МОК повышается счет увеличения УО и увеличения ЧСС.
16. Полное восстановление ЧСС и АД за три минуты.

Оценка изменений: Переходный тип реакции от нормотонического к гипертоническому. Значительное повышение АД макс. Обусловлено усилением гемодинамического удара.

Рекомендации: Желательны динамические наблюдения за уровнем АД и реакцией на нагрузку.

Гипертонический тип реакции.

Характер изменений:

13. Исходное АД макс. Может быть повышено.
14. После нагрузки на 1 минуту
 - а) ЧСС увеличивается на 100% и более;
 - б) АД макс. Повышается на 150% и более;
 - в) АД мин. Увеличивается на 10-30%;
 - г) АД растет
15. Отмечается несоответствие между МОК и величиной периферического сопротивления.
16. Полное восстановление ЧСС и АД замедлено.

Оценка изменений: Реакция отмечается у больных гипертонической болезнью или у склонных к ней. Обусловлена повышением периферического сопротивления артериол.

Рекомендации: Необходимо:

10. Сделать анализ мочи.
11. Записать ЭКГ.
12. Оценить состояние глазного дна.

Дальнейшая тактика в зависимости от степени изменений.

Гипотонический тип реакции.

Характер изменений:

10. Исходные ЧСС и АД в норме.
11. После нагрузки на 1 минуту
 - а) ЧСС увеличивается больше чем на 100%;
 - б) АД макс. Повышается на 0-10%;
 - в) АД мин. Может не меняться;
 - г) АД почти не увеличивается.
12. Замедлено время восстановления ЧСС.

Оценка изменений: Неэкономный тип адаптации к нагрузке, определяется на фоне переутомления, у спортсменов – при перенапряжении, после сброски веса тела, часто обусловлен снижением, сократительной способности миокарда.

Рекомендации: Уменьшение нагрузки, восстановление уровня жидкости и электролитного баланса в организме. Обеспечить контроль за сократительной способностью сердца.

Дистонический тип реакции.

Характер изменений:

10. Исходные ЧСС и АД в норме.
11. После нагрузки на 1 минуту
 - а) ЧСС увеличивается на 80-100%;
 - б) АД макс. повышается на 15-30%;
 - в) АД мин. Снижается до 0, что обусловлено изменением сосудистого тонуса и скорости проведения пульсовой волны и является аускультотарным феноменом.
12. Время восстановления АД мин. замедлено.

Характер изменений: Встречается у спортсменов после тяжелой физической работы, при утомлении, после заболевания, иногда является индивидуальной особенностью человека.

Рекомендации: При утомлении – снижение нагрузок, после заболеваний – постепенное повышение тренировочных нагрузок. Желателен контроль за сократительной способностью сердца.

Ступенчатый тип реакции.

Характер изменений:

10. Исходные ЧСС и АД в норме.
11. После нагрузки на 2 минуты восстановительного периода АД макс. выше, 1-ой минуте, что обусловлено инерционностью систем регулирования кровообращения в ответ на скоростную нагрузку.
12. Время восстановления АД мин замедлено.

Оценка изменений: Является неблагоприятной реакцией, так как отражает неадекватную адаптацию к нагрузке, происходит задержка оплаты кислородного долга, может быть связана с утомлением.

Рекомендации: Снижение интенсивности нагрузок, уменьшение доли скоростной работы в тренировочных занятиях, ЭКГ контроль.

Проведите пробу, определите тип реакции на физическую нагрузку, подготовьте заключение и рекомендации.

Задание № 12

Тема задания: Рациональные параметры физических нагрузок в оздоровительной тренировке

Цель задания: Освоение методики расчета рациональных параметров физической нагрузки в оздоровительной тренировке

Приборы и оборудование: секундомер

Адаптивные перестройки в организме при занятиях физической культурой и спортом обуславливаются характером (тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические, локальные, частичные, глобальные), величиной (малые, средние, околопредельные, предельные) и направленностью (скоростные и силовые, аэробные и анаэробные, стереотипные и ситуационные и т.д.) тренировочных нагрузок. Выделяют внешнюю и внутреннюю сторону тренировочных нагрузок. Внешняя сторона нагрузок в наиболее общем виде может быть представлена показателями суммарного объема и интенсивности нагрузки. Внутренняя сторона нагрузки напрямую связана с реакциями организма на выполняемую работу. О величине нагрузки при этом можно судить по самым разнообразным показателям: потреблению кислорода, частоте пульса, сердечному выбросу, легочной вентиляции, концентрации лактата в крови и т.д.

Не всякая даже систематическая физическая активность может оказать тренирующий эффект. Для этого она должна достигнуть порогового значения. Наиболее существенное правило при выборе пороговых тренирующих нагрузок состоит в том, что они должны находиться в определенном соответствии с текущими функциональными возможностями организма. Например, для расчета начальной ЧСС, при которой появляется тренировочный эффект в массовой физической культуре, используют формулу, предложенную Европейским бюро Всемирной Организации Здравоохранения:

- для нетренированных $200 - \text{возраст} - \text{ЧСС в покое}$;

- для тренированных $220 - \text{возраст} - \text{ЧСС в покое}$

Основными параметрами физической нагрузки являются ее интенсивность, продолжительность, характер отдельных упражнений, продолжительность и характер пауз между отдельными упражнениями, количество упражнений в отдельных частях занятия, занятии, микроцикле и т.д. Следует помнить, что иногда варьированием даже одного из указанных компонентов можно в корне изменить направленность тренировочной нагрузки.

Интенсивность работы рассматривается как степень напряженности деятельности функциональной системы, обеспечивающей эффективное выполнение конкретного упражнения. Она оказывает исключительно большое влияние на характер энергообеспечения, вовлечение в работу различных двигательных единиц, формирование координационной структуры движения. Методы определения интенсивности нагрузки должны использоваться с учетом характера мышечной деятельности. Например, физиологические методы определения интенсивности при выполнении глобальных циклических нагрузок могут быть прямыми и косвенными. Первые связаны с измерением скорости потребления кислорода, что доступно только для специальных исследований. Поэтому чаще всего используются косвенные методы, основанные на связи между интенсивностью аэробной нагрузки и определенными физиологическими показателями, например, частотой пульса, анаэробным порогом и т.д.

В массовой физической культуре для расчета тренировочной ЧСС используют следующие формулы:

- для мужчин $\text{ЧСС}_t = 110 + \text{мощность в \% от МПК} - \text{возраст}$;

- для женщин $\text{ЧСС}_t = 120 + \text{мощность в \% от МПК} - \text{возраст}$;

- для лиц с отклонением в состоянии здоровья

$\text{ЧСС} = \text{ЧСС покоя} + 60 \% (\text{ЧСС порога толетарности} - \text{ЧСС покоя})$

Эти формулы учитывают и группу здоровья занимающихся

Рациональные параметры физических нагрузок
в оздоровительной тренировке

Группа здоровья	Уровень физического состояния	Интенсивность в % от МПК	Объем в мин
5	Высокий	65 70-75	30-50 10-25

4	Выше среднего	60 65-70	25-40 12-25
3	Средний	50 60-65	30-55 15-25
2	Ниже среднего	50	По самочувствию
1	низкий	40	По самочувствию

При определении интенсивности тренировочных нагрузок по ЧСС используются три показателя: пороговая, средняя и пиковая ЧСС. Пороговая ЧС – это наименьший пульс, ниже которого не возникает тренирующий эффект. Средняя ЧСС – это пульс, который соответствует средней интенсивности нагрузки данного тренировочного занятия. Наконец, пиковая ЧСС – это предельно допустимый во время работы пульс. Ориентировочно эти показатели можно рассчитать по формулам:

Пороговая ЧСС = 60% (ЧСС максимальная - ЧСС покоя) + ЧСС покоя

Пиковая ЧСС = 90% (ЧСС максимальная - ЧСС покоя) + ЧСС покоя

Средняя ЧСС = 70% (ЧСС максимальная - ЧСС покоя) + ЧСС покоя

Примерные величины тренировочной ЧСС для людей разного возраста даны в таблице

возраст	ЧСС максим.	пороговая ЧСС	пиковая ЧСС	средняя ЧСС
20-29	190	144	179	155
30-39	185	141	174	152
40-49	180	138	170	149
50-59	170	132	161	141
60-69	160	126	152	135

Можно воспользоваться также классификацией интенсивности нагрузок для школьников

Классификация интенсивности нагрузок

Зоны интенсивности	Интенсивность нагрузки	ЧСС юноши	ЧСС девушки
1	низкая	до 130	до 135
2	средняя	131-155	136-160
3	большая	156-175	161-180
4	высокая	176 и >	181 и >
5	максимальная	надкритическая мощность	надкритическая мощность

В последние годы большое распространение получило мнение, что интенсивность тренировочной нагрузки в видах спорта на выносливость должна определяться по порогу анаэробного обмена (ПАНО). Между ним и ЧСС не всегда обнаруживается отчетливая связь, однако в среднем ПАНО достигается при ЧСС, равной 70-95% от ЧСС максимальной и при относительной скорости потребления кислорода около 70% от МПК.

Особенности адаптации к физическим нагрузкам в значительной мере зависят от продолжительности упражнений, их общего количества в программах отдельных занятий или серии занятий, интервалов отдыха между упражнениями. Связь между интенсивностью и длительностью тренировочных нагрузок, с одной стороны, и тренировочным эффектом, с другой, очень сложна. Она зависит от того, какие функциональные системы тренируются, какие физические качества развиваются и многого другого.

Например, общая продолжительность занятий физической культурой, при которой появляется заметный тренировочный эффект составляет для аэробной тренировки 10-16 недель, а для анаэробной - 8-10 недель.

Частота тренировочных занятий также находится в сложном взаимодействии с другими параметрами тренировочной нагрузки и неодинакова для различных контингентов занимающихся, целей и видов тренировки. Считается, что для поддержания уровня физического состояния достаточно двух тренировок в неделю (поддерживающий режим). Развивающая частота должна быть гораздо выше. Так, в массовой физической культуре для 4 и 5 групп здоровья рекомендуются трехразовые занятия, а для 1 и 2 – пятиразовые (естественно меньше интенсивности). Интенсивность, длительность и частота

тренировочной нагрузки определяет ее объем. Если интенсивность достигает пороговой величины, то общий объем служит важным фактором тренировочных эффектов.

Многие исследователи подвергают сомнению необходимость продолжительных тренировочных нагрузок. По мнению ряда зарубежных авторов в некоторых видах спорта объем нагрузки можно значительно сократить, что абсолютно не скажется на уровне результатов, но значительно сократит степень риска перетренированности спортсменов.

Применительно к различным видам физических нагрузок, используемых в массовой физической культуре и спорте высших достижений, возникают как неспецифические, так и строго специфические адаптационные реакции, обусловленные особенностями нерогуморальной регуляции, степенью активности различных органов и функциональных механизмов. Эти данные должны быть учтены при попытке использовать эффект перекрестной адаптации в подготовке спортсменов.

Хорошо известно, что адаптация к физическим нагрузкам в массовой физической культуре может сопровождаться развитием адаптации и к другим раздражителям, например, гипоксии, охлаждению, перегреванию и др. В основе перекрестной адаптации лежит общность требований, предъявляемых к организму различными раздражителями. Так, адаптация к гипоксии – это прежде всего, «борьба за кислород». Между тем и сами физические нагрузки, тренируя системы транспорта и утилизации кислорода, обеспечивают аналогичный эффект. При адаптации и к холоду и к мышечной деятельности увеличиваются потенциальные возможности аэробного и гликолитического окисления углеводов, а также метаболизма липидов и окисления жирных кислот. При адаптации к перегреванию важнейшее значение имеет достигаемое при систематической мышечной активности возрастание способностей митохондрий как к большим степеням разобщения дыхания и фосфорилирования, так и к более значительным степеням их сопряжения.

Однако явления перекрестной адаптации, играющие определенную роль для лиц, тренирующихся с целью укрепления здоровья, не могут рассматриваться в качестве серьезного фактора, обеспечивающего рост тренированности у квалифицированных спортсменов. Как раз наоборот - в спорте высших достижений адаптация всегда носит строго специфический характер. Например, у бегунов и велосипедистов повышение содержания митохондрий ограничивается мышцами нижних конечностей; если тренируется одна конечность, адаптация ограничена лишь ее пределами и т.д.

Более того, несоответствие характера упражнений заданному направлению адаптации может приводить к неадекватным специализации изменениям в организме спортсмена. Например, у лиц, имеющих структуру мышечной ткани, характерную для спринтеров, но тренирующихся и выступающих как стайеры, в мышечных волокнах отмечается расширение межфибрилярных пространств вследствие отека и разрушения отдельных миофибрилл, их продольного расщепления, истощение запасов гликогена, разрушение митохондрий. Результатом такой тренировки может явиться некроз мышечных волокон. У лиц со стайерской структурой мышечной ткани при спринтерской тренировки наблюдается чрезмерная гипертрофия отдельных миофибрилл, отмечаются зоны разрушения, отдельные волокна находятся в состоянии ярко выраженной контрактуры.

Считается, что специфичность адаптации к конкретным физическим нагрузкам обуславливается в большей мере особенностями сократительной активности мышц, чем внешними стимулами, например, изменением гормональной среды. Таким образом, при подготовке спортсменов высокого класса следует ориентироваться на средства и методы, обеспечивающие адекватность тренировочных воздействий динамической и кинематической структуре движений, особенностям психических процессов при эффективной соревновательной деятельности.

Как мы уже отмечали, характер срочной и долговременной адаптации значительно изменяется в зависимости от квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена. Так, если у тренированного спортсмена реакция на стандартную работу выражена незначительно, то у менее квалифицированного такая же работа вызывает бурную реакцию. Наоборот, при предельных нагрузках у квалифицированных спортсменов отмечаются более выраженные реакции.

Особо следует подчеркнуть специфичность реакции организма спортсмена на соревновательные нагрузки. Сегодня не подтверждаются представления о соревновании как о простой реализации того, что заложено в процессе тренировки. Это связано с тем, что результаты деятельности, протекающей в экстремальных условиях, зависят не только от совершенства умений и навыков, уровня развития физических качеств, но и от характера спортсмена, силы устремлений, решимости действий, мобилизации воли. При этом, чем выше класс спортсмена, тем большую роль для достижения высоких спортивных результатов играют его психические возможности.

Нагрузки, характерные для спорта высших достижений, с одной стороны, способствуют достижению выдающихся значений долговременной адаптации, но, с другой, - являются причиной угнетения со временем адаптационных возможностей и снижению спортивных результатов. Расширение зоны функциональных резервов в процессе тренировки одновременно ведет к сужению зоны, стимулирующей дальнейшую адаптацию. Поэтому на ранних этапах многолетней подготовки нельзя спешить с узкоспециальными интенсивными воздействиями, которые могут свести к минимуму арсенал средств и методов, способных стимулировать долговременную адаптацию на заключительных, наиболее ответственных этапах многолетней подготовки.

Следует также помнить, что интенсивность адаптации человека к тренировочным нагрузкам ограничена и не может быть форсирована. На одну и ту же тренировочную нагрузку каждый человек реагирует по-своему, поэтому то, что может быть чрезмерным для одного, оказывается недостаточным для другого. В этой связи при планировании тренировочных программ очень важно учитывать индивидуальные различия.

Руководствуясь данными соображениями, разработайте оптимальные параметры нагрузки на примере одного спортсмена в одном из видов адаптивного спорта.

**** Рекомендации по разработке презентаций к защите дневника практиканта в рамках учебной практики**

Общие требования к презентациям:

Мультимедийные презентации используются для того, чтобы выступающий смог на большом экране или мониторе наглядно продемонстрировать основные идеи дневника практиканта. Презентация не должна быть меньше 10 слайдов. Первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; название выпускающей организации; фамилия, имя, отчество автора; ОУ, где работает автор проекта и его должность. Следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) урока-презентации. Желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание. Дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста. В презентации необходимы импортированные объекты из существующих цифровых образовательных ресурсов. (Наиболее приемлемым и удобным в работе является ЦОР «Использование Microsoft Office в школе». К данному ресурсу имеются учебно-методические рекомендации для педагогов. Вновь же пришедшие ЦОРы, в основном, сложны в управлении, требуют от учителя-предметника дополнительных серьёзных знаний в области информатики и ИКТ); последними слайдами урока-презентации должны быть глоссарий и список литературы.

Создание презентации состоит из трех этапов:

I. Планирование презентации – это многошаговая процедура, включающая определение целей, изучение аудитории, формирование структуры и логики подачи материала. Планирование презентации включает в себя: Определение целей; Сбор информации об аудитории; Определение основной идеи презентации; Подбор дополнительной информации; Планирование выступления; Создание структуры презентации; Проверка логики подачи материала; Подготовка заключения.

II. Разработка презентации – методологические особенности подготовки слайдов презентации, включая вертикальную и горизонтальную логику, содержание и соотношение текстовой и графической информации.

III. Репетиция презентации – это проверка и отладка созданной презентации.

Требования к оформлению презентаций

В оформлении презентаций выделяют два блока: оформление слайдов и представление информации на них. Для создания качественной презентации необходимо соблюдать ряд требований, предъявляемых к оформлению данных блоков.

Стиль	Соблюдайте единый стиль оформления. Избегайте стилей, которые будут отвлекать от самой презентации. Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями).
Фон	Для фона предпочтительны холодные тона
Использование цвета	На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовка, один для текста. Для фона и текста используйте контрастные цвета. Обратите внимание на цвет гиперссылок (до и после использования). Таблица сочетаемости цветов в приложении.
Анимационные эффекты	Используйте возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде. Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде.

Представление информации:

Содержание информации	Используйте короткие слова и предложения. Минимизируйте количество предлогов, наречий, прилагательных. Заголовки должны привлекать внимание аудитории.
Расположение информации на странице	Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана. Если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней.
Шрифты	Для заголовков – не менее 24. Для информации не менее 18. Шрифты без засечек легче читать с большого расстояния. Нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание. Нельзя злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже строчных).
Способы выделения информации	Следует использовать: рамки; границы, заливку; штриховку, стрелки; рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов.
Объем информации	Не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации: люди могут одновременно запомнить не более трех фактов, выводов, определений. Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде.
Виды слайдов	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: с текстом; с таблицами; с диаграммами.

**** Доклад к защите презентации**

Студент должен не только подготовить дневник практиканта, но и уметь защитить его. Успешная защита основана на хорошо подготовленном докладе. В целях повышения качества защиты студент под руководством преподавателя прорабатывает доклад к защите и его краткие тезисы для возможной публикации в открытой печати. В докладе (на 10-12 мин) необходимо четко и кратко изложить основные положения. Необходимо соблюдать структурное и методологическое единство материалов доклада и иллюстраций к проекту. Тезисы доклада к защите должны содержать обязательное обращение к экзаменатору или членам комиссии, представление темы проекта, а также интригу, мотивирующую интерес к проблеме. Должно быть приведено обоснование актуальности выбранной тематики проекта, сформулирована основная цель проектирования и перечень необходимых для её разрешения задач. В докладе следует кратко описать методику изучения проблематики проекта. Необходимо отразить методы и средства анализа предметной области, проиллюстрировать наиболее значимые результаты работы. В тезисах доклада важно показать "проблемные места". Требуется обосновать технологию проектирования дневника, рассмотреть отличительные черты выполненных студентом проектных решений. Обязательно следует осветить вопросы теоретической и практической значимости выполненного студентом проекта. В заключение доклада целесообразно отразить перспективность выполненного проекта и направления дальнейшего развития. Следует отметить:

- что сделано лично студентом;
- чем он руководствовался при исследовании и разработке темы;
- какие новые результаты достигнуты в ходе проектирования;
- каковы основные выводы.

Это типовая схема доклада, более конкретно его содержание определяется студентом совместно с научным руководителем. Краткий доклад должен быть подготовлен письменно, но выступать на защите следует, не зачитывая текст. Доклад должен быть кратким, содержательным и точным. Формулировки должны быть обоснованными и лаконичными, содержать выводы и предложения. Весь наглядный материал оформляется в строгом соответствии с ГОСТом.

Советы по подготовке к защите проекта

Результаты защиты дневника практиканта во многом зависят от вашего психоэмоционального состояния. Позади бесконечные правки отдельных разделов работы в ходе их выполнения и защиты на лабораторных работах. Что же делать, если решающий момент уже близок, и вы не находите себе места от волнения? Прежде всего, успокойтесь. Волнуются все: и те, кто привык общаться только с близкими и боится всякой публичности, и те, кто выступает с трибуны каждый день. Не накручивайте себя, настройтесь на позитив. Многое в оценке вашей работы будет зависеть даже не от ее качества, а от умения представить свои достижения экзаменатору и публике.

Чтобы обрести уверенность в себе нужна твердая основа, которой могут послужить ваши знания исследуемой темы. Пробежитесь глазами по работе, отметьте и важные моменты для вас, и те, которые могут вызвать вопросы у экзаменатора. Ваша речь должна иметь четкую структуру: постановка научной проблемы, обоснование актуальности темы, цели и задачи исследования, далее – наиболее важные моменты, на которые вам бы хотелось обратить внимание, оригинальность работы, ваши достижения и выводы. Пересказывать смысл работы не надо, умейте сосредоточиться на главном. Подготовьте иллюстративный материал: графики, схемы, таблицы, презентацию и тому подобное. Итак, вы хорошо помните содержание проекта, его структуру (уверенно ориентируетесь в разделах и подразделах), имеете написанную логичную речь. Теперь вам нужно перейти непосредственно к подготовке и «репетициям». Если вы не часто выступаете публично, то тренироваться обязательно. Обычно, регламент доклада – 10 – 12 минут. Не старайтесь растянуть выступление, помните о краткости, которая, как говорят, сестра таланта. Но и не ограничивайте себя, если вам действительно есть что сказать. Попробуйте выступить перед родными и близкими людьми, запишите свой доклад на видео и проанализируйте недостатки. Постарайтесь сделать выступление емким, логичным, интересным. Обратите внимание на темп, интонацию речи, жесты. Постарайтесь не заучивать текст слово в слово, если вам это сложно, а просто владеть им свободно. Постарайтесь все сделать вовремя, чтобы накануне защиты не истощать ресурсы организма. Перед выходом из дома обязательно проверьте, не забыли ли вы необходимые материалы или флешку с презентацией, бывает всякое.

Выступление

Итак, настал решающий час. Не пытайтесь бороться с волнением, просто не обращайте внимание на него, это нормально. Будьте сосредоточены не на собственном состоянии и дрожи, а на задачах, которые перед собой поставили. Прежде всего, доклад должен быть запоминающимся. Сделайте так, чтобы и вам, и слушателям было интересно. Выйдя за трибуну, коротко поприветствуйте слушателей и начинайте выступление. Общайтесь с аудиторией, смотрите на людей время от времени: человек, не отрывающий глаза от листка бумаги не вызывает доверия. Можете выбрать себе «адресата» среди публики и выступать, глядя на него. Желательно, чтобы он находился где-то ближе к центру аудитории. Так вы достигнете эффекта коммуникации со слушателями. Контролируйте темп, громкость речи. Не усердствуйте с риторическими приемами, но и не игнорируйте возможность сделать вашу речь богаче. Вовремя раздайте иллюстративный материал. Обратите внимание на него в нужный момент. Если что-то пропустили или сказали не так, не переживайте, слушатели меньше знают о вашей работе, поэтому замечают меньше ошибок, чем вы сами. Заканчивая выступление, поблагодарите публику за внимание и поинтересуйтесь наличием вопросов. Не бойтесь их. Отвечайте лаконично и по существу. Если не уверены в ответе, не показывайте этого. Не бойтесь уточнять, если не совсем поняли вопрос.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов учебной практики, характеризующих этапы формирования компетенций

Этап: проведение промежуточной аттестации по дисциплине

Методология проектирования и реализации образовательной программы учебной практики включает:

- компетентностный подход как принцип определения результатов образовательного процесса;
- образовательную технологию как способ достижения цели;
- мониторинг качества образования как способ определения степени достижения результата образовательного процесса.

В подходе, основанном на результате обучения, акцент образовательного процесса смещается на студента, поскольку главным его достижением является его компетентность,

способность демонстрировать результат, решать определенный класс задач. Так как в процессе учебной практики используется проектный подход к формированию результата образовательного процесса, то дифференцированный зачет, предусмотренный учебным планом в 6 семестре, проводится в форме защиты дневника практиканта. К дифференцированному зачету допускаются студенты, успешно прошедшие практику, выполнившие запланированные практические задания и успешно защитившие дневник практиканта. Зачет оценивается по четырехбалльной шкале: «отлично»; «хорошо»; «удовлетворительно»; «неудовлетворительно».

Критерии результатов защиты дневника практиканта по результатам прохождения учебной практики в баллах

Параметры оценивания программы и презентации	Выставляемая оценка в баллах
Степень соответствия дневника практиканта утвержденной структуре	От 1 до 5 баллов
Полнота выполнения практикантом программы практики	От 1 до 23 баллов
Соответствие содержания дневника практиканта выполненной практикантом работе в ходе учебной практики	От 1 до 15 баллов
Оценка методистом результатов практики	От 1 до 7 баллов
Оценка работодателем результатов практики	От 1 до 15 баллов
Насколько убедительно удалось преподнести материал проекта – презентации	От 1 до 8 баллов
Степень владения материалом, способность докладывать без жесткой привязанности к тексту доклада	От 1 до 5 баллов
Полнота ответов на заданные в процессе презентации вопросы	От 1 до 10 баллов
Графическая информация (иллюстрации, графики, таблицы, диаграммы и т.д.)	От 1 до 8 баллов
Наличие импортированных объектов из существующих цифровых образовательных ресурсов и приложений Microsoft Office	От 1 до 4 баллов
Графический дизайн	От 1 до 5 баллов
Итоговое количество баллов:	

Критерии оценки результатов защиты дневника-отчета по учебной практике

Оценка (стандартная)	Оценка (тестовые нормы)
Отлично	80 – 100%
Хорошо	70 – 79%
Удовлетворительно	60 – 69%
Неудовлетворительно	Менее 60%

Получение положительной оценки по результатам учебной практики позволяет сделать вывод о достаточной сформированности следующих частей компетенций: ОК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-29, ПК-30, ПК-31, ПК-32. При этом студент будет способен

владеть перечисленными компетенциями в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии

10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

10.1 Рекомендуемая литература				
10.1.1 Основная литература*				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз.
1	В.Ф.Балашова	Теория и организация адаптивной физической культуры (тестовый контроль знаний)	М.: Физическая культура, 2009г.- 189 с.	15 экз
2	Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов	Теория и методика физического воспитания и спорта	М.: Академия, 2009. – 478 с.	132
3.	В.А. Вишневский, В.В. Апокин, Д.В. Сердюков, А.А. Варин, Д.Г. Жеребцов	Системный анализ состояния организма детей на этапах школьного онтогенеза	Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2010.	63 экз + :http://lib.surgu.ru/fulltext/SCIENCE/11125
4	В.Г. Никитушкин	Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник	М.: Советский спорт, 2013	ЭБС издательства «IPRbooks»
5	Ю. Д. Железняк, П. К. Петров	Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник	М.: Академия, 2013	Библиотека Сургутского государственного университета - 25 экз.
10.1.2 Дополнительная литература*				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз.
1	Ю.И. Воронков	Медико-биологические и психолого педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте	М.: Советский спорт, 2011	http://www.iprbookshop.ru/9885
2	В.П. Губа, В.В. Пресняков	Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований	М.: Человек, 2015	ЭБС издательства «IPRbooks»
3	Л.А. Семенов	Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта	М.: Советский спорт, 2011	ЭБС издательства «IPRbooks»
10.1.3 Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз.
1.	Вишневский,	Валеометрия с основами	Сзд-во СурГУ,	http://lib.surgu

	В.А.	спортивной медицины и врачебного контроля в адаптивной физической культуре	2014. – 276 с (электронный вариант)	u.ru/fulltext/mm/109484
2	С.М. Обухов	Теория физической подготовки	Сургут:Изд-во СурГУ, 2014	30
3	Миллер Л. Л	Спортивная медицина: Учебное пособие	Москва : Человек, 2015	http://www.iprbookshop.ru/27601
4	Л.Е. Савиных, В.А. Григорьев, В.Ю. Лосев	Организация и содержание педагогической практики студентов отделения заочного обучения факультета физической культуры	Сургут:ИЦ СурГУ, 2009. – 52 с.	20

10.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Теория и практика физической культуры <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
 Физическая культура: воспитание, образование, тренировка <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
 Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту.
<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>
 Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и
 здоровья <http://lesgaft.spb.ru>
 Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры
<http://www.sibsport.ru>
 MedLinks - Вся медицина в Интернет <http://www.medlinks.ru>
 Каталог образовательных Интернет-ресурсов федерального портала Российское Образование
 (физическая культура и спорт) <http://www.edu.ru>
 Специализированный портал «Здоровье и образование» <http://www.valeo.edu.ru>
 Научный портал «теория.ру» <http://www.teoriya.ru>
 Библиотека международной спортивной информации <http://mbsi.mossport.ru>
 Российская национальная библиотека <http://www.nlr.ru>
 Виртуальная библиотека <http://www.vlibrary.ru>
 Полнотекстовая электронная библиотека учебных и учебно-методических материалов
<http://window.edu.ru/window/library>
 13. Информационный портал «Здоровый образ жизни» [Электронный ресурс]: – Режим
 доступа: <http://www.zdobr.ru/>

10.3 Перечень программного обеспечения

1. Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ MicrosoftOffice
2. Доступ в сеть интернет (в т.ч. Wi-Fi)

10.4 Перечень информационных справочных систем

АРБИКОН <http://www.arbicon.ru>
 КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru>

11.5. Перечень материально-технического обеспечения работы студентов при прохождении учебной практики

Материально-техническое обеспечение работы студентов при прохождении учебной практики включает спортивные сооружения основных баз для проведения практики: СурГУ, Центр адаптивного спорта г. Сургута, Центр адаптивного спорта им. Ашапатова, Центр общефизической подготовки «Надежда» и клуб инвалидов «Мечта», ДЮСШОР «Аверс», специальная (коррекционная) школа восьмого вида №1, специальная (коррекционная) школа «Школа с углубленной трудовой подготовкой».

Кроме того, для выполнения ряда практических заданий будет использоваться оборудование учебно-научной лаборатории комплексных проблем физкультурно-спортивной

и оздоровительной деятельности, научно-исследовательской лаборатории биомеханики и кинезиологии, оснащенных аппаратно-программным комплексом «Супер-М» для оценки осанки, психофизиологическим комплексом «Активациометр», прибором для исследования функций внешнего дыхания «Microlab», электрокардиографом, реокардиографом для оценки общего и регионарного кровообращения, комплексом биологической обратной связи для функциональной коррекции и электростимуляции скелетных мышц, программно-аппаратным комплексом «Изотон» для оценки гармоничности телосложения программно-аппаратным комплексом вариационной пульсометрии для оценки адаптационных возможностей и состояния вегетативной нервной системы.

Все перечисленное материально-техническое обеспечение практики соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, а также требованиям техники безопасности при проведении учебных и научно-производственных работ.

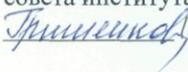
Изменения в рабочей программе дисциплины

на 2017/2018 уч. год

Внесенные изменения на 2017/2018 учебный год

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель учебно-методического
совета института по направлению подготовки

 Гришенкова Т.Ф., к.ф.н., доцент /
«02» 05 2017г.

Протокол УМС института от «02» 05 2017г. № 4

В рабочую программу дисциплины «Производственная практика»
Направление подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»
Профиль (магистерская программа) «Адаптивное физическое воспитание»;
«Адаптивный спорт »

вносятся следующие изменения:

1) «Производственная практика» переименована на «Производственная практика, по
получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (в том
числе педагогическая практика)»

Составитель программы: профессор кафедры медико-биологических основ физической
культуры  /Вишневский В.А./

Заведующий выпускающей кафедрой  /Вишневский В.А., к.б.н., доцент/

«12» апреля 2017 г., протокол № 8

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
Ханты-Мансийского автономного округа -Югры
«Сургутский государственный университет»



Утверждаю:
Проректор по УМР

Е.В. Коновалова

« 24 » Октября 2016 г.

Институт гуманитарного образования и спорта

Кафедра медико-биологических основ физической культуры

Рабочая программа производственной практики

Квалификация выпускника	бакалавр
Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Адаптивное физическое воспитание Адаптивный спорт
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры

Сургут, 2016 г.

Рабочая программа составлена в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 49.03.02. «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», утвержденным Приказом Минобрнауки 12.03.2015, № 203, зарегистрировано в Минюсте России 27.03.2015, № 36579

Автор(ы) программы: Вишневский Владимир Антонович, кандидат биологических наук, доцент, профессор кафедры медико-биологических основ физической культуры

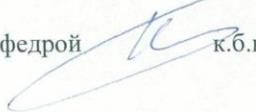
Рецензент программы: Апокин Виталий Викторович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории физической культуры

Согласование рабочей программы

Подразделение (кафедра/ библиотека)	Дата согласования	Ф.И.О., подпись нач. подразделения
Медико-биологических основ физической культуры	29.04.16	Вишневский В.А.
Отдел комплектования	29.04.16	Дмитриева И.И.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры медико-биологических основ физической культуры

« 27 » 04 2016 года, протокол № 8

Заведующий кафедрой  к.б.н., доцент, профессор кафедры Вишневский В.А.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методического совета института гуманитарного образования и спорта « 03 » мая 2016 года, протокол № 3

Председатель УМС  к.ф.н., доцент Гришенкова Т.Ф.

Руководитель практики  А.С.Казанбина

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Утверждаю: Председатель УМС

к.ф.н., доцент Грищенко Т.Ф.



№4
№ протокола УМС института
02 мая 2017г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
Исполнения в 2017 – 2018 учебном году на заседании кафедры
медико-биологических основ физической культуры

Протокол от «12» апреля 2017г. № 8

Зав. выпуск. кафедрой



к.б.н., профессор Вишневский В.А.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Утверждаю: Председатель УМС

Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

№ протокола УМС института
20 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
Исполнения в 2018– 2019 учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20 ____ г. № _____

Зав. выпуск. кафедрой _____

Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Утверждаю: Председатель УМС

Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

№ протокола УМС института
20 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
Исполнения в 2019 – 2020 учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20 ____ г. № _____

Зав. выпуск. кафедрой _____

Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

1. ЦЕЛИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ

Целью производственной практики являются получение профессиональных умений и опыта профессиональной педагогической, воспитательной, развивающей, компенсаторной, профилактической, организационно-управленческой деятельности в адаптивной физической культуре, освоение передового опыта и современных технологий адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта.

2. ЗАДАЧИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ

1. Получить профессиональные умения и опыт профессиональной педагогической, воспитательной, развивающей, компенсаторной, профилактической, организационно-управленческой деятельности в адаптивной физической культуре.

2. Сформировать профессионально значимые качества личности и психологическую готовность к работе в сфере физической культуры и адаптивной физической культуры, потребность в систематическом самообразовании и творческом подходе к профессиональной деятельности

3. Сформировать общекультурные, и профессиональные компетенции, позволяющие самостоятельно решать педагогические, воспитательные, развивающие, компенсаторные, профилактические, и организационно-управленческие виды деятельности в сфере физической культуры и адаптивной физической культуры.

4. Освоить передовой опыт и современные технологии адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта

5. Осуществить врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий физической культурой, адаптивной физической культурой, физической реабилитацией;

6. Практически использовать методы и подходы кратковременного и долгосрочного планирования в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры, физической реабилитации.

3. МЕСТО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Индекс дисциплины (по РУП)	Б2.П.1
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося
	Производственная практика относится ко второму блоку вариативной части программы бакалавриата. Она базируется на опыте учебных практик, а также на основе таких специальных дисциплинах бакалавриата как «Теория и методика физической культуры», «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Физическая реабилитация», «Частные методики в адаптивной физической культуре», «Спортивная медицина», частные методики по видам спорта. Для прохождения практики обучающийся должен знать базовые положения специальной педагогики и психологии, владеть основами теории и методика физической культуры и адаптивной физической культуры, частными методиками адаптивной физической культуры и частными методиками по видам спорта, в том числе адаптивного.
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее
	Производственная практика является базовой для научно-исследовательской работы, а также освоения таких предметов как «Теория спорта», «Технологии спортивной подготовки в избранном виде спорта», «Технологии физкультурно-спортивной деятельности», «Прикладная физическая культура», преддипломная практика и ряда других.

4. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ

Семестр	Место проведения, объект
7	<p>Основной этап проведения производственной практики включает шесть недель. Основную базу для проведения практики студент выбирает на основе предпочтений, сформировавшихся у него по результатам учебных практик. При этом он выбирает одну из четырех возможных баз с учетом направленности будущей профессиональной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none">- общеобразовательные школы, имеющие необходимые материально-технические условия и высококвалифицированных работников, способных выполнять обязанности методистов практики (№№ 4, 5, 8, гимназия «Лаборатория Салахова», гимназия Салманова, гимназия № 2) и специальные (коррекционные) школы («Сургутская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа 8-го вида», «Солнечная специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат 8-го вида», «Сургутская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат 8-го вида «Школа с углубленной трудовой подготовкой»);- детско-юношеские школы спортивного резерва и детско-юношеские спортивные школы системы дополнительного образования (СДЮСШОР «Олимп» г. Сургута, ДЮСШ № 2 п.г.т. Белый Яр);- Центр адаптивного спорта г. Сургута, Центр адаптивного спорта им. А. Ашапатова, Центр физической подготовки «Надежда» и клуб инвалидов «Мечта»;- центр педагогической коррекции «Лого-Ритм», БУ ХМАО-Югры «Сургутская клиническая травматологическая больница», медицинский центр «НейроМедСтим», Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья «Лученок», Комплексный центр социального обслуживания населения «Городская социальная служба», Комплексный центр социального обслуживания населения «Содействие»;- другие учреждения (места будущей профессиональной деятельности), отвечающие профилю подготовки, имеющие все необходимые условия для проведения практики и заключившие договор с СурГУ.

5. СПОСОБ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ

СТАЦИОНАРНАЯ

6. ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ

ДИСКРЕТНАЯ, ПРАКТИКА ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И ОПЫТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

7.1. Компетенции обучающегося, формируемы в результате прохождения производственной практики

В результате прохождения производственной практики студент должен приобрести следующие практические навыки, умения, общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции:

Компетенция ОК	
1	(ОК-8) Способностью использовать методы и средства физической культуры для

	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Компетенция ОПК	
1	
Компетенция ПК	
1	(ПК-1) Умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры
2	(ПК-2) Умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры
3	(ПК-3) Умением определять цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья
4	(ПК-4) Умением изучать с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллектив и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использовать полученную информацию при планировании и построении занятий
5	(ПК-29) Способностью разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в первичных структурных подразделениях
6	(ПК-30) Способностью составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования по паралимпийским, сурдлимпийским и специальным олимпийским видам спорта
7	(ПК-31) Готовностью обеспечивать подготовку и работу необходимого оборудования и организовывать судейство соревнований по различным видам адаптивного спорта
8	(ПК-32) Знанием и умением организовывать и проводить соревнования с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов

7.2. В результате обучения при прохождении производственной практики обучающийся должен:

Знать	<ul style="list-style-type: none"> - методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности - способы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры - базовые двигательные действия , позволяющие реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры - цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья - современные достижения психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики в сфере адаптивной физической культуры - оперативные планы работы и их использование в первичных структурных подразделениях - современные подходы к составлению плановой и отчетной документации, организации массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по паралимпийским, сурдлимпийским и специальным олимпийским видам спорта - материально-техническое обеспечение и судейство соревнований по различным видам адаптивного спорта - особенности организации и судейства соревнований с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов
--------------	---

<p>Уметь</p>	<ul style="list-style-type: none"> - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в адаптивной физической культуре - обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры - обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры - использовать средства и методы адаптивной физической культуры для гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья - изучать с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллектив и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использовать полученную информацию при планировании и построении занятий - разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в первичных структурных подразделениях - составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования по паралимпийским, сурдлимпийским и специальным олимпийским видам спорта - обеспечивать подготовку и работу необходимого оборудования и организовывать судейство соревнований по различным видам адаптивного спорта - организовывать и проводить соревнования с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов
<p>Владеть</p>	<ul style="list-style-type: none"> - способностью использовать методы и средства физической культуры и адаптивной физической культуры с учетом нозологических и индивидуальных особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья - эффективными приемами обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры - эффективными средствами, методами и приемами обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры - рациональными подходами для определения целей и задач адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья различной нозологии - современными информационными технологиями изучения с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллектив и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использования полученной информации при планировании и построении занятий - базовыми видами планирования учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса в адаптивном спорте - современными технологиями составления плановой и отчетной

<p>документации, организации массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по паралимпийским, сурдлимпийским и специальным олимпийским видам спорта</p> <ul style="list-style-type: none"> - современным материально-техническим обеспечением и судейством соревнований по различным видам адаптивного спорта - современными подходами к организации и проведению соревнований с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов
--

8. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ

Общая трудоемкость производственной практики 324 часа, 9 зачетных единиц.

№ п/п	Наименование разделов и содержание производственной практики	Семестр	Виды работы и ее трудоемкость (в часах)		Компетенции (<i>шифр</i>)	Формы текущего контроля
			Лекции	Практика		
1	Подготовительный этап (установочная конференция и инструктаж по технике безопасности, подготовка документов планирования работы на практике)	7	4	32	ПК-3 ПК-4 ПК-29 ПК-30	Документы планирования в дневнике практиканта
2	Основной этап (получение профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности: <ul style="list-style-type: none"> - получение опыта работы в качестве помощника учителя физической культуры в общеобразовательных и специальных (коррекционных) школах, посещение и анализ занятий, самостоятельное проведение занятий и внеклассных мероприятий, выполнение практических заданий по практике; - получение опыта работы в качестве помощника тренера детско-юношеских спортивных школ, посещение и анализ тренировочных занятий, самостоятельное проведение тренировочных занятий, помощь в организации и проведении соревнований, выполнение практических заданий по практике; - получение опыта работы в качестве помощника тренера по адаптивному спорту в центре адаптивного спорта, центре физической подготовки «Надежда» и клубе инвалидов «Мечта», посещение и анализ тренировочных занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья, самостоятельное проведение тренировочных занятий, 	7		252	ОК-8 ПК-1 ПК-2 ПК-3 ПК-4 ПК-29 ПК-30 ПК-31 ПК-32	Заключения по итогам ВПН, проверка конспектов занятий, планов внеклассных мероприятий, дневников практикантов

	<p>помощь в организации и проведении соревнований, выполнение практических заданий по практике;</p> <p>- получение опыта реабилитационной работы в качестве помощника инструктора по лечебной физической культуре в центре педагогической коррекции «Лого-Титм», БУ ХМАО-Югры «Сургутская клиническая травматологическая больница», в медицинском центре «НейроМедСтим», Комплексном центре социального обслуживания населения «Городская социальная служба», Комплексном центре социального обслуживания населения «Содействие», посещение и анализ реабилитационных мероприятий, самостоятельное проведение отдельных этапов реабилитационного процесса, выполнение практических заданий по практике.</p>					
6	<p>Завершающий этап (анализ полученной информации, подготовка дневника практиканта, презентации и отчета по практике, защита отчета и презентации на итоговой конференции)</p>	7		36	ПК-4 ПК-30	Проверка отчета по практике и его защита на итоговой конференции
Итого за семестр		324	4	320		

9. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ

Дифференцированный зачет (с оценкой: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно») по итогам защиты отчета (дневника практиканта) и выполнения практических заданий в первую неделю после практики

10. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКЕ

Этап: Проведение промежуточной аттестации

Итоги производственной практики оцениваются на основе защиты дневника практиканта с проставлением дифференцированного зачета с оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». Оценка учитывает качество представленных отчетных материалов, отзывы руководителей практики, качество защиты дневника практиканта.

Оценка «отлично» ставится студенту, который продемонстрировал высокий уровень профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, выполнил весь намеченный объем работы в срок и на высоком уровне в соответствии с программой производственной практики, проявил самостоятельность, творческий подход и соответствующую профессиональную подготовку, продемонстрировал владение теоретическими знаниями и практическими навыками использования методов и средств физической культуры и адаптивной физической культуры с учетом нозологических и индивидуальных особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья, современными технологиями составления плановой и отчетной документации, организации

массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований, подготовил и успешно защитил дневник практиканта* и презентацию к нему**, набрав 80 и более баллов.

Оценка «хорошо» ставится студенту, который продемонстрировал хороший уровень профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, на хорошем уровне выполнил весь намеченный объем работы в срок и в соответствии с программой производственной практики, проявил самостоятельность, и соответствующую профессиональную подготовку, продемонстрировал владение теоретическими знаниями и практическими навыками использования методов и средств физической культуры и адаптивной физической культуры с учетом нозологических и индивидуальных особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья, современными технологиями составления плановой и отчетной документации, организации массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований, подготовил и успешно защитил дневник практиканта* и презентацию к нему**, набрав 70-79% баллов. Ответивший на все заданные вопросы, но допустивший при этом не принципиальные ошибки.

Оценка «удовлетворительно» ставится студенту, который продемонстрировал достаточный уровень профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, на удовлетворительном уровне выполнил весь намеченный объем работы в срок и в соответствии с программой производственной практики, проявил достаточную профессиональную подготовку, продемонстрировал владение теоретическими знаниями и практическими навыками использования методов и средств физической культуры и адаптивной физической культуры в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, знакомый с основной рекомендованной литературой, допустивший незначительные методические просчеты и погрешности в презентации по защите дневника практиканта, но обладающий знаниями для их устранения под руководством преподавателя, набравший 60-69% баллов в ходе защиты дневника практиканта.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не смог продемонстрировать необходимый уровень профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, обнаружившему существенные пробелы в знаниях программы практики, допустившему принципиальные ошибки в процессе практики и при выполнении практических заданий, набравший менее 60% баллов в процессе защиты дневника практиканта или не подготовивший такой дневник;

*** МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

к наполнению содержанием дневника практиканта в рамках производственной практики

ДНЕВНИК ПРАКТИКАНТА

17. НАПРАВЛЕНИЕ НА ПРАКТИКУ (путевка)

18. Фамилия _____

19. Имя и отчество _____

20. Год обучения _____

21. Бакалавриат по профилю _____

22. Место практики _____

23. Срок практики _____

24. Руководитель практики от кафедры _____

и подпись о проведении собеседования _____

м. п. «__» _____ 20__ г.

Директор ИГОИС _____ В.В. Апокин

2. ПРОХОЖДЕНИЕ ПРАКТИКИ

5. Производственную практику проходил _____
(Место прохождения практики)
6. Начало практики «__» _____ 20__ г.
5. Окончание практики «__» _____ 20__ г.

3. Отчет практиканта о прохождении производственной практики

(с указанием степени достаточности теоретической и практической подготовки для прохождения практики, ее основного содержания, качества выполненных работ, выявленных трудностей и проблем, способов их преодоления)

Подпись практиканта _____ (_____)
«__» _____ 20__ г.

4. Характеристика работы практиканта по месту прохождения практики

(с указанием степени его теоретической подготовки, качества выполнения работы, трудовой дисциплины и недостатков, если они имели место)

Подпись руководителя _____ (_____)
М. П. «__» _____ 20__ г.

РЕЦЕНЗИЯ (ОТЧЕТ)

руководителя производственной практики на отчет практиканта
(Указать достоинства и недостатки отчета, сформулировать вопросы, на которые студент должен ответить на устной защите отчета)

_____ Результаты проверки _____

(Отчет допущен к защите / отчет не удовлетворительный)

« ____ » _____ 20 ____ г.

(Подпись руководителя практики)

Отметка о защите отчета

(Зачет / незачет)

« ____ » _____ 20 ____ г.

(Подпись преподавателя, принимавшего зачет)

Практические задания

Основной этап (получение профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, получение опыта работы в качестве помощника учителя физической культуры в общеобразовательных и специальных (коррекционных) школах, посещение и анализ занятий, самостоятельное проведение занятий и внеклассных мероприятий, выполнение практических заданий по практике)

Задание № 1

Связанная со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью экспертиза образовательного учреждения

Тема задания: Оценка уровня организации оздоровительной работы в образовательном учреждении.

Приборы и оборудование: анкеты В.А. Касаткина

Оцените уровень организации оздоровительной работы в образовательном учреждении, на базе которого вы проходите производственную практику, по анкете, разработанной профессором В.А. Касаткиным:

Материально-технические условия школы.

- 1.1. Здание и оборудование школы в основном соответствуют требованиям СанПиН, включая классные помещения, рекреации, туалеты, школьную мебель и т. д.
- 1.2. Площадь учебных помещений, приходящаяся на одного учащегося, составляет _____ м²
- 1.3. Школьное здание и школьная территория, кабинеты соответствуют требованиям техники безопасности.
- 1.4. Школьная столовая соответствует требованиям СанПиН и обеспечивает для всех учеников возможность получения горячих завтраков и обедов.
- 1.5. Площадь помещения столовой, приходящаяся на одного учащегося, составляет _____ м²
- 1.6. Количество спортивных залов обеспечивает возможность проведения занятий 3 часа в неделю для каждого класса.
- 1.7. На пришкольном участке оборудована спортивная площадка для занятий на свежем воздухе.
- 1.8. Площадь спортивных помещений, приходящаяся на одного учащегося, составляет _____ м²
- 1.9. В образовательном учреждении есть спортивный зал для проведения занятий в специальной медицинской группе и группах коррекции
- 1.10. Спортивные залы оборудованы минимально необходимым спортивным оборудованием и инвентарем.
- 1.11. В школе есть дополнительное физкультурное оборудование (тренажеры, станки для хореографии, другое).
- 1.12. Материально-технические условия школы позволяют проводить занятия в одну смену
- 1.13. В образовательном учреждении есть медицинский кабинет, оснащенный стандартным оборудованием
- 1.14. В образовательном учреждении есть дополнительные кабинеты врачей по специальностям (стоматолога и т.д.)
- 1.15. В образовательном учреждении есть кабинет психолога или комната психологической разгрузки
- 1.16. В образовательном учреждении есть помещение и оборудование для коррекционных и профилактических мероприятий с использованием биологической обратной связи (БОС)

1.17. В образовательном учреждении есть помещения и оборудование для использования интерактивных сред сопровождения (сенсорная комната, Монтессори среда, ковровая среда, арттерапевтическая среда и т.д.)

1.18. В образовательном учреждении имеются учебные помещения оснащенные оборудованием для снятия психо-эмоционального и зрительно-моторного напряжения (конторки Базарного, зрительно-моторные тренажеры и т.д.)

2. Кадровое обеспечение школы.

2.1. В образовательном учреждении есть специалист, отвечающий за организацию оздоровительной работы в школе, имеющий статус заместителя директора (зам. директора по оздоровительной работе, зам. директора по научно-методической работе с функцией руководителя оздоровительной работы, соц. педагог по оздоровлению).

2.2. В школе создана служба здоровья, как форма интеграции деятельности специалистов различного профиля

2.3. В образовательном учреждении существует служба психолого-педагогического-медико-социального сопровождения образовательного процесса

2.4. В образовательном учреждении есть постоянная медицинская сестра

2.5. К школе прикреплен постоянный врач.

2.6. В школе есть социальный педагог по оздоровлению

2.7. В школе есть психолог, в обязанности которого входит работа по содействию здоровью школьников.

2.8. Специалисты службы здоровья и службы сопровождения прошли обучение и имеют сертификаты для проведения профилактической, коррекционной, тренинговой работы.

2.9. Доля педагогов школы, прошедших повышение квалификации по использованию здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, составляет ____ %.

3. Медицинское обслуживание в образовательном учреждении

3.1. В образовательном учреждении проводятся регулярные профилактические осмотры в соответствии с декретированными сроками.

3.2. На каждого ребенка заведена медицинская карта.

3.3. В образовательном учреждении существует картотека детей, подлежащих диспансерному наблюдению.

3.4. Доля детей по группам здоровья (1, 2, 3) составляет соответственно ____ % ____ % ____ %

3.5. Образовательное учреждение имеет положительную динамику процентного соотношения групп здоровья учащихся за последние 3-5 лет.

3.6. Образовательное учреждение участвует в окружном мониторинге физического развития и подготовленности

3.7. Доля детей с низким, средним и высоким уровнями физического развития составляет соответственно ____ % ____ % ____ %

3.8. Доля детей с гармоничным, дисгармоничным и резко дисгармоничным физическим развитием составляет соответственно ____ % ____ % ____ %

3.9. Образовательное учреждение имеет положительную динамику темпов и гармоничности физического развития учащихся за последние 3-5 лет

3.10. В образовательном учреждении проводятся мероприятия по профилактике острых респираторно-вирусных заболеваний у детей.

3.11. В образовательном учреждении всем детям обеспечена возможность получения профилактических прививок в соответствии с декретированными возрастами.

3.12. Индекс здоровья (число детей, не болевших ни разу в году, /к общему числу детей в школе x 100%) составляет ____ %.

3.13. Индекс здоровья (число детей, не болевших ни разу в году, /к общему числу детей в школе x 100%) имеет положительную динамику за последние 3-5 лет.

3.14. Образовательное учреждение организовала работу по профилактике кариеса у детей.

3.15. Доля детей с не леченным кариесом составляет ____ %.

3.16. Образовательное учреждение имеет положительную динамику процента детей с не леченным кариесом за последние 3-5 лет.

- 3.17. В образовательном учреждении проводятся систематические мероприятия по коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.
- 3.18. Доля детей с нарушениями осанки, сколиозом и плоскостопием составляет соответственно ____ % ____ % ____ %
- 3.19. Число школьников с нарушениями опорно-двигательного аппарата (уплощение свода стопы, плоскостопие, нарушение осанки) имеет тенденцию к снижению за последние 3-5 лет.
- 3.20. В образовательном учреждении проводятся мероприятия по профилактике близорукости у детей.
- 3.21. Доля детей, страдающих нарушением функций зрения, в младшем, среднем и старшем школьном возрастах составляет соответственно ____ % ____ % ____ %
- 3.22. Число детей, страдающих близорукостью или дальнозоркостью, остается на стабильном уровне или имеет положительную динамику за последние 3-5 лет.
- 3.23. В образовательном учреждении проводятся мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний (гигиенические, санитарно-просветительские или другие).
- 3.24. Частота инфекционных заболеваний в количестве случаев на 100 детей имеет положительную динамику за последние 3-5 лет.
- 3.25. Школьная медицинская сестра регулярно контролирует соблюдение правил техники безопасности территории, здания и занятий в школе.
- 3.26. В медицинском кабинете есть дополнительное оборудование, позволяющее проводить профилактические и лечебные процедуры (ингалятор, офтальмотренжер или другие).

4. Двигательная активность и физическая подготовленность детей.

- 4.1. Образовательное учреждение ведет постоянный контроль за физической подготовленностью учащихся в рамках окружного мониторинга
- 4.2. Доля детей с низким, средним и высоким уровнями физической подготовленности составляет соответственно ____ % ____ % ____ %
- 4.3. Физическая подготовленность детей соответствует возрастным нормативам
- 4.4. Физическая подготовленность детей за последние 3-5 лет имеет положительную тенденцию
- 4.5. Образовательное учреждение реализует одну из форм повышения оздоровительной направленности физического воспитания школьников (спортизированное физическое воспитание, дифференцированный подход, спартианское движение, личностно-ориентированные формы физической культуры и т.д.)
- 4.6. В образовательном учреждении проводятся три урока физической культуры в неделю.
- 4.7. В образовательном учреждении введен спортивно-оздоровительный час и существует программа для его проведения.
- 4.8. В образовательном учреждении проводятся динамические перемены, в том числе на свежем воздухе.
- 4.9. Во время уроков проводятся динамические паузы.
- 4.10. Все школьники имеют возможность посещать спортивные секции в школе.
- 4.11. Процент школьников, занимающихся в спортивных секциях составляет ____ %
- 4.12. Процент школьников, занимающихся в спортивных секциях в школе или ДЮСШ, имеет тенденцию к росту за последние 3-5 лет.
- 4.13. В школе организованы команды по различным видам спорта, которые участвуют в районных (городских) соревнованиях.
- 4.14. В школе организованы команды по различным видам спорта, которые участвуют в республиканских и всероссийских соревнованиях.
- 4.15. В образовательном учреждении отсутствуют пропуски занятий физкультурой без уважительной причины.
- 4.16. Доля детей, распределенных для занятий физической культурой в основную, подготовительную и специальную медицинские группы, составляет соответственно ____ % ____ % ____ %
- 4.17. В школе организованы занятия физической культурой для специальных медицинских групп.

4.18. В образовательном учреждении организованы занятия физической культурой в группах коррекции

5. Организация питания в школе.

5.1. Доля учащихся образовательного учреждения, получающих горячее питание, составляет ____ %.

5.2. В образовательном учреждении обеспечена возможность получения диетического питания.

5.3. В школьном буфете продаются только те продукты, которые имеют сертификат качества.

5.4. В школьной столовой организована сезонная дотация витаминов (пищевые добавки, регулярно свежие овощи, другое).

5.5. В школьной столовой организовано приготовление напитков из дикоросов

5.6. В школьной столовой организовано приготовление кислородных коктейлей

6. Политика содействия здоровью в школе

6.1. В образовательном учреждении разработана программа развития на ближайшие 3-5 лет, включающая формирование и саморазвития культуры здоровья учащихся как средство повышения качества образования.

6.2. Программа развития школы прошла внешнюю экспертизу

6.3. В образовательном учреждении ежегодно разрабатывается технологическая карта оздоровительных мероприятий

6.4. В критерии оценки деятельности образовательного учреждения включены показатели оздоровительной работы

6.5. Школьная стратегия содействия здоровью предполагает вовлечение всех сотрудников, учащихся школы и их родителей.

6.6. Доля педагогов, принимающих участие в реализации оздоровительных программ составляет ____ %

6.7. Школьная стратегия содействия здоровью предполагает вовлечение в реализацию комплексных планов оздоровительной деятельности других участников социума (администрации территориальных образований, органов дополнительного образования, общественности и т.д.).

6.8. В образовательном учреждении используется связанная со здоровьем экспертиза различных сторон учебно-воспитательного процесса (на уровне школы, учебного расписания, учебного предмета, урока)

6.9. В перечень видов деятельности, на которые распространяется стимулирующая часть фонда заработной платы, включена оздоровительная работа

6.10. Учебные нагрузки в школе не превышают возрастные нормативы, оговоренные в СанПиН.

6.11. Эффективность школьной программы здоровья доказана по результатам работы как минимум 3-5 лет.

6.12. Опыт работы школы тиражируется средствами массовой информации

7. Обучение здоровью в школе.

7.1. В школе в рамках учебной программы ведется курс обучения здоровью (в виде отдельного предмета или интегрированного курса).

7.2. В образовательном учреждении осуществляется формирование когнитивного компонента физической культуры личности через теоретический раздел программы по физической культуре.

7.3. Все предметы учебного плана школы насыщаются здоровьесформирующим содержанием.

7.4. В образовательном учреждении активно используется санитарно-гигиеническое просвещение учащихся.

7.5. Во внеурочное время проводятся факультативы (другие формы занятий) для девочек, мальчиков по вопросам гигиены, профилактики нежелательной беременности и заболеваний, передающихся половым путем.

7.6. Проводятся тренинговые занятия для детей групп риска по профилактике наркоманий, табакокурения, алкоголизма или другим актуальным для территории проблемам.

7.7. Старшие школьники проводят занятия со сверстниками по предупреждению рискованных для здоровья форм поведения.

8. Превентивные меры в школе.

- 8.1. В образовательном учреждении разработана и реализуется программа формирования у учащихся навыков здорового стиля жизни
- 8.2. В школе запрещено курение для учащихся.
- 8.3. В школе запрещено курение для педагогов и посетителей.
- 8.4. На территории школы, включая пришкольный участок, не курят.
- 8.5. В школе запрещено употребление спиртных напитков.
- 8.6. В районе школы, не менее 200 метров от пришкольного участка, нет торговых точек, продающих табачные и спиртные изделия.
- 8.7. Учащихся не выгоняют с уроков.
- 8.8. Все случаи пропусков занятий контролируются школой.
- 8.9. В школе существует специальный орган для обсуждения конфликтов (конфликтная комиссия), в которой принимают участие представители педагогов, учащихся и родителей.
- 8.10. За истекший год из школы не отчислены ученики по причине пропусков занятий или отклоняющегося поведения.
- 8.11. За последние 3 года из школы не отчислялись ученики по причине пропусков занятий или отклоняющегося поведения.
- 8.12. За истекший год в школе не было драк, повлекших за собой обращение за медицинской помощью.
- 8.13. В школе нет учеников, состоящих на учете в Комиссии по делам несовершеннолетних (с учетом выбывших из школы за последние 2 года).
- 8.14. В школе нет учеников, привлекавшихся к уголовной ответственности за последние 2 года (с учетом выбывших из школы).
- 8.15. В школе существует наглядная информация по безопасности детей на дорогах.
- 8.16. За последние 2 года ни один ребенок из школы не стал виновником дорожно-транспортного происшествия.
- 8.17. За последние 2 года ни один ребенок из школы не попал в дорожно-транспортное происшествие по собственной неосмотрительности.
- 8.18. На территории школы нет случаев продажи наркотических веществ

9. Деятельность школы по саморазвитию культуры здоровья учащихся

- 9.1. Учащиеся школы являются активными посетителями сайта окружного мониторинга физического развития и подготовленности
- 9.2. Окружной сайт физического развития и подготовленности посетили ___ % учащихся школы
- 9.3. Образовательное учреждение оказывает ребенку помощь в изначальном признании себя как субъекта собственного развития и оздоровления
- 9.4. В образовательном учреждении силами учащихся разработана программа в защиту здоровья на уровне класса, школы, города
- 9.5. Образовательное учреждение активно использует детскую инициативу в оздоровительной деятельности
- 9.6. Образовательное учреждение создает все необходимые условия для активизации самопроцессов учащихся в сфере самопознания, самореализации, самоконтроля, самооздоровления
- 9.7. По итогам образования в области здоровья учащиеся школы в состоянии разработать для себя индивидуальную оздоровительную или тренировочную программу
- 9.8. Образовательное учреждения стимулирует ценностные установки ребенка на саморазвитие культуры здоровья через формирование ресурсов личности
- 9.9. Образовательное учреждения стимулирует ценностные установки ребенка на саморазвитие культуры здоровья через организацию самостоятельной работы, самостоятельные занятия физической культурой
- 9.10. Образовательное учреждения стимулирует ценностные установки ребенка на саморазвитие культуры здоровья через приобретение навыков самоуправления

- 9.11. Образовательное учреждение способствует развитию у учащихся необходимых психических качеств, регуляции психических состояний
- 9.12. Образовательное учреждение имеет оптимальные условия для учебно-воспитательной и оздоровительной деятельности
- 9.13. Образовательное учреждение обеспечивает координацию влияний социума в учебно-воспитательной и оздоровительной деятельности

10. Сотрудники школы.

- 10.1. В образовательном учреждении разработана комплексная программа формирования профессионального здоровья учащихся.
- 10.2. Сотрудники школы активно участвуют в педсоветах, круглых столах и других организационных мероприятиях, посвященных проблемам здоровья
- 10.3. Все сотрудники школы вовлечены в оздоровительную деятельность школы
- 10.4. Все сотрудники школы регулярно проходят профилактические осмотры (1 раз в год).
- 10.5. Сотрудники школы получают медицинскую помощь наравне с учащимися.
- 10.6. Сотрудники школы проходят все оздоровительные мероприятия наравне с учащимися.
- 10.7. Для сотрудников школы организованы систематические занятия физической культурой.
- 10.8. В школе есть спортивная команда, которая состоит из сотрудников.
- 10.9. Сотрудники школы повышают свое образование по различным вопросам здоровья и здорового образа жизни через различные формы повышения квалификации
- 10.10. Сотрудникам школы оказывается консультативная помощь со стороны школьного врача, психолога, социального педагога, учителя физической культуры по различным вопросам индивидуального и коллективного здоровья

11. Взаимоотношения школы с родителями.

- 11.1. Образовательное учреждение информирует родителей о результатах мониторинга состояния здоровья, физического развития и подготовленности детей
- 11.2. Образовательное учреждение имеет партнерские взаимоотношения с родителями в реализации планов школы по содействию здоровью школьников.
- 11.3. Образовательное учреждение изучает особенности семей, условий воспитания и оздоровления учащихся
- 11.4. Образовательное учреждение занимается повышением образованности родителей в вопросах здоровья и здорового образа жизни.
- 11.5. В школе проводятся практические занятия с родителями по формированию навыков оздоровительной и коррекционной деятельности.
- 11.6. Родители входят в состав органов школьного самоуправления.
- 11.7. По инициативе родителей в школе проходят мероприятия, направленные на содействие здоровью школьников.
- 11.8. В школе регулярно проходят совместные с родителями мероприятия, направленные на содействие здоровью школьников.

12. Внешние связи школы.

- 12.1. Образовательное учреждение является активным участником сайта окружного мониторинга физического развития и подготовленности
- 12.2. Образовательное учреждение активно сотрудничает с другими школами территории по вопросам содействия здоровью.
- 12.3. Школа принимает участие в территориальных программах содействию здоровью.
- 12.4. Школа принимает участие в республиканских, международных программах содействия здоровью.
- 12.5. Школа является методическим центром, где проводятся научно-практические конференции, семинары, открытые мероприятия по проблемам здоровья, здорового образа жизни, физического развития, физической подготовленности учащихся
- 12.6. Школа — организатор территориальных акций, посвященных вопросам содействия здоровью.
- 12.7. Школа является победителем конкурсов и грантов глав администраций территорий по результатам оздоровительной деятельности

12.8. Школа является победителем окружных конкурсов и грантов Губернатора по результатам оздоровительной деятельности

12.9. Школа является победителем всероссийских конкурсов и грантов президента России по результатам оздоровительной деятельности

Сделайте заключение об уровне организации оздоровительной работы в закреплённом образовательном учреждении (в процентном отношении к общему количеству параметром оценки), выделите отстающие виды деятельности, дайте практические рекомендации.

Задание № 2

Тема задания: Оценка уровня сформированности культуры здоровья учащихся.

Цель задания: Освоение методики оценки компетенции, связанной с культурой здоровья учащихся

Приборы и оборудование: анкеты В.А. Вишневого

Напомним, что под культурой здоровья мы понимаем ту часть общей культуры человечества, которая имеет отношение к его здоровью. Это тот опыт, который не передается по наследству и который должен формироваться у каждого нового поколения путем его передачи от старшего поколения к младшему. Эта передача осуществляется на протяжении всей жизни человека, но особую роль имеют те этапы онтогенеза, когда человек находится в рамках государственных систем образования.

Идея представления желаемых качеств выпускника в виде компетенций стала выражением принципиальной смены общей ориентации высшего образования со знаниевоориентированной на деятельностноориентированную. В соответствии с государственным образовательным стандартом последнего поколения одна из общекультурных компетенций связана с формированием культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся.

Всякое образование базируется на том или ином понимании психики человека. С позиций деятельностного подхода, психика человека является социокультурным и семиотическим образованием, развивающимся в ситуациях общения и деятельности. Развитие психики осуществляется путем присвоения человеком общественно выработанных способов деятельности. Источником развития психики служит культура. В этой связи, главная цель образования - развить у учащихся качества творческих субъектов деятельности. Быть субъектом деятельности – значит уметь строить ее в имеющихся условиях. Так как структура всякой деятельности включает потребности, мотивы, задачи, цели, действия, условия и операции, то в содержании каждой компетенции можно выделить шесть компонентов: мотивационно-ценностный, когнитивный (знаниевый), ориентировочный, операциональный, опыт и результативный.

Мотивационно-ценностный компонент характеризует значимость данной компетенции для учащихся и педагогов, понимание необходимости личных усилий для ее формирования. Он предполагает наличие у учащихся следующих мотиваций:

- осознания здоровья как ценности, понимания необходимости личных усилий для его формирования;
- признания себя как субъекта собственного развития;
- осуществления саморазвития культуры здорового и безопасного образа жизни.

Когнитивный компонент компетенции включает в себя наличие у школьников комплекса знаний, владение которыми необходимо для решения соответствующего типа задач:

- научных основ здоровья, здорового и безопасного образа жизни;
- основ школьного этапа онтогенеза, влияние различных сторон учебно-воспитательного процесса на состояние своего здоровья;
- основных подходов к осуществлению самопроцессов в сфере самопознания, самоеализации, самоконтроля;
- механизмов влияния различных сторон образа жизни на здоровье человека;
- стратегии и технологий разработки индивидуальной профилактической и оздоровительной программы.

Ориентировочный компонент включает в себя степень владения участниками учебно-воспитательного процесса способами постановки, планирования решения этого типа задач и оценки результатов решения. Для учащегося этот компонент предполагает понимание значимости данной компетенции для повышения качества образования и реализации личностного саморазвития, умение:

- ставить задачу личностного саморазвития и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни;
- определять состав и структуру компетенции в зависимости от индивидуальных и типологических особенностей, условий жизни, условий образования и т.д.;
- оценивать результат решения задачи.

В *операциональный компонент* входит степень владения учащимся методами выполнения действий, требующихся для решения задач данного типа:

- качественной и количественной оценки уровня сформированности и саморазвития культуры здоровья;
- оптимизации двигательного режима, рационального питания, поддержания иммунитета и закаливания, рациональной организации жизнедеятельности, психофизиологической саморегуляции, отказа от вредных привычек, валеологического самообразования, профилактики факторов риска, рационального медицинского поведения;
- разработки и реализации индивидуальных оздоровительных и профилактических программ;
- развития необходимых психических качеств, регуляции психических состояний.

Опыт – это *компонент* компетенции, позволяющий оценивать степень включенности школьников в соответствующие виды деятельности, благодаря опыту другие компоненты компетенции оказываются интегрированными в способ решения задач соответствующего типа. Для учащегося этот компонент включает следующие виды опыта:

- самопознания и оценки различных составляющих своего здоровья;
- разработки и реализации индивидуальной профилактической программы;
- разработки и реализации индивидуальной оздоровительной программы;
- регуляции физического и психоэмоционального состояния в процессе образовательной деятельности;
- оценки уровня сформированности и саморазвития культуры здорового и безопасного образа жизни.

Результативный компонент характеризует уровень сформированности компетенции у участников образовательного процесса. Для учащегося – это необходимый уровень сформированности и саморазвития культуры здорового и безопасного образа жизни с учетом мотивационно-ценностного, когнитивного, ориентировочного, операционального, деятельностного и результативного компонентов.

Для оценки уровня сформированности компетенции и ее компонентов можно, например, воспользоваться методическими рекомендациями, разработанными Институтом инновационной деятельности в образовании РАО:

На *первом* уровне компетенции человек имеет неполную ориентировку в условиях задач данного типа и способен решать только *единичные* задачи этого типа. Из-за ограниченности ориентировки в условиях он может применять имеющиеся в его распоряжении методы там, где их применение неадекватно реальным условиям задачи.

Второй уровень компетенции обеспечивает решение *особенных* видов задач данного типа, посредством обобщенных методов с пониманием условий и границ их применимости. Уровень обобщенность применяемых методов позволяет решать определенные группы задач внутри данного типа, но не любых.

Третий уровень компетенции обеспечивает решение *любых* задач данного типа разными методами с полным учетом существующих условий задачи. При этом существенные условия задачи выявляются самостоятельно.

Ход выполнения задания:

Для оценки уровня сформированности компетенции, связанной с культурой здорового и безопасного образа жизни нами разработаны специальные анкеты. Алгоритм исследования заключается в следующем:

- сначала учащиеся работают с рабочими бланками соответствующих опросников без ключей для их анализа (можно использовать также компьютерный вариант тестирования);
- затем участникам опроса выдаются ключи для обработки опросника и бланки для регистрации результатов по разделам анкеты и в целом, результат выражается в абсолютных величинах и в процентах к максимально возможному уровню;

По результатам исследования необходимо написать заключение об уровне сформированности и саморазвития культуры здоровья в целом и по мотивационно-ценностному, когнитивному (знаниевому), ориентировочному, операциональному, опыту и результативному компонентам, выделить наиболее проблемные вопросы в каждом компоненте и подготовить рекомендации по их совершенствованию.

Задание № 3

Тема задания: Оценка уровня саморазвития культуры здоровья учащегося

Цель задания: Освоение методики оценки компетенции, связанной с культурой здоровья учащегося

Приборы и оборудование: анкеты В.А. Вишневого

Уровень саморазвития культуры здоровья отражает степень самостоятельности и активности учащихся в оздоровительной деятельности. Работа выполняется аналогичным способом, но по другим анкетам.

Подготовьте заключение и рекомендации по результатам индивидуального исследования.

Задание № 4.

Результаты врачебно-педагогических наблюдений на уроке

Место проведения урока:

Время проведения урока:

Тема урока:

Учитель:

Педагогический анализ урока

1. Подготовка педагога к уроку _____

2. Проведение педагогом урока _____

3. Деятельность занимающихся на занятии _____

4. Результаты занятия. Выводы и предложения _____

Протокол

хронометрирования урока физической культуры

Ф.И.О. проводящего _____

Ф.И.О. наблюдаемого _____

Ф.И.О. исследователя _____

Задачи урока:

1. _____

2. _____

3. _____

Виды Деятельности	показание секундомера (окончание)	Объяснение и показатель учителем	Выполнение упражнений	вспомогательные действия	о т д ы х	п р о с т о й	примечания
1	2	3	4	5	6	7	8

Расчет и оценка общей и моторной плотности урока физической культуры

Выводы: _____

Предложения: _____

**Физиологическая кривая урока физической культуры
Протокол
динамики ЧСС на занятии**

Ф.И.О. наблюдаемого _____

Ф.И.О. исследователя _____

Ф.И.О., проводящего урок _____

Задачи урока: 1. _____

2. _____

3. _____

№ п/п	Содержание деятельности занимающегося	Время регистрации ЧСС	ЧСС 1 мин.	Изменения ЧСС в %

Динамика ЧСС у занимающегося

ЧСС

170*	
160*	3 зона
150*	
140*	2 зона
130*	
120*	
110*	
90 *	
80	*****

3 6 9 12 15 18 21 24 27 30 33 36 39 минуты

подготовительная часть основная часть заключительная часть
Нагрузочные режимы на уроке физической культуры в классе.

Диапазон в ЧСС уд.мин.	Время работы в указанных диапазонах	
	Минут	проценты
до 130		
131-150		
151-180		
181 и более		

Оценка физиологической кривой физической нагрузки занимающегося

Выводы и предложения: _____

Заключение по результатам врачебно-педагогических наблюдений

Рекомендации по результатам врачебно-педагогических наблюдений

Дата _____

Подпись _____

Задание № 5.

Конспект урока физической культуры
для учащихся _____ класса

Дата проведения _____

Тип урока _____

Задачи: 1. _____
2. _____
3. _____

Место проведения _____

Материально-технические _____

Поднимание туловища, (раз)	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Вис на перекладине, (сек.)	9	11	14	18	22	26	30	35	40
Наклоны туловища вперед, (см)	4	5	6	7	8	9	9	10	10
Бег 1000 м, (сек.)	332	315	298	281	268	256	243	233	224

Возраст	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26-29
Тест											
Отжимание в упоре лежа, (раз)	37	40	42	43	44	44	44	43	42	40	38
Прыжки в длину с места, (см)	216	225	233	238	241	242	241	238	233	227	219
Поднимание туловища, (раз)	22	23	24	25	25	25	25	24	23	22	21
Вис на перекладине,	46	51	55	58	60	61	61	60	58	55	50
Наклоны туловища вперед,	11	11	11	10	10	9	9	8	9	7	6
Бег 1000 м, (сек.)	216	209	203	198	194	191	192	194	198	206	215

Возраст	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	>65
Тест								
Отжимание в упоре лежа, раз	36	33	30	27	24	20	16	12
Прыжки в длину с места, см	209	196	183	166	150	137	127	119
Поднимание туловища	19	17	15	13	11	9	7	6
Вис на перекладине, (с)	45	40	36	32	28	25	22	20
Наклоны туловища вперед, (см)	5	4	3	2	1	1	1	1
Бег 1000 м., (с)	226	238	250	263	275	286	297	307

Таблица оценочных нормативов для женщин

Возраст Тест	7	8	9	10	11	12	13	14
Отжимание в упоре лежа, раз	8	9	10	11	12	12	14	14
Прыжки в длину с места, см	104	120	132	142	152	160	167	173
Поднимание туловища, раз	12	13	14	15	16	17	18	19
Вис на перекладине, с	6	9	12	15	19	23	27	31
Наклоны туловища вперед, см	6	9	8	9	10	11	12	12
Бег 1000 м, с	374	357	340	325	311	298	288	279

Возраст	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Тест											
Отжимание в упоре лежа, (раз)	15	15	16	16	16	15	15	15	14	14	13
Прыжки в длину с места, (см)	177	180	180	178	176	172	167	161	155	149	143
Поднимание туловища, (раз)	20	21	21	21	20	19	18	17	16	14	12

Вис на перекладине. (с)	35	39	41	42	41	39	35	30	25	22	19
Наклоны туловища вперед, см	13	13	13	13	13	12	12	11	10	9	8
Бег 1000 м, с	271	265	262	262	265	269	274	280	287	294	302

Возраст Тест	26-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	
Отжимание в упоре лежа, раз	11	9	7	5	3	2	1	1	1
Прыжки в длину с места, см	137	131	125	120	115	ПО	105	100	95
Поднимание туловища, раз	10	8	6	5	4	3	2	2	2
Вис на перекладине, с	16	13	11	9	8	7	6	5	4
Наклоны туловища вперед, см	7	6	5	4	3	2	1	1	1
Бег 1000 м, с	310	318	327	336	345	355	365	375	385

Для вычисления **уровня физической подготовленности** воспользуемся нижеследующими формулами:

Отжимание в упоре лежа (О) = (Р - Н) : Н

Прыжок в длину с места (П) = (Р - Н) : Н

Поднимание туловища (Т) = (Р - Н) : Н

Вис на перекладине (В) = (Р - Н) : Н

Наклоны туловища (Н) = (Р - Н) : Н

Бег на 1000 м (Б) = (Н - Р) : Н где,

Р - результат в соответствующей пробе, Н - возрастной норматив из таблицы

Общий уровень физической подготовленности (ОУФП) рассчитывается по формуле:

$$\text{ОУФП} = (О + П + Т + В + Н + Б) : 6$$

Для его оценки воспользуемся нормативами из таблицы.

Таблица

Оценка уровня физической подготовленности

Значение ОУФП	Оценка
От 0.61 и выше	Супер
от 0.21 до 0,60	Отлично
от 0.20 до - 0.20	Хорошо
от - 0.21 до - 0.60	Удовлетворительно
от - 0.61 до - 1.00	Неудовлетворительно
от - 1.01 и ниже	Опасная зона

Для оценки **гармоничности** двигательной подготовленности сначала необходимо рассчитать разницу между ОУФП и баллом по каждому из 6 тестов (Д), причем разность берется по модулю без учета знака :

$$Д1 = \text{ОУФП} - О \quad Д2 = \text{ОУФП} - П \quad Д3 = \text{ОУФП} - Т$$

$$Д4 = \text{ОУФП} - В \quad Д5 = \text{ОУФП} - Н \quad Д6 = \text{ОУФП} - Б$$

Теперь складываем все значения Д (Д1+Д2+Д3+Д4+Д5+Д6) и полученную сумму делим на сумму баллов в 6 тестах (О+П+Т+В+Н+Б). Если полученный результат больше 0.5 - двигательная подготовленность дисгармонична. Дисгармоничность двигательной подготовленности далеко не всегда означает неблагополучие. Напротив, это можно рассматривать как признак особых способностей к какому-то виду спорта, если общий уровень результатов высок. Другое дело, если общий уровень результатов низок, да при этом еще и дисгармоничен. Это служит явным признаком нарушений в физическом развитии.

Задание № 9

Тема задания: Оценка типа реакции на физическую нагрузку в пробе Летунова

Цель задания: Освоение методики определения типа реакции на физическую нагрузку.

Приборы и оборудование: тонометр, секундомер.

Типы реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку отражают качество регулирования и характер адаптации к физической нагрузке и используется для определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

МЕТОДИКА

Для определения реакции обычно используются нагрузки без приспособлений: комбинированная проба Летунова или одна из ее составляющих.

13. До нагрузки измеряется частота пульса (ЧП) в течении трех десятисекундных интервалов и определяется кровяное давление (RR).
14. Обследуемый выполняет 20 приседаний, 15-ти секундный бег на месте в максимальном темпе или 3-х минутный бег на месте в темпе 180 шагов в минуту.
15. После нагрузки в первые 10 сек. измеряется ЧП, с 10 по 50 сек. измеряется RR, с 50 по 60 сек. снова измеряется ЧП, т.е. получаем ЧП и RR на 1 минуту восстановительного периода. Аналогичным образом ведем измерение в течении всего восстановительного периода. Полученные данные заносим в таблицу:

ДО НАГРУЗКИ: Пульс		Кровяное давление								
		20 приседаний			15-сек. бег			3- мин.бег		
п о с л е	Оценка	Оценка			Оценка			Оценка		
н а г										

Нормотонический тип реакции.

Характер изменений:

13. Исходные ЧСС и АД в норме.
14. После нагрузки на 1 минуту
 - а) ЧСС увеличивается на 60-100%;
 - б) АД макс. Повышается на 15-30%;
 - в) АД мин. Снижается на 15-30%;
 - г) АД повышается на 60-100%;

15. Полное восстановление ЧСС и АД за три минуты.

Оценка изменений: Адаптация к нагрузке хорошая, качество регуляции сердечно-сосудистой системы высокое. Тип реакции характерен для здоровых и хорошо тренированных людей.

Рекомендации: Выполнение рабочих и тренировочных нагрузок по плану.

Гиперреактивный тип реакции.

Характер изменений:

17. Исходные ЧСС и АД в норме.
18. После нагрузки на 1 минуту
 - а) ЧСС увеличивается на 60-100%;
 - б) АД макс. Повышается на 50 и более;
 - в) АД мин. Снижается на 10-30%;
 - г) АД повышается на 80-100%;
19. МОК повышается счет увеличения УО и увеличения ЧСС.
20. Полное восстановление ЧСС и АД за три минуты.

Оценка изменений: Переходный тип реакции от нормотонического к гипертоническому. Значительное повышение АД макс. Обусловлено усилением гемодинамического удара.

Рекомендации: Желательны динамические наблюдения за уровнем АД и реакцией на нагрузку.

Гипертонический тип реакции.

Характер изменений:

17. Исходное АД макс. Может быть повышено.
18. После нагрузки на 1 минуту
 - а) ЧСС увеличивается на 100% и более;
 - б) АД макс. Повышается на 150% и более;
 - в) АД мин. Увеличивается на 10-30%;
 - г) ПД растёт
19. Отмечается несоответствие между МОК и величиной периферического сопротивления.
20. Полное восстановление ЧСС и АД замедлено.

Оценка изменений: Реакция отмечается у больных гипертонической болезнью или у склонных к ней. Обусловлена повышением периферического сопротивления артериол.

Рекомендации: Необходимо:

13. Сделать анализ мочи.
14. Записать ЭКГ.
15. Оценить состояние глазного дна.

Дальнейшая тактика в зависимости от степени изменений.

Гипотонический тип реакции.

Характер изменений:

13. Исходные ЧСС и АД в норме.
14. После нагрузки на 1 минуту
 - а) ЧСС увеличивается больше чем на 100%;
 - б) АД макс. Повышается на 0-10%;
 - в) АД мин. Может не меняться;
 - г) ПД почти не увеличивается.
15. Замедлено время восстановления ЧСС.

Оценка изменений: Неэкономный тип адаптации к нагрузке, определяется на фоне переутомления, у спортсменов – при перенапряжении, после сгонки веса тела, часто обусловлен снижением, сократительной способности миокарда.

Рекомендации: Уменьшение нагрузки, восстановление уровня жидкости и электролитного баланса в организме. Обеспечить контроль за сократительной способностью сердца.

Дистонический тип реакции.

Характер изменений:

13. Исходные ЧСС и АД в норме.
14. После нагрузки на 1 минуту
 - а) ЧСС увеличивается на 80-100%;
 - б) АД макс. повышается на 15-30%;
 - в) АД мин. Снижается до 0, что обусловлено изменением сосудистого тонуса и скорости проведения пульсовой волны и является аускультотарным феноменом.
15. Время восстановления АД мин. замедлено.

Характер изменений: Встречается у спортсменов после тяжелой физической работы, при утомлении, после заболевания, иногда является индивидуальной особенностью человека.

Рекомендации: При утомлении – снижение нагрузок, после заболеваний – постепенное повышение тренировочных нагрузок. Желателен контроль за сократительной способностью сердца.

Ступенчатый тип реакции.

Характер изменений:

13. Исходные ЧСС и АД в норме.
14. После нагрузки на 2 минуты восстановительного периода АД макс. выше, 1-ой минуте, что обусловлено инерционностью систем регулирования кровообращения в ответ на скоростную нагрузку.
15. Время восстановления АД мин замедлено.

Оценка изменений: Является неблагоприятной реакцией, так как отражает неадекватную адаптацию к нагрузке, происходит задержка оплаты кислородного долга, может быть связана с утомлением.

Рекомендации: Снижение интенсивности нагрузок, уменьшение доли скоростной работы в тренировочных занятиях, ЭКГ контроль.

Проведите пробу, определите тип реакции на физическую нагрузку, подготовьте заключение и рекомендации.

Задание № 10

Особенности методики адаптивной физической культуры для детей с нарушением зрения

Дети с нарушением зрения нуждаются в осторожном подходе к занятиям физическими упражнениями. При регулировании физической нагрузки целесообразно придерживаться следующих рекомендаций:

- использовать как стандартные (одинаковые по скорости, темпу и весу), так и переменные (изменяющиеся в ходе урока) виды нагрузки;
- варьировать формы и условия выполнения двигательных действий;
- варьировать объем нагрузки в зависимости от состояния здоровья занимающихся, уровня их физической подготовленности;
- варьировать физическую нагрузку, чередуя ее с паузами для отдыха, заполняемыми упражнениями для зрительного тренинга, на релаксацию, на регуляцию дыхания, пальчиковую гимнастику и др.;
- воздерживаться от длительной статической нагрузки с поднятием тяжести, упражнений высокой интенсивности, которые могут вызвать повышение внутриглазного давления, ухудшение работоспособности цилиарной мышцы, ишемию, особенно у детей с глаукомой, высокой миопией и другими заболеваниями;
- учитывать чувствительные периоды развития физических качеств;
- для улучшения психосоматического состояния использовать психогимнастику;
- наблюдать за самочувствием занимающихся; умеренное утомление не является противопоказанием, однако в результате нерациональной организации труда (физического, умственного, зрительного) может наступить переутомление;
- при наличии синдрома эпилепсии исключать упражнения на стимулирование дыхательной системы, на повышенной опоре, игры высокой интенсивности, все то, что может спровоцировать приступ;
- учитывать, что нарушения эмоционально-волевой сферы, гиперактивность соразмеряются упражнениями на релаксацию, на регуляцию дыхательной системы, на снятие зрительного и эмоционального утомления, упражнением для глаз - «пальминогом».

Составить комплекс упражнений для физического развития детей с нарушением зрения

Составить комплекс упражнений для коррекции зрения.

Задание №11

Особенности методики адаптивной физической культуры у глухих детей школьного возраста

Нарушение слуха прежде всего сказывается на психике школьника своеобразии его общения с людьми и окружающим предметным миром. Отсутствие внутренней речи и словесного опосредования ограничивают объем внешней информации и всегда сопровождаются замедленностью и снижением восприятия, мышления, внимания, памяти, воображения и всей познавательной деятельности в целом. Педагогические наблюдения и экспериментальные исследования, подтверждая это положение, позволяют выделить следующее своеобразие двигательной сферы глухих школьников:

- недостаточно точная координация и неуверенность движений, что проявляется в основных двигательных навыках;

- относительная замедленность овладения двигательными навыками;

- трудность сохранения у глухих статического и динамического равновесия;

- относительно низкий уровень развития пространственной ориентировки;

- замедленная реагирующая способность, скорость выполнения отдельных движений и темпа двигательной деятельности в целом;

- отклонения в развитии моторной сферы: мелкой моторики кисти и пальцев рук, согласованности движений отдельных звеньев тела во времени и пространстве, переключаемости движений, дифференцировки и ритмичности движений, расслабления, совокупность которых характеризует нарушения координационных способностей;

- отставание в развитии жизненно важных физических способностей — скоростно-силовых, силовых, выносливости и других, характеризующих физическую подготовленность детей и подростков.

Перечисленные нарушения в двигательной сфере глухих школьников носят взаимосвязанный характер и обусловлены общими причинами: структурой слухового дефекта, недостаточностью речевой функции, сокращением объема поступающей информации, состоянием двигательного анализатора, степенью функциональной активности вестибулярного анализатора.

Составить комплекс упражнений для физического развития детей с нарушением слуха.

Задание № 12

Особенности методики адаптивной физической культуры с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии

Методы и приемы должны активизировать все функции, участвующие в двигательной деятельности:

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;

- рисование фигуры или использование плакатов человека для понимания структуры тела, функций суставов и основных мышечных групп;

- рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;

- письменное описание одного упражнения с последующим разбором и выполнением (домашнее задание);

- по мере освоения выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

Определенные требования предъявляются к непосредственному показу упражнений, он должен быть четким, грамотным и методически правильно организованным:

- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся;

— упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;

— упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;

— зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения;

— упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

Таким образом, методы слова и наглядности, сопровождающие движение, позволяют умственно отсталым детям оперировать образным материалом воспринимаемых объектов, воссоздавать достаточно большой объем представлений, закреплять полученные знания. Формирование наглядно-действенного и наглядно-образного мышления у данной категории детей составляет основу обучения двигательным действиям.

Составить комплекс упражнений для физического развития детей с умственной отсталостью.

Задание № 13

ОТЧЕТ

о проведении общешкольного мероприятия воспитательного характера

проводимого студентом _____ курса направления _____ ИГО и С

ФИО

Группа _____

Название мероприятия _____

Цель _____

Сроки и место проведения _____

Участники _____ количество _____

Инвентарь и оборудование _____

для учащихся _____ классов, посвященный _____

1. Организационно-подготовительная работа:

2. Программа и сценарий: _____

а) торжественная часть _____

б) показательные выступления _____

в) спортивные соревнования _____

г) комбинированные эстафеты _____

3. Разработка, составление и разучивание упражнений для выступлений

4. Проведение праздника и подведение итогов (оценка методиста, самоанализ)

Задание № 14

Разработка положения и отчета о спортивном соревновании

ПРИМЕРНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Примерное положение о проведении спортивного соревнования разработано в соответствии с Законом "О физической культуре и спорте" и может применяться лицами, проводящими спортивные соревнования (далее - организаторы).
2. Официальные спортивные соревнования проводятся в соответствии с календарными планами проведения официальных спортивных соревнований.
3. Неофициальные спортивные соревнования проводятся в соответствии с решением организаторов.
4. Для проведения спортивного соревнования организаторы в соответствии с Примерным положением разрабатывают и утверждают положение о проведении (регламент проведения) спортивного соревнования.
5. В положении о проведении (регламенте проведения) спортивного соревнования отражаются в качестве обязательных условия место, сроки и программа спортивного соревнования, требования к спортсменам, принимающим участие в его проведении, условия его финансирования.
6. Спортивное соревнование проводится в целях: определения победителей в видах соревновательной программы по виду спорта; повышения уровня мастерства спортсменов (команд спортсменов); оценки, повышения качества и эффективности работы специализированных учебно-спортивных учреждений, иных организаций физической культуры и спорта; проведения целенаправленной работы по отбору спортсменов в сборные команды по видам спорта, их подготовки к участию в международных соревнованиях; - дальнейшего массового развития и популяризации вида спорта, вовлечения граждан в занятия спортом, организации их досуга; пропаганды спорта как важного средства укрепления здоровья граждан и приобщения их к здоровому образу жизни, повышения эффективности физического воспитания населения.

СУБЪЕКТЫ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

7. Субъектами спортивного соревнования являются: организаторы; организационный комитет; участвующие организации; участники спортивного соревнования; судейская коллегия.

8. Организаторы: осуществляют общее руководство проведением спортивного соревнования; утверждают состав организационного комитета и судейскую коллегия спортивного соревнования; распределяют обязанности среди судей в соответствии с правилами соревнований по видам спорта; утверждают смету расходов спортивного соревнования.

9. Организационный комитет: определяет порядок организации информационной поддержки, спонсорского участия и освещения спортивного соревнования в средствах массовой информации; рассматривает вопросы, возникающие в ходе подготовки и проведения спортивного соревнования; составляет смету расходов спортивного соревнования и представляет ее на утверждение организаторам.

10. Участвующими организациями являются организации физической культуры и спорта, иные организации, осуществляющие деятельность в сфере физической культуры и спорта, представляющие от своего имени спортсмена (команды спортсменов) на спортивном соревновании. При представлении на спортивное соревнование команды спортсменов участвующая организация назначает руководителя (представителя) команды, который несет ответственность за обеспечение явки участников спортивного соревнования от данной организации на церемонии открытия, закрытия спортивного соревнования, церемонию награждения, а также за соблюдение дисциплины среди спортсменов в местах соревнования и проживания, осуществляет контроль за выходом спортсменов на старт.

11. Участниками спортивного соревнования (далее - участники) являются спортсмены (команды спортсменов), судьи по спорту, тренеры, руководители (представители) команд спортсменов, врачи и иные лица, определенные в качестве участников положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования либо правилами соревнований по видам спорта.

12. Судейскую коллегия составляют судьи по спорту, осуществляющие судейство спортивных соревнований в конкретных видах программы. В своей деятельности судейская коллегия руководствуется правилами соревнований по видам спорта.

13. В составе судейской коллегии создается мандатная комиссия. На мандатную комиссию возлагаются функции по приему необходимых для оформления участия в спортивном соревновании документов. Ответственность за правомерность допуска спортсмена (команд спортсменов) к участию в спортивном соревновании несет мандатная комиссия.

14. Отношения между субъектами спортивного соревнования, возникающие в процессе его проведения по конкретному виду спорта, регулируются правилами соревнований по видам спорта, принимаемыми национальными федерациями (союзами, ассоциациями) по виду (видам) спорта, исходя из его характера и специфики по согласованию с Министерством спорта и туризма.

15. Субъекты спортивного соревнования обязаны знать и соблюдать положение о проведении (регламент проведения) спортивного соревнования, правила соревнований по видам спорта, проявлять уважение к соперникам, судьям и зрителям.

УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ В СПОРТИВНОМ СОРЕВНОВАНИИ

16. Направление участников на спортивное соревнование осуществляется участвующими организациями на основании официального приглашения организаторов. Участвующие организации, получившие такое приглашение, подтверждают свое участие заявкой по установленной форме. Заявка может быть предварительной, в которой подтверждается сам факт участия в спортивном соревновании, и именной, с указанием персонального состава спортсменов и видов программы спортивного соревнования, в которых они будут участвовать.

17. Ответственность за оформление и своевременное представление заявок на участие в спортивном соревновании возлагается на участвующие организации. Участники, не заявленные в установленном порядке, к участию в спортивном соревновании не допускаются.

18. Допуск спортсменов (команд спортсменов) к спортивному соревнованию осуществляет мандатная комиссия.

19. Численный состав команд спортсменов и количество спортсменов одной команды, допускаемых к соревнованиям в отдельных видах программы, устанавливается положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования.

20. Для оформления участия спортсменов (команд спортсменов) в спортивном соревновании руководители (представители) команд спортсменов представляют в мандатную комиссию следующие документы: командировочное удостоверение руководителя (представителя) команды спортсменов с указанием количества членов команды согласно прилагаемому списку. В списке указывается полное наименование спортивного соревнования и все его участники; вызов на спортивное соревнование; именную (техническую) заявку по форме, установленной организаторами; документы, удостоверяющие личность спортсменов; зачетные книжки или классификационные билеты спортсменов.

21. К участию в соревновании допускаются спортсмены, прошедшие специальное медицинское обследование и получившие допуск врача, заверенный подписью и личной печатью врача или печатью медицинского учреждения.

22. Участвующие организации обеспечивают представляемых ими спортсменов (команды спортсменов) единой спортивной формой.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

23. В программу спортивного соревнования включаются: наименование спортивного соревнования; сроки проведения и день приезда спортсменов (команд спортсменов); место проведения спортивного соревнования; численный состав допускаемой команды спортсменов с указанием их пола, возраста, квалификации, тренеров и иных участников; виды программы спортивного соревнования, в том числе по дням, с указанием времени его начала и окончания.

УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

24. При проведении спортивного соревнования проводятся церемонии их открытия и закрытия. Сценарий таких церемоний разрабатывает организационный комитет либо судейская коллегия.

25. На церемониях открытия и закрытия официальных спортивных соревнований используются в порядке, установленном законодательством, государственные символы страны.

26. Спортивные соревнования по характеру их проведения могут быть: личные, в которых определяются места, занятые отдельными спортсменами; лично-командные, в которых, помимо личного первенства, определяются места, занятые командами спортсменов; командные, в которых определяются только места, занятые командами спортсменов.

27. Спортивные соревнования могут проводиться в виде спартакиад, фестивалей, спортивных игр (комплексные спортивные соревнования), чемпионатов, первенств по возрастным группам спортсменов (взрослые, юниоры, юноши), а также в виде розыгрышей Кубков (с выбыванием проигравших), турниров, матчевых и товарищеских встреч между командами спортсменов.

28. Спортивные соревнования проводятся отдельно среди спортсменов и команд спортсменов по полу и возрастным группам. В отдельных случаях могут быть смешанные команды спортсменов по полу и возрасту, если это предусмотрено правилами соревнований либо положением о соревновании по виду спорта. Спортсмены (команды спортсменов) могут быть распределены также на группы по спортивной квалификации.

29. Победители спортивного соревнования определяются по лучшему занятому месту в виде соревновательной программы (весовой категории, упражнении, на отдельной дистанции и т.д.).

30. Победители спортивного соревнования могут определяться как в личном (индивидуальном) первенстве, когда между собой соревнуются отдельные спортсмены, так и в командных соревнованиях, когда соревнуются команды спортсменов (эстафеты, экипажи, тандемы, группы и др.).

31. Места, занятые спортсменами (командами спортсменов), определяются в соответствии с правилами соревнований по виду спорта.

32. Определение победителей в общекомандном первенстве производится, как правило, путем суммирования лучших результатов всех либо отдельных членов команды спортсменов. Результаты членов команды спортсменов могут суммироваться по специальным таблицам начисления очков, баллов либо путем суммирования занятых мест или спортивно-технических результатов (секунд, метров, килограммов и т.п.).

33. Общекомандное первенство может быть официальным или неофициальным. Места команд спортсменов определяются только в официальном общекомандном первенстве.

34. В спортивных соревнованиях по спортивным играм места команд спортсменов определяются по наибольшей сумме очков, набранных во всех или избранных встречах турнира (предварительных, групповых, финальных). Конкретный порядок начисления очков и определения преимущества при их равенстве у нескольких команд спортсменов устанавливается положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования.

НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

35. Спортсмены (команды спортсменов), занявшие 1 - 3 места в видах соревновательной программы или общекомандном первенстве, награждаются от имени организаторов медалями золотого, серебряного и бронзового достоинства соответственно занятым местам, грамотами или дипломами первой, второй, третьей степени.

36. Спортсмены (команды спортсменов), занявшие первые места, помимо названной наградной атрибутики могут награждаться памятными призами от имени организаторов или спонсоров спортивного соревнования.

37. Перечень видов спорта и упражнений, по которым спортсмены награждаются медалями на официальных спортивных соревнованиях устанавливаются Министерством спорта и туризма.

38. В зависимости от масштаба и ранга спортивных соревнований призовыми могут быть места с 1-го по 6-е. Награждению медалями подлежат только спортсмены, занявшие 1 - 3 места. Спортсмены (команды спортсменов), занявшие места с 4-го по 6-е, могут награждаться дипломами в соответствии с положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования. Медалями и дипломами могут также награждаться тренеры, подготовившие чемпионов, победителей спортивного соревнования.

39. Количество памятных призов устанавливается положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования. В игровых и других командных спортивных соревнованиях награждению подлежат спортсмены, принявшие участие не менее чем в 50 процентах встреч или предварительных отборочных стартов в данном виде программы спортивных соревнований. В случаях, когда в виде программы соревнуются не более трех спортсменов (команд спортсменов), награждаются только победители.

УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

40. Условия финансирования спортивного соревнования определяются организаторами.

41. Как правило, основные расходы по проведению спортивного соревнования несут организаторы, за исключением расходов на проезд участников к месту спортивного соревнования и обратно, выплату суточных в пути, которые осуществляют участвующие организации.

42. Расходы по проведению спортивного соревнования включают в себя оплату: питания спортсменов и судей; найма жилого помещения для иногородних спортсменов и судей; работы судей, для иногородних судей - возмещение расходов на проезд, суточные в пути; проезда спортсменов к месту спортивного соревнования и обратно; работы обслуживающего и медицинского персонала; аренды спортивных сооружений, инвентаря и оборудования; аренды автотранспорта для внутригородских перевозок на период спортивного соревнования; типографских расходов; расходов, связанных с награждением победителей; расходов на приобретение канцелярских принадлежностей; иных расходов, связанных с проведением спортивного соревнования.

43. При проведении спортивного соревнования среди взрослых спортсменов на участвующие организации могут быть возложены расходы по материальному обеспечению участников.

44. Для компенсации расходов по проведению спортивного соревнования в порядке, установленном законодательством, могут привлекаться средства участвующих организаций, участников спортивного соревнования, спонсоров, а также использоваться добровольные пожертвования граждан и юридических лиц.

ПРОТЕСТЫ

45. Руководитель (представитель) команды спортсменов может опротестовать результаты спортивного соревнования в случае нарушения правил соревнований по виду спорта или судейских ошибок, повлекших существенные изменения в определении личных, командных и общекомандных мест, а также в случаях неправильного допуска спортсменов (команд спортсменов) к спортивным соревнованиям.

46. В этом случае в течение не более одного часа после окончания спортивного соревнования руководитель (представитель) команды спортсменов подает протест в письменной форме главному судье спортивного соревнования, который фиксирует время окончания спортивного соревнования и время подачи протеста.

47. Одновременно с протестом руководитель (представитель) команды вносит денежный взнос в размере, определяемом положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования (кроме протестов, связанных с техническими ошибками главной судейской коллегии при подсчете результатов). В случае удовлетворения протеста указанный взнос возвращается.

48. Протесты рассматриваются судейской коллегией спортивного соревнования. Несвоевременно поданные протесты не принимаются.

Задание

5. Разработать положение о спортивном соревновании
6. Самостоятельно организовать и провести внутришкольное соревнование
7. Подготовить отчет о проведенном соревновании

Задание № 15

Тема: Проведение социологического исследования по внутришкольной тематике

Выявление реальных проблем школьной физической культуры и организации оздоровительной работы. Библиографический поиск, сбор и систематизация документальной информации по интересующим вопросам

Варианты опросных методов как важнейший источник получения первичной информации при формировании рабочей гипотезы и ее уточнения в процессе проведения исследований.

Практические навыки сбора информации: визуальное и аппаратурное наблюдение, педагогическое тестирование - предполагающие контакт с исследуемым объектом.

Педагогический эксперимент, как метод апробации самостоятельно разработанных систем подводящих и других упражнений при обучении сложным двигательным действиям, при решении разнообразных педагогических, конкретно-социологических и естественнонаучных задач спортивно-массовой и оздоровительной работы в школе.

Задание

1. Определить проблему, цель, рабочую гипотезу, задачи и методы научного исследования.
2. Разработать опросные листы, анкеты, тесты и т.д. в соответствии с задачами исследования.
3. Провести реальные измерения с целью сбора данных по изучаемой проблеме.
4. Осуществить анализ полученных результатов, сформулировать выводы и практические рекомендации.

Практические задания

Основной этап (получение профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, получение опыта работы в качестве помощника тренера в детско-юношеских

спортивных школах, посещение и анализ тренировочных занятий, самостоятельное проведение тренировочных занятий, помощь в организации и проведении соревнований, выполнение практических заданий по практике)

Задание № 1

Документы планирования и учета процесса подготовки спортсмена

Тема: Программа по виду спорта для ДЮСШ, СДЮШОР (знакомит тренер базы практики)

Общая характеристика программы по виду спорта для ДЮСШ и СДЮШОР, по которой работает база практики. Ее структура: пояснительная записка, учебный материал, контрольные нормы и требования. Соотношение теоретического и практического разделов программы. Ориентировочное распределение объемов на различные виды подготовки в часах (физическая, техническая, теоретическая и т.д.) в тренировочных группах разного уровня подготовленности.

Задание

1. Изучить программу для ДЮСШ и СДЮШОР по виду спорта.

Тема: Документы планирования и учета процесса подготовки спортсменов

Годовой план-график макроцикла подготовки тренировочной группы как документ организационно-содержательного характера построения учебно-тренировочного процесса. Распределение объемов нагрузки в средствах основных видов подготовки по периодам, этапам и мезоциклам тренировки для прикрепленной тренировочной группы. Количество тренировочных дней по месяцам подготовки. Разработка системы соревнований для прикрепленной группы, определение сроков их проведения.

Рабочий план подготовки тренировочной группы на период практики. Место мезоцикла в макроцикле (период, этап), его цель. Структура мезоцикла, распределение нагрузки по микроциклам тренировки, их тип, направленность, величина нагрузки в каждом микроцикле. Основные средства тренировки в мезоцикле, их распределение по тренировочным занятиям.

План-конспект тренировочного занятия. Задачи отдельного тренировочного занятия. Структура занятия (части и их содержание, доля времени по частям занятия). Подбор средств, объем тренировочной нагрузки. Методы обучения и воспитания физических качеств. Способы организации деятельности занимающихся. Оценка уровня технической и физической подготовленности занимающихся.

Задание

1. Разработать годовой план-график подготовки прикрепленной тренировочной группы.
2. Разработать рабочий план подготовки прикрепленной тренировочной группы на период практики.
3. Разработать комплекс общеразвивающих упражнений (10-12 упражнений) с учетом уровня подготовленности занимающихся.
4. Разработать план-конспект тренировочного занятия.
5. Разработать систему подводящих упражнений при обучении сложного двигательного действия по виду спорта.
6. Разработать комплекс упражнений для прикрепленной тренировочной группы направленный на воспитание различных физических качеств и способностей.

Тема: Практика в проведении тренировочного занятия в целом

Характеристика занятия: основное или дополнительное. Тип занятия: учебное, учебно-тренировочное, контрольное и т.д. Подготовка тренера к занятию (план-конспект, задачи тренировки, подготовка мест занятий, внешний вид). Структура тренировочного занятия по виду спорта и обоснованность продолжительности его частей. Теоретическая, методическая и практическая подготовленность тренера к занятию. Задачи по обучению двигательным действиям и воспитанию физических качеств, рациональная последовательность их решения. Эффективность использования оборудования и инвентаря в процессе занятия.

Задание

1. Провести в качестве тренера тренировочное занятие.

Задание № 2

Организация врачебно-педагогического контроля в спортивной тренировке

Цель: Диагностировать состояние и уровень тренированности спортсменов с целью рационального управления учебно-тренировочным процессом.

1. Опишите используемое тренером тестирование физических качеств, функциональных возможностей, тренированности, сформированности двигательных умений и навыков, психологической подготовки и технико–тактической подготовки.
2. Опишите организацию и содержание оперативного (срочного) врачебно-педагогического контроля, используемого тренером на тренировочном занятии
3. Опишите организацию и содержание текущего врачебно-педагогического контроля, используемого тренером в тренировочном микроцикле. Рационально ли соотношение в микроциклах работы различной преимущественной направленности? Рационально ли соотношение в мезоциклах нагрузочных и восстановительных микроциклов как основы для эффективной адаптации?
4. Опишите организацию и содержание этапного врачебно-педагогического контроля, используемого тренером в тренировочном мезоцикле. Выявить есть ли у учащихся четкое представление об уровне тренированности и подготовленности которого должен достичь спортсмен в конце года? Рационально ли отбираются и применяются средства и методы для решения задач физической, технической, тактической, психологической подготовки? Используется ли объективная система контроля за эффективностью процесса подготовки и его коррекции?

Задание № 3.

Результаты врачебно-педагогических наблюдений на тренировочном занятии

Место проведения занятия:

Время проведения занятия:

Тема занятия:

Тренер:

Педагогический анализ тренировочного занятия

1. Подготовка тренера к занятию _____

2. Проведение тренером занятия _____

3. Деятельность занимающихся на занятии _____

4. Результаты занятия. Выводы и предложения _____

Протокол

хронометрирования тренировочного занятия

Ф.И.О. проводящего _____

Ф.И.О. наблюдаемого _____

Ф.И.О. исследователя _____

Задачи тренировочного занятия:

1. _____

2. _____

3. _____

Виды Деятельности	показание секундомера (окончание)	Объяснение и показ тренером	Выполнение упражнений	вспомогательные действия	отдых	просто	примечания
1	2	3	4	5	6	7	8

Расчет и оценка общей и моторной плотности тренировочного занятия

Выводы: _____

Предложения: _____

**Физиологическая кривая тренировочного занятия
Протокол
динамики ЧСС на занятии**

Ф.И.О. наблюдаемого _____

Ф.И.О. исследователя _____

Ф.И.О. тренера _____

Задачи тренировки: 1. _____

2. _____

3. _____

№ п/п	Содержание деятельности занимающегося	Время регистрации ЧСС	ЧСС 1 мин.	Изменения ЧСС в %

Динамика ЧСС у занимающегося

ЧСС

170*

160*

3 зона

150* _____
 140* _____ 2 зона
 130* _____
 120* _____
 110* _____
 90 * _____
 80 *****
 3 6 9 12 15 18 21 24 27 30 33 36 39 минуты

подготовительная часть основная часть заключительная часть
 Нагрузочные режимы на уроке физической культуры в классе.

Диапазон в ЧСС уд.мин.	Время работы в указанных диапазонах	
	Минут	проценты
до 130		
131-150		
151-180		
181 и более		

Оценка физиологической кривой физической нагрузки занимающегося

Выводы и предложения: _____

Заключение по результатам врачебно-педагогических наблюдений

Рекомендации по результатам врачебно-педагогических наблюдений

Дата _____

Подпись _____

Задание № 4.

**Конспект тренировочного занятия
 для учащихся _____ класса**

Дата проведения _____

Направленность тренировки _____

Задачи: 1. _____
 2. _____
 3. _____

Место проведения _____

Материально-техническое обеспечение _____

№ П/п	Частные задачи	Части и содержание тренировки	Дозировка	Педагогические приемы	
				Организации	методики
43.	44.	45.	46.	47.	48.

Задание № 5

Тема задания: Определение типа телосложения

Цель задания: Освоить методику определения фенотипической конституции

Приборы и оборудование: Оборудование для антропометрических исследований

Многое в физическом развитии человека определяется наследственностью. Каждый человек уникален и неповторим и основу этой уникальности составляют **конституциональные особенности**. Конституция - достаточно сложное понятие, которое включает сегодня уже до 10 составляющих. Определить их все самостоятельно невозможно, а в нашем случае и не нужно. Достаточно измерить **фенотипическую конституцию**, которая представлена **телосложением человека**.

Интерес к этой составляющей конституции определяется рядом обстоятельств. Во-первых, с телосложением связаны многие другие свойства организма (темперамент, тип энергообеспечения, гормональный профиль и многое другое). Во-вторых, каждый конституциональный тип особо восприимчив к определенным раздражителям, в частности - к физическим нагрузкам. Поэтому и оценивать результаты двигательных тестов, и выбирать оптимальные виды двигательной деятельности желательно с учетом конституции. Наконец, морфо-функциональную индивидуальность, которая достаточно выражена уже в 6-7 лет, практически невозможно принципиально изменить, а попытки сделать это вопреки природе могут лишь принести вред здоровью.

Существуют различные классификации морфотипов, но большинство специалистов выделяют **астеническое, торакальное, мышечное и дигестивное** телосложение. Причем. Первый и второй типы часто объединяют в **астено-торакальный**.

У **астеников** продольные размеры явно преобладают над поперечными. Мускулатура развита относительно слабо, ее рельеф не выражен. Кости сравнительно тонкие, но длинные. Жировой подкожный слой мало выражен. Грудная клетка узкая. Плечи узкие, прямые или покатые. Угол между нижними ребрами - острый.

При **торакальном** телосложении продольные размеры преобладают над поперечными. Рельеф мускулатуры выражен несильно, хотя мышцы могут быть достаточно развиты. Сильно развита грудная клетка, цилиндрической формы. Угол между нижними ребрами - острый. Подкожного жира мало. Кости относительно длинные и широкие.

У представителей **мышечного** телосложения длинотно-широтные соотношения пропорциональны. Мускулатура сильно развита и рельефна. Грудная клетка трапециевидная, расширяющаяся книзу. Угол между нижними ребрами - прямой. Умеренно развита подкожная жировая клетчатка. Кость широкая и относительно недлинная. Плечи широкие, чаще прямые.

При **дигестивном** телосложении поперечные размеры преобладают над продольными. Мускулатура в принципе развита хорошо, но ее рельеф скрывает значительный слой жира. Грудная клетка бочкообразная, ее передне-задний размер часто больше, чем поперечный. Угол между нижними ребрами - тупой. Плечи широкие и прямые. Относительно короткая и широкая кость.

Для определения типа конституции предлагаем заполнить таблицу в которой в практических целях астенический и торакальный типы объединены.

Таблица

Ориентировочная таблица для определения типа фенотипической конституции

Признаки	Типы конституции		
	Астено-торакальный	Мышечный	Дигестивный
Индекс стеничности:			

Рост/ Ширина плеч	Более 4.40	4.39 - 4.10	Менее 4.10
Угол между нижними ребрами	Острый	Прямой	Тупой
Развитие скелета (окружность запястья, см)	Менее 14.9	15.0 - 17.9	Более 18.0
Развитие мускулатуры	Слабое, рельеф сглажен	Сильное, рельеф выражен	Сильное, рельеф выражен
Жироотложение	Слабое	Умеренное	Сильное

Выполните необходимые измерения и внешний осмотр. Сделайте вывод о том, к какому типу тяготеет ваше телосложение. Вполне возможно, что у вас выявится не чистый, а **промежуточный** тип. Это значит, что вы обладаете свойствами двух соседних типов и для вас возможны различные пути физического совершенствования. Не исключено даже, что по мере роста и развития организма вы перейдете из одного типа в другой. Для промежуточных вариантов такая ошибка заключения не страшна. Другое дело - ярко выраженные представители, «крайние варианты». Для них ошибка в выборе стратегии самосовершенствования может быть опасной для здоровья и развития.

Задание № 6

Тема задания: Оценка аэробных возможностей организма с помощью пробы PWC170

Цель задания: Освоить методику определения аэробных возможностей организма с использованием степ-теста

Приборы и оборудование: Ступенька, метроном, хронометр или кардиотестер.

Очень широкую популярность в качестве критерия физического здоровья получили показатели, характеризующие аэробные возможности организма. Приверженцы этого направления исходят из представлений В.И.Вернадского о том, что организм представляет собой открытую термодинамическую систему, устойчивость которой определяется ее энергопотенциалом. Так как доля аэробной энергопродукции является преобладающей в общей сумме энергопотенциала, то именно максимальная величина аэробных возможностей организма (МПК) является основным критерием его физического здоровья.

Считается, что "безопасный" уровень здоровья характеризуется МПК не ниже 40-42 мл/кг/мин, с возрастом аэробные возможности закономерно снижаются. Возрастная динамика МПК может быть представлена линейным уравнением регрессии:

$$\text{МПК(мл.}\cdot\text{кг}^{-1}\cdot\text{мин.}^{-1}) - 57.7 - 0.46 \cdot \text{Возраст (годы)}$$

Причем, вариабельность этого показателя на 58% зависит от возрастного фактора, на 23% от уровня двигательной активности и на 12% от антропометрических параметров.

ИЗМЕРЕНИЕ. Небезопасность для здоровья методов прямого определения аэробной производительности, необходимость иметь сложное оборудование и подготовительный медперсонал обусловили разработку непрямых методов определения МПК. В их основе лежат две закономерности:

- во-первых, оптимальная производительность сердечно-сосудистой системы достигается в диапазоне пульса 170 – 185 уд/мин;

- во-вторых, в диапазоне пульса примерно от 90 до 170 уд/мин существует линейная зависимость между пульсом и мощностью нагрузки

Так возникла идея не выполнять нагрузку на высоком пульсе, а выполнить две работы на более низком пульсе и, учитывая существующую линейную зависимость, экстраполировать прямую до пульса 170 уд/мин. Таким образом, данный пульс является, с одной стороны началом зоны оптимального функционирования сердечно-сосудистой системы, а, с другой, последней точкой, до которой еще сохраняется линейная зависимость между пульсом и мощностью нагрузки.

Наиболее доступным вариантом определения МПК при массовых исследованиях является так называемый **степ-тест**. Для его проведения можно использовать, например, специальную ступеньку меняющейся высоты, ступеньку лестничного марша или любое

удобное возвышение, при постановке ноги на которое соблюдаются прямые углы в коленном и голеностопном суставах.

Сначала измерьте свой **исходный пульс**. Он понадобится вам как для расчета МПК, так и для определения возможности проведения самой пробы. **Если вы чувствуете недомогание, а пульс превышает 95-100 уд\мин - отложите проведение пробы до лучших времен.** Удобнее всего измерять частоту сердечных сокращений на запястье или в области сонных артерий. Пульс измеряется за 10 сек с последующим умножением результата на 6.

Теперь можно приступить к выполнению теста. Тест состоит из двух работ по 5 минут каждая с интервалом отдыха между ними 3 минуты. Частота восхождения при первой нагрузке составляет 14 восхождений в минуту, а второй – 28. Следите, чтобы при подъеме на ступеньку ноги полностью выпрямлялись. Чтобы не считать подъемы, используйте метроном. **По завершении первой и второй работы измерьте пульс.** Очень важно зафиксировать частоту сердечных сокращений именно в первые 10 сек после окончания теста!

Теперь можно приступить к расчетам. Сначала определим **мощность** выполненной нагрузки по формуле:

$$N = P \times H \times n \times 1.3, \text{ где}$$

N - мощность работы (кг\м\мин);

P - масса тела (кг);

H - высота ступеньки (м);

n - количество восхождений (темп) (в мин);

1.5 - коэффициент, отражающий затраты на опускание со ступеньки

Подставляем результаты расчетов в формулу для определения **физической работоспособности (PWC170):**

$$PWC170 = N1 + (N2 - N1) * \frac{170 - f1}{f2 - f1}, \text{ где}$$

PWC170 - работоспособность при пульсе 170 (уд\мин);

N1 - мощность первой нагрузки (кг\м\мин);

N2 - мощность второй нагрузки (кг\м\мин);

f1 - пульс в конце первой нагрузки (уд\мин);

f2 - пульс в конце второй нагрузки (уд\мин)

Наконец, **определяем МПК** по формуле В.Л. Карпмана:

$$МПК = 1.7 * PWC170 + 1240$$

Для сравнительного анализа обычно используют относительное значение МПК (ОМПК) по формуле:

$$ОМПК = \frac{МПК}{P}, \text{ где}$$

ОМПК - относительное значение МПК (мл\мин\кг);

P - вес тела (кг)

Чтобы сравнить собственные значения ОМПК с **должными** величинами (ДМПК) воспользуемся формулами:

$$\text{для юношей } ДМПК = 52 - (0.25 \times \text{возраст})$$

$$\text{для девушек } ДМПК = 44 - (0.20 \times \text{возраст})$$

Определим **процент от должного значения МПК** по формуле:

$$\%ДМПК = \frac{ОМПК}{ДМПК} \times 100\%, \text{ где}$$

%ДМПК - процент от должного значения МПК;

ОМПК - относительное (на кг веса) значение МПК;

ДМПК - должное значение МПК

Теперь можно определить **уровень своих функциональных возможностей и группу здоровья** по таблице

Уровень функциональных возможностей и группа здоровья

Группа здоровья	Уровень физического состояния	% от ДМПК
1	низкий	50 - 60
2	ниже среднего	61 - 74
3	средний	75 - 90
4	выше среднего	91 - 100
5	высокий	101 и выше

В заключении сделайте вывод об уровне аэробных возможностей и их соответствии возрастным нормам, дайте рекомендации по развитию аэробной производительности.

Задание № 7

Тема: Оценка уровня подготовленности спортсменов тренировочной группы

Выбор контрольных (тестовых) упражнений для оценки различных сторон подготовленности занимающихся. Протокол тестирования. Организация проведения тестирования. Последовательность выполнения контрольных упражнений. Анализ результатов тестирования. Оценка уровня различных видов подготовленности занимающихся. Выводы. Рекомендации по коррекции тренировочных планов.

Задание

1. Определить контрольные упражнения для оценки уровня подготовленности занимающихся.
2. Провести тестирование уровня физической подготовленности занимающихся, прикрепленной тренировочной группы с последующим его анализом.

Задание № 8

Тема: Психолого-педагогическая характеристика спортсмена и группы занимающихся (команды)

Общие сведения о занимающемся (ФИО, возраст, стаж занятий спортом, разряд). Отношение к тренировочным занятиям (мотивация, дисциплинированность, активность, внимание). Особенности мышления, восприятия, речи и памяти. Интересы ученика (их иерархия и устойчивость, учебные интересы, интерес к тренировочным занятиям). Общественная направленность (участие в общественной жизни тренировочной группы, отношение к общественной работе, к тренеру, отношение к учебе, успеваемость, направленность на будущее). Особенности характера и темперамента (ярко выраженные положительные и отрицательные черты, преобладающее настроение). Динамика спортивных результатов. Характеристика показателей физической, технической и других сторон подготовленности. Переносимость физических нагрузок. Общее впечатление о спортсмене. Перспективность в данном виде спорта.

Общие сведения о тренировочной группе (количество занимающихся, из них мальчиков и девочек, стаж занятий, разряды, тренер). Сведения об активе группы (его состав, лидеры, микрогруппы). Организованность группы (отношение к тренировкам, посещаемость, регулярность и систематичность занятий). Дисциплинированность группы (поведение на занятиях и вне спортивных учреждений, выполнение требований тренера, общая культура поведения). Коллективизм и сплоченность группы (отношение друг к другу, тренеру и взрослым, дружба и взаимоуважение между мальчиками и девочками, моральный климат, участие в совместных мероприятиях). Участие в соревнованиях и отношение к ним. Другие увлечения и интересы занимающихся.

Задание

1. В беседах с тренером, при проведении тренировок по виду спорта собрать информацию об одном из занимающихся и о прикрепленной группе, необходимую для разработки на них психолого-педагогических характеристик.

2. Разработать психолого-педагогическую характеристику на одного занимающегося, позволяющую выбрать пути укрепления положительных черт личности и преодоления недостатков.
3. Разработать психолого-педагогическую характеристику на прикрепленную тренировочную группу (команду).

Задание № 9

Тема задания: Анамнез спортсмена

Цель задания: Овладеть методикой проведения анамнеза жизни и спортивного анамнеза, написания заключения и рекомендаций по результатам экспериментального исследования

Приборы и оборудование: опросники для проведения анамнеза

Сбор анамнеза один из важнейших методов врачебного исследования. Любое врачебное исследование начинается с анамнеза. Знание методики анамнеза и умение использовать его данные необходимы тренеру для правильного определения спортивной профессии, установления режима и объема спортивных нагрузок, подбора необходимых средств и методов спортивной тренировки.

План выполнения задания по анамнезу:

11. Общие сведения о спортсмене (так называемые паспортные данные).
12. Анамнез жизни, включающий в себя сведения о прошлой и настоящей жизни спортсмена, о перенесенных заболеваниях.
13. При наличии жалоб—анамнез данной болезни (в задании отдельным разделом не выделен).
14. Спортивный анамнез — все о спортивной жизни обследуемого.
15. Заключение по анамнезу.

Для выполнения задания студенты объединяются попарно, опрашивают друг друга по схеме задания, записывают результаты опроса в соответствующие графы задания и составляют заключение.

Общие сведения о пациенте включают: 1. Фамилия, имя и отчество. 2. Возраст. 3. Национальность. 4. Образование и профессия. 5. Семейное положение.

Так называемые общие, или паспортные, данные позволяют составить о спортсмене первое впечатление. Возраст определяет физическое развитие. Сведения об образовании и профессии дают представление об общем интеллектуальном уровне, о возможном воздействии профессии на организм спортсмена. Изменения в семейном положении спортсмена (женитьба, замужество, отцовство, материнство) накладывают на спортсмена дополнительные обязанности по содержанию семьи, уходу за детьми и т.д., подлежащие обязательному учету при планировании тренировок.

Все эти данные записываются кратко. Возраст определяется с точностью до года, менее шести месяцев сверх числа полных лет отбрасываются, более шести месяцев — приплюсовываются. Национальность в случае смешанных браков записывается по желанию обследуемого или указывается национальность обоих родителей. Образование для студентов младших курсов определяется как среднее, а для студентов старших курсов как незаконченное высшее. В случае окончания двух специальных учебных заведений указываются оба. Профессия указывается, если студент работал до поступления в институт. Некоторые студенты работают инструкторами физической культуры или тренерами — такую работу следует отметить как профессию. Семейное положение надо записать коротко — женат, имеет 1 ребенка двух лет. Или: холост, имеет на иждивении больную мать и т. п.

Анамнез жизни включает в себя:

1. Самочувствие. Оно может быть определено как хорошее» или удовлетворительное, а при наличии жалоб самочувствие определяется как плохое.

2. Жалобы (субъективные признаки болезни) перечисляются подробно. Например: «Плохой сон ночью, сонливость в течение дня, быстрая утомляемость во время физических упражнений и учебных занятий, плохой аппетит. Эти симптомы появились месяц назад после цикла нагрузочных тренировок и ответственных соревнований. Спортсмен не лечился и к врачу за помощью не обращался».

3. Перенесенные заболевания. Многие из них оставляют следы на всю жизнь в виде разного рода органических поражений (порой сердца после перенесенного острого ревматизма или ангин, стойкая глухота после гнойного воспаления среднего уха и т. п.) или пониженной сопротивляемости организма (частые пневмонии в детстве и др.). Эти последствия могут резко ограничивать физические возможности спортсмена или даже препятствовать занятиям спортом.

Заболевания следует перечислять, начиная с перенесенных в раннем детстве. Если обследуемый не помнит точно, когда перенес заболевание, сроки указываются ориентировочно. Заболевания, связанные с занятиями физическими упражнениями и спортом, должны быть выяснены с особой тщательностью. К ним в первую очередь следует отнести перенапряжения и перетренировки, различные хронические заболевания опорно-двигательного аппарата типа артрозо-артритов, миозитов, миофасцитов радикулитов и т. п. Следует указать, когда и при каких обстоятельствах проявилось заболевание, как долго оно продолжалось, на какой срок прервались занятия спортом.

4. Спортивные травмы. *Пример возможной записи: «2 года назад при падении со снаряда получил сотрясение мозга. Лечился в больнице 1 месяц, не тренировался 2 месяца. До сих пор отмечает частые головные боли и нарушение сна». Или: «5 лет назад имело место тяжелое растяжение голеностопного сустава. Перерыв в занятиях 1 месяц. С тех пор часты повторные «подвертывания» стопы, временно нарушающие спортивную его работоспособность».*

5. Наследственность. Выяснить, не было ли в семье спортсмена заболеваний, передающихся по наследству, таких, как гемофилия (что может очень осложнить спортивные травмы) и некоторых других, а главным образом возможность наследственного предрасположения к тем или иным заболеваниям сердечно-сосудистой системы. Умелым применением средств и методов физического воспитания в сочетании с элементами закаливания можно многое сделать для предотвращения проявления неблагоприятных наследственных свойств. Для выявления наследственных особенностей нужно расспросить обследуемого о здоровье его близких родственников, чем они чаще болеют, а если умерли, то, что явилось причиной смерти. Наследственностью во многом определяются особенности телосложения и реактивность организма. Учет наследственных свойств в семьях спортсменов может дать интересные данные о передающихся по наследству особенностях двигательных реакций в сочетании с тем или иным типом телосложения. Врожденная медлительность и склонность к упражнениям силового типа или, наоборот, живость и быстрота реакций может помочь тренеру в избрании для своего воспитанника верного спортивного пути. Нужно выяснить телосложение родителей, какие виды двигательной активности им были присущи, включая сведения о физических упражнениях и занятиях спортом.

6. Условия жизни в прошлом. Указать на бытовые и материальные условия в период детства и юношества (до поступления в институт).

7. Условия жизни в настоящее время:

а) квартирные условия.

б) бюджет.

в) питание.

г) совмещает ли учебу с работой. Записать: какая работа (профессия, степень интенсивности), сколько часов в день, работает ли в дни тренировок, по ночам. Кратко упомянуть о гигиенических условиях работы.

8. Вредные привычки. Курение — давно ли курит и сколько, постоянно или прекращает в период интенсивных тренировок, курит ли натошак, во время тренировок, соревнований? Алкоголь — употребляет систематически или от случая к случаю, как часто, в каком виде и в каком количестве?

Спортивный анамнез

должен в основном осветить вопросы физической подготовленности, но он может дать много полезных сведений и для выяснения состояния здоровья и определения физического развития:

1. Занятия физической культурой в школе — был ли обследуемый допущен к занятиям на общих основаниях (основная группа) или по медицинским показаниям (если можно, выяснить каким) занимался в подготовительной, специальной группах или был освобожден от занятий совсем? Занимался ли (кроме уроков физической культуры) еще в спортивных секциях, начиная с какого класса, в каких секциях, участвовал ли в соревнованиях, какого масштаба, каких достиг успехов?

2. С какого возраста начал систематические занятия спортом, какими видами? Если на этот вопрос уже отвечено в предыдущем параграфе, записать: «Смотри выше». Если систематически начал заниматься в спортивной школе, — записать в эту графу.

3. Какими видами спорта занимается в настоящее время?

4. Спортивная квалификация помогает выяснить уровень физической подготовленности, и в частности специальной тренированности в избранном виде спорта. Представляет интерес динамика роста этой тренированности: когда впервые получен разряд и более высокие разряды? Был ли рост спортивного мастерства быстрым и непрерывным или, наоборот, медленным, с длительными остановками на этапах и почему.

5. Динамика роста спортивных достижений.

6. Тренировка в настоящее время. Подробно изложить особенности тренировки, указать период тренировки (подготовительный, основной, переходный), основные задачи, которые решаются на данном этапе (воспитание тех или иных качеств), используемые средства, условия проведения тренировки, недельный и разовый объемы тренировочной нагрузки, участие в соревнованиях.

7. Оценка тренировки спортсменом.

8. Общая характеристика режима дней тренировки и отдыха.

9. Занимается ли утренней гимнастикой, закаливанием?

Заключение

В заключении обобщаются наиболее существенные сведения из анамнеза для учета их в дальнейших спортивных тренировках. Это, прежде всего, гигиенические условия труда и отдыха, активная деятельность в течение дня, режим, питание, состояние здоровья (включая данные о перенесенных заболеваниях, травмах), содержание тренировки и т.п. В заключении должны быть даны советы о том, как рационально использовать имеющиеся возможности в оздоровительных целях и для обеспечения наилучших результатов спортивной тренировки. Рекомендации по этому заданию должны быть сделаны с позиций врачебного контроля. Что же касается вопросов организации и методики тренировки, то их следует касаться в необходимом объеме именно под этим углом зрения.

Задание № 10

Тема задания: Оценка типа реакции на физическую нагрузку в пробе Летунова

Цель задания: Освоение методики определения типа реакции на физическую нагрузку.

Приборы и оборудование: тонометр, секундомер.

Типы реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку отражают качество регулирования и характер адаптации к физической нагрузке и используется для определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

МЕТОДИКА

Для определения реакции обычно используются нагрузки без приспособлений: комбинированная проба Летунова или одна из ее составляющих.

16. До нагрузки измеряется частота пульса (ЧП) в течении трех десятисекундных интервалов и определяется кровяное давление (RR).

17. Обследуемый выполняет 20 приседаний, 15-ти секунднй бег на месте в максимальном темпе или 3-х минутный бег на месте в темпе 180 шагов в минуту.
18. После нагрузки в первые 10 сек. измеряется ЧП, с 10 по 50 сек. измеряется RR, с 50 по 60 сек. снова измеряется ЧП, т.е. получаем ЧП и RR на 1 минуту восстановительного периода. Аналогичным образом ведем измерение в течении всего восстановительного периода. Полученные данные заносим в таблицу:

ДО НАГРУЗКИ: Пульс				Кровяное давление					
п о с л е н а г	20 приседаний			15-сек. бег			3- мин.бег		
	Оценка			Оценка			Оценка		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3

Нормотонический тип реакции.

Характер изменений:

16. Исходные ЧСС и АД в норме.
17. После нагрузки на 1 минуту
- а) ЧСС увеличивается на 60-100%;
 - б) АД макс. Повышается на 15-30%;
 - в) АД мин. Снижается на 15-30%;
 - г) ПД повышается на 60-100%;
18. Полное восстановление ЧСС и АД за три минуты.

Оценка изменений: Адаптация к нагрузке хорошая, качество регуляции сердечно-сосудистой системы высокое. Тип реакции характерен для здоровых и хорошо тренированных людей.

Рекомендации: Выполнение рабочих и тренировочных нагрузок по плану.

Гиперреактивный тип реакции.

Характер изменений:

21. Исходные ЧСС и АД в норме.
22. После нагрузки на 1 минуту
- а) ЧСС увеличивается на 60-100%;
 - б) АД макс. Повышается на 50 и более;
 - в) АД мин. Снижается на 10-30%;
 - г) ПД повышается на 80-100%;
23. МОК повышается счет увеличения УО и увеличения ЧСС.
24. Полное восстановление ЧСС и АД за три минуты.

Оценка изменений: Переходный тип реакции от нормотонического к гипертоническому. Значительное повышение АД макс. Обусловлено усилением гемодинамического удара.

Рекомендации: Желательны динамические наблюдения за уровнем АД и реакцией на нагрузку.

Гипертонический тип реакции.

Характер изменений:

21. Исходное АД макс. Может быть повышено.
22. После нагрузки на 1 минуту
- а) ЧСС увеличивается на 100% и более;
 - б) АД макс. Повышается на 150% и более;
 - в) АД мин. Увеличивается на 10-30%;
 - г) ПД растёт
23. Отмечается несоответствие между МОК и величиной периферического сопротивления.
24. Полное восстановление ЧСС и АД замедлено.

Оценка изменений: Реакция отмечается у больных гипертонической болезнью или у склонных к ней. Обусловлена повышением периферического сопротивления артериол.

Рекомендации: Необходимо:

16. Сделать анализ мочи.
17. Записать ЭКГ.
18. Оценить состояние глазного дна.

Дальнейшая тактика в зависимости от степени изменений.

Гипотонический тип реакции.

Характер изменений:

16. Исходные ЧСС и АД в норме.
17. После нагрузки на 1 минуту
 - а) ЧСС увеличивается больше чем на 100%;
 - б) АД макс. Повышается на 0-10%;
 - в) АД мин. Может не меняться;
 - г) АД почти не увеличивается.
18. Замедлено время восстановления ЧСС.

Оценка изменений: Неэкономный тип адаптации к нагрузке, определяется на фоне переутомления, у спортсменов – при перенапряжении, после сброски веса тела, часто обусловлен снижением, сократительной способности миокарда.

Рекомендации: Уменьшение нагрузки, восстановление уровня жидкости и электролитного баланса в организме. Обеспечить контроль за сократительной способностью сердца.

Дистонический тип реакции.

Характер изменений:

16. Исходные ЧСС и АД в норме.
17. После нагрузки на 1 минуту
 - а) ЧСС увеличивается на 80-100%;
 - б) АД макс. повышается на 15-30%;
 - в) АД мин. Снижается до 0, что обусловлено изменением сосудистого тонуса и скорости проведения пульсовой волны и является аускультотарным феноменом.
18. Время восстановления АД мин. замедлено.

Характер изменений: Встречается у спортсменов после тяжелой физической работы, при утомлении, после заболевания, иногда является индивидуальной особенностью человека.

Рекомендации: При утомлении – снижение нагрузок, после заболеваний – постепенное повышение тренировочных нагрузок. Желателен контроль за сократительной способностью сердца.

Ступенчатый тип реакции.

Характер изменений:

16. Исходные ЧСС и АД в норме.
17. После нагрузки на 2 минуты восстановительного периода АД макс. выше, 1-ой минуте, что обусловлено инерционностью систем регулирования кровообращения в ответ на скоростную нагрузку.
18. Время восстановления АД мин замедлено.

Оценка изменений: Является неблагоприятной реакцией, так как отражает неадекватную адаптацию к нагрузке, происходит задержка оплаты кислородного долга, может быть связана с утомлением.

Рекомендации: Снижение интенсивности нагрузок, уменьшение доли скоростной работы в тренировочных занятиях, ЭКГ контроль.

Проведите пробу, определите тип реакции на физическую нагрузку, подготовьте заключение и рекомендации.

Задание № 11

Тема задания: Рациональные параметры физических нагрузок в оздоровительной тренировке

Цель задания: Освоение методики расчета рациональных параметров физической нагрузки в оздоровительной тренировке

Приборы и оборудование: секундомер

Адаптивные перестройки в организме при занятиях физической культурой и спортом обуславливаются характером (тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические, локальные, частичные, глобальные), величиной (малые, средние, околопредельные, предельные) и направленностью (скоростные и силовые, аэробные и анаэробные, стереотипные и ситуационные и т.д.) тренировочных нагрузок. Выделяют внешнюю и внутреннюю сторону тренировочных нагрузок. Внешняя сторона нагрузок в наиболее общем виде может быть представлена показателями суммарного объема и интенсивности нагрузки. Внутренняя сторона нагрузки напрямую связана с реакциями организма на выполняемую работу. О величине нагрузки при этом можно судить по самым разнообразным показателям: потреблению кислорода, частоте пульса, сердечному выбросу, легочной вентиляции, концентрации лактата в крови и т.д.

Не всякая даже систематическая физическая активность может оказать тренирующий эффект. Для этого она должна достигнуть порогового значения. Наиболее существенное правило при выборе пороговых тренирующих нагрузок состоит в том, что они должны находиться в определенном соответствии с текущими функциональными возможностями организма. Например, для расчета начальной ЧСС, при которой появляется тренировочный эффект в массовой физической культуре, используют формулу, предложенную Европейским бюро Всемирной Организации Здравоохранения:

- для нетренированных $200 - \text{возраст} - \text{ЧСС в покое}$;

- для тренированных $220 - \text{возраст} - \text{ЧСС в покое}$

Основными параметрами физической нагрузки являются ее интенсивность, продолжительность, характер отдельных упражнений, продолжительность и характер пауз между отдельными упражнениями, количество упражнений в отдельных частях занятия, занятии, микроцикле и т.д. Следует помнить, что иногда варьированием даже одного из указанных компонентов можно в корне изменить направленность тренировочной нагрузки.

Интенсивность работы рассматривается как степень напряженности деятельности функциональной системы, обеспечивающей эффективное выполнение конкретного упражнения. Она оказывает исключительно большое влияние на характер энергообеспечения, вовлечение в работу различных двигательных единиц, формирование координационной структуры движения. Методы определения интенсивности нагрузки должны использоваться с учетом характера мышечной деятельности. Например, физиологические методы определения интенсивности при выполнении глобальных циклических нагрузок могут быть прямыми и косвенными. Первые связаны с измерением скорости потребления кислорода, что доступно только для специальных исследований. Поэтому чаще всего используются косвенные методы, основанные на связи между интенсивностью аэробной нагрузки и определенными физиологическими показателями, например, частотой пульса, анаэробным порогом и т.д.

В массовой физической культуре для расчета тренировочной ЧСС используют следующие формулы:

- для мужчин $\text{ЧСС}_t = 110 + \text{мощность в \% от МПК} - \text{возраст}$;

- для женщин $\text{ЧСС}_t = 120 + \text{мощность в \% от МПК} - \text{возраст}$;

- для лиц с отклонением в состоянии здоровья

$\text{ЧСС} = \text{ЧСС покоя} + 60 \% (\text{ЧСС порога толетарности} - \text{ЧСС покоя})$

Эти формулы учитывают и группу здоровья занимающихся

Рациональные параметры физических нагрузок
в оздоровительной тренировке

Группа здоровья	Уровень физического состояния	Интенсивность в % от МПК	Объем в мин
5	Высокий	65 70-75	30-50 10-25

4	Выше среднего	60 65-70	25-40 12-25
3	Средний	50 60-65	30-55 15-25
2	Ниже среднего	50	По самочувствию
1	низкий	40	По самочувствию

При определении интенсивности тренировочных нагрузок по ЧСС используются три показателя: пороговая, средняя и пиковая ЧСС. Пороговая ЧС – это наименьший пульс, ниже которого не возникает тренирующий эффект. Средняя ЧСС – это пульс, который соответствует средней интенсивности нагрузки данного тренировочного занятия. Наконец, пиковая ЧСС – это предельно допустимый во время работы пульс. Ориентировочно эти показатели можно рассчитать по формулам:

Пороговая ЧСС = 60% (ЧСС максимальная - ЧСС покоя) + ЧСС покоя

Пиковая ЧСС = 90% (ЧСС максимальная - ЧСС покоя) + ЧСС покоя

Средняя ЧСС = 70% (ЧСС максимальная - ЧСС покоя) + ЧСС покоя

Примерные величины тренировочной ЧСС для людей разного возраста даны в таблице

возраст	ЧСС максим.	пороговая ЧСС	пиковая ЧСС	средняя ЧСС
20-29	190	144	179	155
30-39	185	141	174	152
40-49	180	138	170	149
50-59	170	132	161	141
60-69	160	126	152	135

Можно воспользоваться также классификацией интенсивности нагрузок для школьников

Классификация интенсивности нагрузок

Зоны интенсивности	Интенсивность нагрузки	ЧСС юноши	ЧСС девушки
1	низкая	до 130	до 135
2	средняя	131-155	136-160
3	большая	156-175	161-180
4	высокая	176 и >	181 и >
5	максимальная	надкритическая мощность	надкритическая мощность

В последние годы большое распространение получило мнение, что интенсивность тренировочной нагрузки в видах спорта на выносливость должна определяться по порогу анаэробного обмена (ПАНО). Между ним и ЧСС не всегда обнаруживается отчетливая связь, однако в среднем ПАНО достигается при ЧСС, равной 70-95% от ЧСС максимальной и при относительной скорости потребления кислорода около 70% от МПК.

Особенности адаптации к физическим нагрузкам в значительной мере зависят от продолжительности упражнений, их общего количества в программах отдельных занятий или серии занятий, интервалов отдыха между упражнениями. Связь между интенсивностью и длительностью тренировочных нагрузок, с одной стороны, и тренировочным эффектом, с другой, очень сложна. Она зависит от того, какие функциональные системы тренируются, какие физические качества развиваются и многого другого.

Например, общая продолжительность занятий физической культурой, при которой появляется заметный тренировочный эффект составляет для аэробной тренировки 10-16 недель, а для анаэробной - 8-10 недель.

Частота тренировочных занятий также находится в сложном взаимодействии с другими параметрами тренировочной нагрузки и неодинакова для различных контингентов занимающихся, целей и видов тренировки. Считается, что для поддержания уровня физического состояния достаточно двух тренировок в неделю (поддерживающий режим). Развивающая частота должна быть гораздо выше. Так, в массовой физической культуре для 4 и 5 групп здоровья рекомендуются трехразовые занятия, а для 1 и 2 – пятиразовые (естественно меньше интенсивности). Интенсивность, длительность и частота

тренировочной нагрузки определяет ее объем. Если интенсивность достигает пороговой величины, то общий объем служит важным фактором тренировочных эффектов.

Многие исследователи подвергают сомнению необходимость продолжительных тренировочных нагрузок. По мнению ряда зарубежных авторов в некоторых видах спорта объем нагрузки можно значительно сократить, что абсолютно не скажется на уровне результатов, но значительно сократит степень риска перетренированности спортсменов.

Применительно к различным видам физических нагрузок, используемых в массовой физической культуре и спорте высших достижений, возникают как неспецифические, так и строго специфические адаптационные реакции, обусловленные особенностями нерогуморальной регуляции, степенью активности различных органов и функциональных механизмов. Эти данные должны быть учтены при попытке использовать эффект перекрестной адаптации в подготовке спортсменов.

Хорошо известно, что адаптация к физическим нагрузкам в массовой физической культуре может сопровождаться развитием адаптации и к другим раздражителям, например, гипоксии, охлаждению, перегреванию и др. В основе перекрестной адаптации лежит общность требований, предъявляемых к организму различными раздражителями. Так, адаптация к гипоксии – это прежде всего, «борьба за кислород». Между тем и сами физические нагрузки, тренируя системы транспорта и утилизации кислорода, обеспечивают аналогичный эффект. При адаптации и к холоду и к мышечной деятельности увеличиваются потенциальные возможности аэробного и гликолитического окисления углеводов, а также метаболизма липидов и окисления жирных кислот. При адаптации к перегреванию важнейшее значение имеет достигаемое при систематической мышечной активности возрастание способностей митохондрий как к большим степеням разобщения дыхания и фосфорилирования, так и к более значительным степеням их сопряжения.

Однако явления перекрестной адаптации, играющие определенную роль для лиц, тренирующихся с целью укрепления здоровья, не могут рассматриваться в качестве серьезного фактора, обеспечивающего рост тренированности у квалифицированных спортсменов. Как раз наоборот - в спорте высших достижений адаптация всегда носит строго специфический характер. Например, у бегунов и велосипедистов повышение содержания митохондрий ограничивается мышцами нижних конечностей; если тренируется одна конечность, адаптация ограничена лишь ее пределами и т.д.

Более того, несоответствие характера упражнений заданному направлению адаптации может приводить к неадекватным специализации изменениям в организме спортсмена. Например, у лиц, имеющих структуру мышечной ткани, характерную для спринтеров, но тренирующихся и выступающих как стайеры, в мышечных волокнах отмечается расширение межфибрилярных пространств вследствие отека и разрушения отдельных миофибрилл, их продольного расщепления, истощение запасов гликогена, разрушение митохондрий. Результатом такой тренировки может явиться некроз мышечных волокон. У лиц со стайерской структурой мышечной ткани при спринтерской тренировки наблюдается чрезмерная гипертрофия отдельных миофибрилл, отмечаются зоны разрушения, отдельные волокна находятся в состоянии ярко выраженной контрактуры.

Считается, что специфичность адаптации к конкретным физическим нагрузкам обуславливается в большей мере особенностями сократительной активности мышц, чем внешними стимулами, например, изменением гормональной среды. Таким образом, при подготовке спортсменов высокого класса следует ориентироваться на средства и методы, обеспечивающие адекватность тренировочных воздействий динамической и кинематической структуре движений, особенностям психических процессов при эффективной соревновательной деятельности.

Как мы уже отмечали, характер срочной и долговременной адаптации значительно изменяется в зависимости от квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена. Так, если у тренированного спортсмена реакция на стандартную работу выражена незначительно, то у менее квалифицированного такая же работа вызывает бурную реакцию. Наоборот, при предельных нагрузках у квалифицированных спортсменов отмечаются более выраженные реакции.

Особо следует подчеркнуть специфичность реакции организма спортсмена на соревновательные нагрузки. Сегодня не подтверждаются представления о соревновании как о простой реализации того, что заложено в процессе тренировки. Это связано с тем, что результаты деятельности, протекающей в экстремальных условиях, зависят не только от совершенства умений и навыков, уровня развития физических качеств, но и от характера спортсмена, силы устремлений, решимости действий, мобилизации воли. При этом, чем выше класс спортсмена, тем большую роль для достижения высоких спортивных результатов играют его психические возможности.

Нагрузки, характерные для спорта высших достижений, с одной стороны, способствуют достижению выдающихся значений долговременной адаптации, но, с другой, - являются причиной угнетения со временем адаптационных возможностей и снижению спортивных результатов. Расширение зоны функциональных резервов в процессе тренировки одновременно ведет к сужению зоны, стимулирующей дальнейшую адаптацию. Поэтому на ранних этапах многолетней подготовки нельзя спешить с узкоспециальными интенсивными воздействиями, которые могут свести к минимуму арсенал средств и методов, способных стимулировать долговременную адаптацию на заключительных, наиболее ответственных этапах многолетней подготовки.

Следует также помнить, что интенсивность адаптации человека к тренировочным нагрузкам ограничена и не может быть форсирована. На одну и ту же тренировочную нагрузку каждый человек реагирует по-своему, поэтому то, что может быть чрезмерным для одного, оказывается недостаточным для другого. В этой связи при планировании тренировочных программ очень важно учитывать индивидуальные различия.

Руководствуясь данными соображениями, разработайте оптимальные параметры нагрузки на примере одного спортсмена в одном из видов адаптивного спорта.

Задание № 12

Разработка положения о спортивном соревновании

ПРИМЕРНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Примерное положение о проведении спортивного соревнования разработано в соответствии с Законом "О физической культуре и спорте" и может применяться лицами, проводящими спортивные соревнования (далее - организаторы).
2. Официальные спортивные соревнования проводятся в соответствии с календарными планами проведения официальных спортивных соревнований.
3. Неофициальные спортивные соревнования проводятся в соответствии с решением организаторов.
4. Для проведения спортивного соревнования организаторы в соответствии с Примерным положением разрабатывают и утверждают положение о проведении (регламент проведения) спортивного соревнования.
5. В положении о проведении (регламенте проведения) спортивного соревнования отражаются в качестве обязательных условий место, сроки и программа спортивного соревнования, требования к спортсменам, принимающим участие в его проведении, условия его финансирования.
6. Спортивное соревнование проводится в целях: определения победителей в видах соревновательной программы по виду спорта; повышения уровня мастерства спортсменов (команд спортсменов); оценки, повышения качества и эффективности работы специализированных учебно-спортивных учреждений, иных организаций физической культуры и спорта; проведения целенаправленной работы по отбору спортсменов в сборные команды по видам спорта, их подготовки к участию в международных соревнованиях; - дальнейшего массового развития и популяризации вида спорта, вовлечения граждан в занятия спортом, организации их досуга; пропаганды спорта как важного средства укрепления здоровья граждан и приобщения их к здоровому образу жизни, повышения эффективности физического воспитания населения.

СУБЪЕКТЫ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

7. Субъектами спортивного соревнования являются: организаторы; организационный комитет; участвующие организации; участники спортивного соревнования; судейская коллегия.

8. Организаторы: осуществляют общее руководство проведением спортивного соревнования; утверждают состав организационного комитета и судейскую коллегия спортивного соревнования; распределяют обязанности среди судей в соответствии с правилами соревнований по видам спорта; утверждают смету расходов спортивного соревнования.

9. Организационный комитет: определяет порядок организации информационной поддержки, спонсорского участия и освещения спортивного соревнования в средствах массовой информации; рассматривает вопросы, возникающие в ходе подготовки и проведения спортивного соревнования; составляет смету расходов спортивного соревнования и представляет ее на утверждение организаторам.

10. Участвующими организациями являются организации физической культуры и спорта, иные организации, осуществляющие деятельность в сфере физической культуры и спорта, представляющие от своего имени спортсмена (команды спортсменов) на спортивном соревновании. При представлении на спортивное соревнование команды спортсменов участвующая организация назначает руководителя (представителя) команды, который несет ответственность за обеспечение явки участников спортивного соревнования от данной организации на церемонии открытия, закрытия спортивного соревнования, церемонию награждения, а также за соблюдение дисциплины среди спортсменов в местах соревнования и проживания, осуществляет контроль за выходом спортсменов на старт.

11. Участниками спортивного соревнования (далее - участники) являются спортсмены (команды спортсменов), судьи по спорту, тренеры, руководители (представители) команд спортсменов, врачи и иные лица, определенные в качестве участников положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования либо правилами соревнований по видам спорта.

12. Судейскую коллегия составляют судьи по спорту, осуществляющие судейство спортивных соревнований в конкретных видах программы. В своей деятельности судейская коллегия руководствуется правилами соревнований по видам спорта.

13. В составе судейской коллегии создается мандатная комиссия. На мандатную комиссию возлагаются функции по приему необходимых для оформления участия в спортивном соревновании документов. Ответственность за правомерность допуска спортсмена (команд спортсменов) к участию в спортивном соревновании несет мандатная комиссия.

14. Отношения между субъектами спортивного соревнования, возникающие в процессе его проведения по конкретному виду спорта, регулируются правилами соревнований по видам спорта, принимаемыми национальными федерациями (союзами, ассоциациями) по виду (видам) спорта, исходя из его характера и специфики по согласованию с Министерством спорта и туризма.

15. Субъекты спортивного соревнования обязаны знать и соблюдать положение о проведении (регламент проведения) спортивного соревнования, правила соревнований по видам спорта, проявлять уважение к соперникам, судьям и зрителям.

УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ В СПОРТИВНОМ СОРЕВНОВАНИИ

16. Направление участников на спортивное соревнование осуществляется участвующими организациями на основании официального приглашения организаторов. Участвующие организации, получившие такое приглашение, подтверждают свое участие заявкой по установленной форме. Заявка может быть предварительной, в которой подтверждается сам факт участия в спортивном соревновании, и именной, с указанием персонального состава спортсменов и видов программы спортивного соревнования, в которых они будут участвовать.

17. Ответственность за оформление и своевременное представление заявок на участие в спортивном соревновании возлагается на участвующие организации. Участники, не заявленные в установленном порядке, к участию в спортивном соревновании не допускаются.

18. Допуск спортсменов (команд спортсменов) к спортивному соревнованию осуществляет мандатная комиссия.

19. Численный состав команд спортсменов и количество спортсменов одной команды, допускаемых к соревнованиям в отдельных видах программы, устанавливается положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования.

20. Для оформления участия спортсменов (команд спортсменов) в спортивном соревновании руководители (представители) команд спортсменов представляют в мандатную комиссию следующие документы: командировочное удостоверение руководителя (представителя) команды спортсменов с указанием количества членов команды согласно прилагаемому списку. В списке указывается полное наименование спортивного соревнования и все его участники; вызов на спортивное соревнование; именную (техническую) заявку по форме, установленной организаторами; документы, удостоверяющие личность спортсменов; зачетные книжки или классификационные билеты спортсменов.

21. К участию в соревновании допускаются спортсмены, прошедшие специальное медицинское обследование и получившие допуск врача, заверенный подписью и личной печатью врача или печатью медицинского учреждения.

22. Участвующие организации обеспечивают представляемых ими спортсменов (команды спортсменов) единой спортивной формой.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

23. В программу спортивного соревнования включаются: наименование спортивного соревнования; сроки проведения и день приезда спортсменов (команд спортсменов); место проведения спортивного соревнования; численный состав допускаемой команды спортсменов с указанием их пола, возраста, квалификации, тренеров и иных участников; виды программы спортивного соревнования, в том числе по дням, с указанием времени его начала и окончания.

УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

24. При проведении спортивного соревнования проводятся церемонии их открытия и закрытия. Сценарий таких церемоний разрабатывает организационный комитет либо судейская коллегия.

25. На церемониях открытия и закрытия официальных спортивных соревнований используются в порядке, установленном законодательством, государственные символы страны.

26. Спортивные соревнования по характеру их проведения могут быть: личные, в которых определяются места, занятые отдельными спортсменами; лично-командные, в которых, помимо личного первенства, определяются места, занятые командами спортсменов; командные, в которых определяются только места, занятые командами спортсменов.

27. Спортивные соревнования могут проводиться в виде спартакиад, фестивалей, спортивных игр (комплексные спортивные соревнования), чемпионатов, первенств по возрастным группам спортсменов (взрослые, юниоры, юноши), а также в виде розыгрышей Кубков (с выбыванием проигравших), турниров, матчевых и товарищеских встреч между командами спортсменов.

28. Спортивные соревнования проводятся отдельно среди спортсменов и команд спортсменов по полу и возрастным группам. В отдельных случаях могут быть смешанные команды спортсменов по полу и возрасту, если это предусмотрено правилами соревнований либо положением о соревновании по виду спорта. Спортсмены (команды спортсменов) могут быть распределены также на группы по спортивной квалификации.

29. Победители спортивного соревнования определяются по лучшему занятому месту в виде соревновательной программы (весовой категории, упражнении, на отдельной дистанции и т.д.).

30. Победители спортивного соревнования могут определяться как в личном (индивидуальном) первенстве, когда между собой соревнуются отдельные спортсмены, так и в командных соревнованиях, когда соревнуются команды спортсменов (эстафеты, экипажи, тандемы, группы и др.).

31. Места, занятые спортсменами (командами спортсменов), определяются в соответствии с правилами соревнований по виду спорта.

32. Определение победителей в общекомандном первенстве производится, как правило, путем суммирования лучших результатов всех либо отдельных членов команды спортсменов. Результаты членов команды спортсменов могут суммироваться по специальным таблицам начисления очков, баллов либо путем суммирования занятых мест или спортивно-технических результатов (секунд, метров, килограммов и т.п.).

33. Общекомандное первенство может быть официальным или неофициальным. Места команд спортсменов определяются только в официальном общекомандном первенстве.

34. В спортивных соревнованиях по спортивным играм места команд спортсменов определяются по наибольшей сумме очков, набранных во всех или избранных встречах турнира (предварительных, групповых, финальных). Конкретный порядок начисления очков и определения преимущества при их равенстве у нескольких команд спортсменов устанавливается положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования.

НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

35. Спортсмены (команды спортсменов), занявшие 1 - 3 места в видах соревновательной программы или общекомандном первенстве, награждаются от имени организаторов медалями золотого, серебряного и бронзового достоинства соответственно занятым местам, грамотами или дипломами первой, второй, третьей степени.

36. Спортсмены (команды спортсменов), занявшие первые места, помимо названной наградной атрибутики могут награждаться памятными призами от имени организаторов или спонсоров спортивного соревнования.

37. Перечень видов спорта и упражнений, по которым спортсмены награждаются медалями на официальных спортивных соревнованиях устанавливаются Министерством спорта и туризма.

38. В зависимости от масштаба и ранга спортивных соревнований призовыми могут быть места с 1-го по 6-е. Награждению медалями подлежат только спортсмены, занявшие 1 - 3 места. Спортсмены (команды спортсменов), занявшие места с 4-го по 6-е, могут награждаться дипломами в соответствии с положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования. Медалями и дипломами могут также награждаться тренеры, подготовившие чемпионов, победителей спортивного соревнования.

39. Количество памятных призов устанавливается положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования. В игровых и других командных спортивных соревнованиях награждению подлежат спортсмены, принявшие участие не менее чем в 50 процентах встреч или предварительных отборочных стартов в данном виде программы спортивных соревнований. В случаях, когда в виде программы соревнуются не более трех спортсменов (команд спортсменов), награждаются только победители.

УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

40. Условия финансирования спортивного соревнования определяются организаторами.

41. Как правило, основные расходы по проведению спортивного соревнования несут организаторы, за исключением расходов на проезд участников к месту спортивного соревнования и обратно, выплату суточных в пути, которые осуществляют участвующие организации.

42. Расходы по проведению спортивного соревнования включают в себя оплату: питания спортсменов и судей; найма жилого помещения для иногородних спортсменов и судей; работы судей, для иногородних судей - возмещение расходов на проезд, суточные в пути; проезда спортсменов к месту спортивного соревнования и обратно; работы обслуживающего и медицинского персонала; аренды спортивных сооружений, инвентаря и оборудования; аренды автотранспорта для внутригородских перевозок на период спортивного соревнования; типографских расходов; расходов, связанных с награждением победителей; расходов на приобретение канцелярских принадлежностей; иных расходов, связанных с проведением спортивного соревнования.

43. При проведении спортивного соревнования среди взрослых спортсменов на участвующие организации могут быть возложены расходы по материальному обеспечению участников.

44. Для компенсации расходов по проведению спортивного соревнования в порядке, установленном законодательством, могут привлекаться средства участвующих организаций, участников спортивного соревнования, спонсоров, а также использоваться добровольные пожертвования граждан и юридических лиц.

ПРОТЕСТЫ

45. Руководитель (представитель) команды спортсменов может опротестовать результаты спортивного соревнования в случае нарушения правил соревнований по виду спорта или судейских ошибок, повлекших существенные изменения в определении личных, командных и общекомандных мест, а также в случаях неправильного допуска спортсменов (команд спортсменов) к спортивным соревнованиям.

46. В этом случае в течение не более одного часа после окончания спортивного соревнования руководитель (представитель) команды спортсменов подает протест в письменной форме главному судье спортивного соревнования, который фиксирует время окончания спортивного соревнования и время подачи протеста.

47. Одновременно с протестом руководитель (представитель) команды вносит денежный взнос в размере, определяемом положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования (кроме протестов, связанных с техническими ошибками главной судейской коллегии при подсчете результатов). В случае удовлетворения протеста указанный взнос возвращается.

48. Протесты рассматриваются судейской коллегией спортивного соревнования. Несвоевременно поданные протесты не принимаются.

Задание

8. Разработать положение о спортивном соревновании

Задание № 13

Тема: Проведение социологического исследования по проблемам спорта резервов и массового спорта

Выявление реальных проблем спорта резервов и массового спорта. Библиографический поиск, сбор и систематизация документальной информации по интересующим вопросам

Варианты опросных методов как важнейший источник получения первичной информации при формировании рабочей гипотезы и ее уточнения в процессе проведения исследований.

Практические навыки сбора информации: визуальное и аппаратное наблюдение, педагогическое тестирование - предполагающие контакт с исследуемым объектом.

Педагогический эксперимент, как метод апробации самостоятельно разработанных систем подводящих и других упражнений при обучении сложным двигательным действиям, при решении разнообразных педагогических, конкретно-социологических и естественнонаучных задач спорта резервов и массового спорта.

Задание

1. Определить проблему, цель, рабочую гипотезу, задачи и методы научного исследования.
2. Разработать опросные листы, анкеты, тесты и т.д. в соответствии с задачами исследования.
3. Провести реальные измерения с целью сбора данных по изучаемой проблеме.
4. Осуществить анализ полученных результатов, сформулировать выводы и практические

Основной этап (получение профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, получение опыта работы в качестве тренера по адаптивной физической культуре в центре адаптивного спорта, центре физической подготовки «Надежда», посещение и анализ тренировочных занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья, самостоятельное проведение тренировочных занятий, помощь в организации и проведении соревнований, выполнение практических заданий по практике)

Задание № 1

Тема: Определение уровня образования и варианта государственного образовательного стандарта для различных категорий детей с ограниченными возможностями здоровья.

На примере одного ребенка с ограниченными возможностями здоровья определите уровень образования и вариант образовательного стандарта

УРОВНИ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ

- ПЕРВЫЙ (ЦЕНЗОВЫЙ) УРОВЕНЬ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ В ЦЕЛОМ СООТВЕТСТВУЕТ УРОВНЮ ОБРАЗОВАНИЯ ЗДОРОВЫХ СВЕРСТНИКОВ К МОМЕНТУ ОКОНЧАНИЯ ШКОЛЫ, ПРЕДПОЛАГАЯ ПРИ ЭТОМ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ОСОБЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ КАК В «АКАДЕМИЧЕСКОМ» КОМПОНЕНТЕ, ТАК И В ОБЛАСТИ ЖИЗНЕННОЙ КОМПЕТЕНЦИИ РЕБЕНКА
- ВТОРОЙ (НЕЦЕНЗОВЫЙ) УРОВЕНЬ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ НЕ СООТВЕТСТВУЕТ УРОВНЮ ОБРАЗОВАНИЯ ЗДОРОВЫХ СВЕРСТНИКОВ К МОМЕНТУ ОКОНЧАНИЯ ШКОЛЫ, ПРЕДУСМАТРИВАЯ ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ СОКРАЩЕНИЕ «АКАДЕМИЧЕСКОГО» КОМПОНЕНТА И СПЕЦИФИЧЕСКОЕ РАСШИРЕНИЕ КОМПОНЕНТА ЖИЗНЕННОЙ КОМПЕТЕНЦИИ
- ТРЕТИЙ (НЕЦЕНЗОВЫЙ) УРОВЕНЬ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ ЯВЛЯЕТСЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫМ И НЕ СООТВЕТСТВУЕТ УРОВНЮ ОБРАЗОВАНИЯ ЗДОРОВЫХ СВЕРСТНИКОВ К МОМЕНТУ ОКОНЧАНИЯ ШКОЛЫ. ПРИ ЭТОМ «АКАДЕМИЧЕСКИЙ» КОМПОНЕНТ РЕДУЦИРУЕТСЯ ЗДЕСЬ ДО ПОЛЕЗНЫХ РЕБЕНКУ ЭЛЕМЕНТОВ АКАДЕМИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ. И МАКСИМАЛЬНО РАСШИРЯЕТСЯ ОБЛАСТЬ РАЗВИТИЯ ЕГО ЖИЗНЕННОЙ КОМПЕТЕНЦИИ. НАКОПЛЕНИЕ ДОСТУПНЫХ НАВЫКОВ КОММУНИКАЦИИ, СОЦИАЛЬНО-БЫТОВОЙ АДАПТАЦИИ ГОТОВИТ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С ОВЗ К, НАСТОЛЬКО ВОЗМОЖНОЙ, АКТИВНОЙ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ И СОЦИУМЕ

ВАРИАНТЫ СТАНДАРТОВ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

- **ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ СТАНДАРТА – А**
 - АДРЕСОВАН ОБУЧАЮЩИМСЯ С ОВЗ, ДОСТИГШИМ К МОМЕНТУ ПОСТУПЛЕНИЯ В ШКОЛУ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ, БЛИЗКОГО ВОЗРАСТНОЙ НОРМЕ И МЕЮЩИМ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ОПЫТ ОБЩЕНИЯ СО ЗДОРОВЫМИ СВЕРСТНИКАМИ. ОБУЧАЮЩИЙСЯ С ОВЗ ПОЛУЧАЕТ ОБРАЗОВАНИЕ, СОПОСТАВИМОЕ ПО КОНЕЧНОМУ УРОВНЮ С ОБРАЗОВАНИЕМ ЗДОРОВЫХ СВЕРСТНИКОВ, НАХОДЯСЬ В ИХ СРЕДЕ И В ТЕ ЖЕ КАЛЕНДАРНЫЕ СРОКИ. ОН ПОЛНОСТЬЮ ВКЛЮЧЕН В ОБЩИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТОК (ИНКЛЮЗИЯ) И ПО ОКОНЧАНИИ ШКОЛЫ МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ ТАКОЙ ДОКУМЕНТ ОБ ОБРАЗОВАНИИ, КАК И ЕГО ЗДОРОВЫЕ СВЕРСТНИКИ. ОСВАИВАЯ ОСНОВНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ ПО ФКОС, ОБУЧАЮЩИЙСЯ С ОВЗ ИМЕЕТ ПРАВО НА ПРОХОЖДЕНИЕ ТЕКУЩЕЙ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ В ИНЫХ ФОРМАХ.
- **ВТОРОЙ ВАРИАНТ СТАНДАРТА – В**
 - ОБУЧАЮЩИЙСЯ С ОВЗ ПОЛУЧАЕТ ОБРАЗОВАНИЕ В ОРГАНИЗАЦИЯХ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО АДАптиРОВАННЫМ ОСНОВНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ
 - ОБУЧАЮЩИЙСЯ С ОВЗ ПОЛУЧАЕТ ОБРАЗОВАНИЕ, СОПОСТАВИМОЕ ПО УРОВНЮ ЕГО «АКАДЕМИЧЕСКОГО» КОМПОНЕНТА С ОБРАЗОВАНИЕМ ЗДОРОВЫХ СВЕРСТНИКОВ, НО В БОЛЕЕ ПРОЛОНГИРОВАННЫЕ КАЛЕНДАРНЫЕ СРОКИ И НАХОДЯСЬ В СРЕДЕ СВЕРСТНИКОВ СО СХОДНЫМИ ОГРАНИЧЕНИЯМИ ЗДОРОВЬЯ И СХОДНЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ
- **ТРЕТИЙ ВАРИАНТ СТАНДАРТА – С**
 - ОБУЧАЮЩИЙСЯ С ОВЗ ПОЛУЧАЕТ ОБРАЗОВАНИЕ В ОРГАНИЗАЦИЯХ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО АДАптиРОВАННЫМ ОСНОВНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ. ОБРАЗОВАНИЕ В ВАРИАНТЕ С НЕ СОПОСТАВИМО ПО КОНЕЧНОМУ РЕЗУЛЬТАТУ С ОБРАЗОВАНИЕМ ЗДОРОВЫХ СВЕРСТНИКОВ. В СТРУКТУРЕ СОДЕРЖАНИЯ АДАптиРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «АКАДЕМИЧЕСКИЙ» КОМПОНЕНТ РЕДУЦИРУЕТСЯ В ПОЛЬЗУ РАСШИРЕНИЯ ОБЛАСТИ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕННОЙ КОМПЕТЕНЦИИ. ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ЯВЛЯЕТСЯ ОРГАНИЗАЦИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ КАК ОБЩИХ, ТАК И ОСОБЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АДАптиРОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ, КОТОРАЯ ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ИНДИВИДУАЛИЗИРУЕТСЯ. РЕБЕНОК НАХОДИТСЯ В СРЕДЕ СВЕРСТНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.
- **ЧЕТВЕРТЫЙ ВАРИАНТ СТАНДАРТА – Д**
 - ОБУЧАЮЩИЙСЯ С ОВЗ ПОЛУЧАЕТ ОБРАЗОВАНИЕ, УРОВЕНЬ КОТОРОГО ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ЕГО ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ. ПРИ ЗНАЧИТЕЛЬНОМ ОГРАНИЧЕНИИ И УТИЛИТАРНОСТИ «АКАДЕМИЧЕСКОГО» КОМПОНЕНТА, ТРЕБУЕТСЯ МАКСИМАЛЬНОЕ УГЛУБЛЕНИЕ В ОБЛАСТЬ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕННОЙ КОМПЕТЕНЦИИ. В ЭТОМ ВАРИАНТЕ

СТАНДАРТА ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ И ЕДИНСТВЕННО ВОЗМОЖНОЙ ЯВЛЯЕТСЯ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА. ОБУЧАЮЩИЙСЯ С ОВЗ НАХОДИТСЯ В СРЕДЕ СВЕРСТНИКОВ С РАЗЛИЧНЫМИ ОГРАНИЧЕНИЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ПРИ ЭТОМ ИХ ПРОБЛЕМЫ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНЫ БЫТЬ ОДНОТИПНЫ. ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ЯВЛЯЕТСЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВСЕЙ ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ЕГО ОСОБЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ И ДОМА.

ВАРИАНТЫ СФГОС ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

- ГЛУХИЕ ДЕТИ – 1, 2, 3, 4
- СЛАБОСЛЫШАЩИЕ ДЕТИ – 1, 2, 3
- СЛЕПЫЕ ДЕТИ – 1, 2, 3, 4
- СЛАБОВИДЯЩИЕ ДЕТИ – 1, 2, 3
- ДЕТИ С РЕЧЕВЫМИ НАРУШЕНИЯМИ – 1, 2, 3
- ДЕТИ С ДВИГАТЕЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ – 1, 2, 3, 4
- ДЕТИ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ – 1, 2, 3
- УМСТВЕННО ОТСТАЛЫЕ ДЕТИ – 3, 4
- ДАТИ С РАССТРОЙСТВАМИ АУСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА – 1, 2, 3, 4

Задание № 2

Тема: Характеристика способов реализации требований к структуре образовательных программ лиц с ОВЗ в содержательной области «физическая культура»

Опишите, каким образом необходимо реализовывать требования к структуре образовательных программ лиц с ОВЗ в содержательной области «физическая культура»

ТРЕБОВАНИЯ К СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ЛИЦ С ОВЗ. СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» – ЗНАНИЯ ОЧЕЛОВЕКЕ, СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЯХ И ОГРАНИЧЕНИЯХ И ПРАКТИКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ФИЗИЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ:

- 1. ОВЛАДЕНИЕ РЕБЕНКОМ С ОВЗ ОСНОВНЫМИ ПРЕДСТАВЛЕНИЯМИ О СВОЕМ ТЕЛЕ, ВОЗМОЖНОСТЯХ И ОГРАНИЧЕНИЯХ ЕГО ФИЗИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ, ВОЗМОЖНОСТЯХ КОМПЕНСАЦИИ. ФОРМИРОВАНИЕ ПОНИМАНИЯ СВЯЗИ ТЕЛЕСНОГО САМОЧУВСТВИЯ С НАСТРОЕНИЕМ, СОБСТВЕННОЙ АКТИВНОСТЬЮ, САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬЮ И НЕЗАВИСИМОСТЬЮ
- 2. ОВЛАДЕНИЕ УМЕНИЯМИ ПОДДЕРЖИВАТЬ ОБРАЗ ЖИЗНИ, СООТВЕТСТВУЮЩИЙ ВОЗРАСТУ, ПОТРЕБНОСТЯМ И ОГРАНИЧЕНИЯМ ЗДОРОВЬЯ, ПОДДЕРЖИВАТЬ РЕЖИМ ДНЯ С НЕОБХОДИМЫМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ ПРОЦЕДУРАМИ. ОВЛАДЕНИЕ УМЕНИЯМИ ВКЛЮЧАТЬСЯ В ДОСТУПНЫЕ И ПОКАЗАННЫЕ РЕБЕНКУ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЗАНЯТИЯ НА СВЕЖИМ ВОЗДУХЕ, АДЕКВАТНО ДОЗИРОВАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ, СОБЛЮДАТЬ НЕОБХОДИМЫЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ И СНА.
- 3. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЯ СЛЕДИТЬ ЗА СВОИМ ФИЗИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ, ОТМЕЧАТЬ И РАДОВАТЬСЯ ЛЮБОМУ ПРОДВИЖЕНИЮ В РОСТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ, РАЗВИТИЮ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СИЛЫ, БЫСТРОТЫ, ВЫНОСЛИВОСТИ, КООРДИНАЦИИ, ГИБКОСТИ). СТРЕМЛЕНИЯ К МАКСИМАЛЬНО ВОЗМОЖНОЙ ДЛЯ ДАННОГО РЕБЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ НЕЗАВИСИМОСТИ

Задание № 3

Тема: Удовлетворение особых образовательных потребностей лиц с ОВЗ в инклюзивном образовании

Опишите способ удовлетворения особых образовательных потребностей лиц с ограниченными возможностями здоровья в инклюзивном образовании на примере одной нозологии.

ОБУЧАЮЩИЕСЯ С ОВЗ - ЭТО ЛИЦА С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ. ОНИ РАЗЛИЧАЮТСЯ У ДЕТЕЙ РАЗНЫХ КАТЕГОРИЙ, ПОСКОЛЬКУ ЗАДАЮТСЯ СПЕЦИФИКОЙ НАРУШЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, И ОПРЕДЕЛЯЮТ ОСОБУЮ ЛОГИКУ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА, НАХОДЯТ СВОЕ СОДЕРЖАНИЕ В СТРУКТУРЕ И СОДЕРЖАНИИ ОБРАЗОВАНИЯ. НАРЯДУ С ЭТИМ МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ ОСОБЫЕ ПО СВОЕМУ ХАРАКТЕРУ ПОТРЕБНОСТИ, СВОЙСТВЕННЫЕ ВСЕМ ОБУЧАЮЩИМСЯ С ОВЗ:

- СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ДОЛЖНО НАЧИНАТЬСЯ СРАЗУ ЖЕ ПОСЛЕ ВЫЯВЛЕНИЯ ПЕРВИЧНОГО НАРУШЕНИЯ РАЗВИТИЯ;

- ТРЕБУЕТСЯ ВЕДЕНИЕ В СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ РАЗДЕЛОВ, НЕ ПРИСУТСТВУЮЩИХ В ПРОГРАММЕ, АДРЕСОВАННОЙ НОРМАЛЬНО РАЗВИВАЮЩИМСЯ СВЕРСТНИКАМ;
- НЕОБХОДИМО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕТОДОВ, ПРИЕМОМ И СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ (В ТОМ ЧИСЛЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ), ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ РЕАЛИЗАЦИЮ «ОБХОДНЫХ ПУТЕЙ» ОБУЧЕНИЯ;
- ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ ТРЕБУЕТСЯ В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ, ЧЕМ ДЛЯ НОРМАЛЬНО РАЗВИВАЮЩИХСЯ ЛИЦ;
- СЛЕДУЕТ ОБЕСПЕЧИТЬ ОСОБУЮ ПРОСТРАНСТВЕННУЮ И ВРЕМЕННУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ;
- НЕОБХОДИМО МАКСИМАЛЬНОЕ РАСШИРЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА – ВЫХОД ЗА ПРЕДЕЛЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

ОСОБЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ГЛУХИХ И СЛАБОСЛЫШАЩИХ

- специальная помощь в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации;
- специальная помощь в осмыслении, упорядочивании, дифференциации и речевом опосредовании индивидуального жизненного опыта ребенка, «проработке» его впечатлений, наблюдений, действий, воспоминаний, представлений о будущем.
- специальная помощь в преодолении ситуативности, фрагментарности, однозначности понимания происходящего с самим ребенком и вокруг него;
- установка педагога на организацию обучения, исключающего возможность формального освоения и накопления знаний;
- учёт специфики восприятия и переработки информации при организации обучения глухих детей и оценке их достижений;
- организация внимания глухого ребенка к жизни близких людей, переживаниям близких взрослых и соучеников, специальная помощь в понимании взаимоотношений, связи событий, поступков и настроений, мотивов и последствий поступков своих и окружающих.
- специальная помощь в осознании своих возможностей и ограничений, умения вступать в коммуникацию и для разрешения возникающих трудностей, и для корректного отстаивания своих прав.
- специальная работа по развитию возможностей восприятия звучащего мира, неречевых и речевых звучаний, формированию умения использовать свои слуховые возможности в повседневной жизни, правильно пользоваться звукоусиливающей аппаратурой, следить за ее состоянием, оперативно обращаться за помощью в случае появления дискомфорта;
- специальная помощь в преодолении ситуативности, фрагментарности, однозначности понимания речевых сообщений в устной и письменной коммуникации;
- специальная работа по формированию и коррекции произносительной стороны речи; освоения умения использовать речь по всему спектру коммуникативных ситуаций (задавать вопросы, договариваться, выражать свое мнение, обсуждать мысли и чувства и т.д.), использовать тон голоса, ударение и естественные жесты, чтобы дополнить и уточнить смысл, умения вести групповой разговор.
- условия обучения, обеспечивающие обстановку эмоционального комфорта, упорядоченности и предсказуемости происходящего, установка педагога на поддержание в глухом ребенке уверенности в том, что в школе и классе его принимают, ему симпатизируют, придут на помощь в случае затруднений, он
- успешен на занятиях. При обучении совместно со слышащими сверстниками необходимо транслировать эту установку соученикам ребенка, не подчеркивая его особенность, а показывая сильные стороны, вызывая к нему симпатию личным отношением, вовлекать слышащих детей в доступное взаимодействие.
- специальная работа по расширению социального опыта ребенка, его контактов со слышащими сверстниками.

Задание № 4

Тема: Спортивно-медицинская классификация инвалидов с двигательными нарушениями

Осуществите классификацию одного спортсмена-инвалида с двигательными нарушениями.

СПОРТИВНО-МЕДИЦИНСКАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ-ИНВАЛИДОВ С ВРОЖДЕННЫМИ И АМПУТАЦИОННЫМИ ДЕФЕКТАМИ КОНЕЧНОСТЕЙ

- Класс А1 — двусторонняя ампутация бедра. В классе А1 спортсмены могут использовать коляску, если это необходимо с медицинской точки зрения и записано в квалификационной карте. Если спортсмен выбирает для участия в соревнованиях коляску, он должен оставаться в ней на протяжении всего времени проведения соревнования.

- Класс А2 — односторонняя ампутация бедра. Односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией голени по Пирогову. Односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне. Односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией голени.
- Класс А3 — двусторонняя ампутация голени. Односторонняя ампутация голени в сочетании с ампутацией по Пирогову. Двусторонняя ампутация по Пирогову.
- Класс А4 — односторонняя ампутация голени. Односторонняя ампутация голени в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне. Односторонняя ампутация голени по Пирогову в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне.
- Класс А5 — двусторонняя ампутация плеч.
- Класс А6 — односторонняя ампутация плеча в сочетании с ампутацией голени по Пирогову. Односторонняя ампутация плеча в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне.
- Класс А7 — двусторонняя ампутация предплечий. Односторонняя ампутация предплечья в сочетании с ампутацией плеча.
- Класс А8 — односторонняя ампутация предплечья. Односторонняя ампутация предплечья в сочетании с ампутацией голени по Пирогову. Односторонняя ампутация предплечья в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне.
- Класс А9 — односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией предплечья. Односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией плеча. Односторонняя ампутация голени в сочетании с ампутацией предплечья. Односторонняя ампутация голени в сочетании с ампутацией плеча.

СПОРТИВНО-МЕДИЦИНСКАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ-ИНВАЛИДОВ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ТРАВМ ПОЗВОНОЧНИКА И СПИННОГО МОЗГА (18М/У8Р)

- Класс 1А — поражение верхнешейного отдела спинного мозга (от С4 до С7 сегмента и выше). Трехглавая мышца не функционирует, не оказывает сопротивления (не более 3-х баллов при мануально-мышечном тестировании — ММТ).
- Класс 1В — поражение среднешейного отдела спинного мозга (С8 сегмент). Нормальная сила трехглавой мышцы (4—5 баллов ММТ). Функция сгибателей предплечья не нарушена, слабые мышцы предплечья (0—3 балла ММТ).
- Класс 1С — поражение нижнешейного отдела спинного мозга (01 сегмент грудного отдела). Нормальная сила трехглавой мышцы, нормальная сила сгибателей предплечья (4—5 баллов ММТ). Межкостные и червеобразные мышцы кисти не функционируют. Ослаблены мышцы туловища и нижних конечностей.
- Класс II — поражение верхнегрудного отдела спинного мозга (02—05 сегменты). Межреберные мышцы туловища не функционируют, в положении сидя равновесие не удерживается, полностью парализованы нижние конечности (нижний спастический парапарез, параплегия).
- Класс III — поражение нижнегрудного отдела спинного мозга (06—Э10 сегменты). Мышцы туловища и грудные мышцы ослаблены (1—3 балла ММТ). Снижена сила мышц брюшного пресса, нижний спастический парапарез, параплегия. Возможно удержание равновесия в положении сидя.
- Класс IV — поражение поясничного отдела спинного мозга (011—Б3 сегменты). Сила мышц туловища сохранена (более 3-х баллов ММТ). Слабые разгибатели голени и приводящие мышцы бедра (1—2 балла ММТ). Суммарная сила мышц нижних конечностей 1—20 баллов. Больные с последствием полиомиелита также могут быть включены в этот класс, если при тестировании они набирают 1 — 15 баллов.
- Класс V — поражение крестцового отдела (Б4—81 сегменты). Четырехглавая мышца бедра функционирует (3—5 баллов ММТ). Остальные мышцы ослаблены. При тестировании результаты ММТ 21—40 баллов. Сюда же относятся инвалиды с последствием полиомиелита, набравшие по ММТ 16—50 баллов.
- Класс VI — поражение крестцового отдела (ниже 51 сегмента). В этот класс входят инвалиды, имеющие 41—60 баллов ММТ, а также больные с последствиями полиомиелита — 35—50 баллов ММТ.

СПОРТИВНО-МЕДИЦИНСКАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ-ИНВАЛИДОВ ОТНЕСЕННЫХ К КАТЕГОРИИ «ПРОЧИЕ» (1800)

- Класс Л1 — резкое ограничение функций четырех конечностей.
- Класс Л2 — функциональные ограничения трех или четырех конечностей.
- Класс Л3 — ограничение двигательных функций двух конечностей.
- Класс Л4 — ограничение двигательных функций двух или более конечностей, но менее значимое, чем в классе Л3.
- Класс Л5 — ограничение функции одной конечности.
- Класс Л6 — незначительное ограничение двигательных функций.

Задание № 5.

Тема: Показания и противопоказания к занятиям адаптивной физической культурой

На примере одного спортсмена-инвалида сформулируйте показания, противопоказания и направленность занятий адаптивной физической культурой

АБСОЛЮТНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ АФК

- лихорадящие состояния, гнойные и воспалительные процессы, хронические заболевания в стадии обострения, острые инфекционные заболевания;
- сердечно-сосудистые заболевания: ишемическая болезнь сердца с выраженными нарушениями коронарного кровообращения, стенокардия покоя и напряжения, постинфарктный и атеросклеротический кардиосклероз с хронической коронарной недостаточностью; аневризма сердца или аорты; миокардиты любой этиологии; декомпенсированные пороки сердца; тяжелые нарушения ритма сердца и проводимости; сердечно-сосудистая недостаточность; гипертоническая болезнь II и III стадии;
- хронические неспецифические заболевания легких с дыхательной недостаточностью II—III степени, хроническое легочное сердце, декомпенсированное с недостаточностью кровообращения; бронхиальная астма тяжелой формы;
- угроза кровотечения (кавернозный туберкулез, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки с наклонностью к кровотечению); угроза тромбоэмболии;
- заболевания крови (в том числе анемия);
- последствия перенесенных черепно-мозговых травм со склонностью к повышению внутричерепного давления с угрозой эпилептических припадков с выраженным вестибулярным синдромом, паркинсонизмом и др.;
- сосудистые заболевания (атеросклероз, церебральные васкулиты) с хронической недостаточностью мозгового кровообращения;
- последствия перенесенного острого нарушения мозгового кровообращения с умеренным и выраженным нарушением функции (парезы, параличи, гиперкинезы и др.), нарушения спи-нального кровообращения (с локализацией в шейном отделе);
- нервно-мышечные заболевания (миопатия, миастения);
- рассеянный склероз с умеренными и выраженными двигательными, координационными нарушениями без четких и длительных ремиссий;
- злокачественные новообразования;
- циррозы печени с недостаточностью функции печени, желчно-каменная болезнь с частыми приступами печеночной колики и недостаточностью функции печени;
- мочекаменная болезнь с частыми приступами, хронический диффузный нефрите хронической почечной недостаточностью;
- хронический гепатит любой этиологии;
- хронический панкреатит и стадии декомпенсации, тяжелая форма;
- близорукость высокой степени с изменениями на глазном дне, состояние после отслойки сетчатки, глаукома любой степени;
- сахарный диабет тяжелой формы, осложненный ретинопатией, нефропатией, ангиопатией и др.;
- эпилепсия со средней частотой и частыми судорожными припадками;
- остеохондроз позвоночника, осложненный грыжами дисков, спондилолистезом, миелопатией, болевым синдромом, вертебробазиллярной недостаточностью;
- психические заболевания (шизофрения, депрессивно-маниакальные состояния, острые психозы и прочие);
- детские церебральные параличи с резко выраженным мышечным тонусом, усиливающимся при физической активности.
- Помимо этого имеются определенные ограничения и противопоказания, обусловленные непосредственно самим заболеванием или патологическим процессом, повлекшим инвалидность. Так, среди *инвалидов с поражением опорно-двигательной системы* особого внимания при решении вопроса о допуске к физическим тренировкам требуют лица, перенесшие травмы позвоночника и страдающие парапарезами и параплегиями. К регулярным занятиям могут допускаться инвалиды с поражением спинного мозга на различных уровнях, оперированные или прошедшие курс консервативного лечения. После легких травм или травм средней тяжести занятия могут начинаться через 6 месяцев, с постепенным увеличением нагрузки под обязательным медицинским наблюдением; после тяжелых травм — через 1 год, за исключением шейного отдела.
- После перенесенной нейроинфекции занятия следует начинать в стадии ремиссии не ранее чем через год.
- Сосудистый процесс в шейном отделе спинного мозга является противопоказанием для любых занятий спортом. При локализации процесса в грудном или поясничном отделах занятия могут начинаться через год после перенесенного заболевания.
- После удаления доброкачественных опухолей спинного мозга занятия спортом следует начинать через 6 месяцев, в занятиях ЛФК можно использовать элементы спорта, с постепенным увеличением их объема.
- При заболеваниях позвоночника, в частности при остеохондрозе шейного отдела, противопоказаны резкие движения в шейном отделе, упражнения, связанные с осевыми нагрузками (бег, прыжки, соскоки), любые упражнения, сопровождающиеся болевыми ощущениями в позвоночнике. При

остеохондрозе пояснично-крестцового отдела — силовые упражнения, увеличивающие осевую нагрузку, резкие движения и упражнения, усиливающие сотрясения позвоночника, упражнения, способствующие увеличению подвижности в пояснично-крестцовом отделе, любые упражнения, сопровождающиеся болевыми ощущениями.

- При сколиозе противопоказаны упражнения с отягощениями (тяжелая атлетика), чрезмерная подвижность позвоночника, художественная и спортивная гимнастика, аэробика, упражнения, связанные с сотрясением позвоночника (прыжки), виды спорта с асимметричной нагрузкой и пр.

ПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ИНВАЛИДАМ ПО ЗРЕНИЮ

- При определении возможности допуска *инвалидов по зрению* к физкультурным занятиям, спортивным тренировкам в первую очередь необходимо учитывать их специфические особенности, психологический и офтальмологический статус. Основными факторами, определяющими возможность участия в физкультурной и спортивной деятельности, являются:
 - состояние здоровья
 - характер глазной патологии
 - общая физическая подготовленность
 - уровень психологической подготовленности.
- К заболеваниям органа зрения, не требующим ограничений при занятиях физической культурой (подгруппа А), относятся:
 - наследственные тапето-ретиальные дистрофии;
 - наследственные атрофии зрительного нерва;
 - помутнения роговицы;
 - атрофия, субатрофия глазного яблока;
 - непрогрессирующий кератоконус;
 - гиперметропический тип клинической рефракции;
 - последствия воспалительных заболеваний сетчатки.

ОГРАНИЧЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ИНВАЛИДАМ ПО ЗРЕНИЮ

- К заболеваниям органа зрения, требующим ограничения физических нагрузок (подгруппа Б), относятся:
 - ГЛАУКОМА КОМПЕНСИРОВАННАЯ
 - ВЫСОКАЯ ОСЛОЖНЕННАЯ БЛИЗОРУКОСТЬ
 - АТРОФИЯ ЗРИТЕЛЬНОГО НЕРВА
 - МАКУЛОДИСТРОФИЯ
 - ДИАБЕТИЧЕСКАЯ, ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ АНГИОПАТИЯ
 - ВРОЖДЕННАЯ ОСЛОЖНЕННАЯ КАТАРАКТА
 - АФАКИЯ

ОГРАНИЧЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ИНВАЛИДАМ ПО ЗРЕНИЮ, НО ПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ЛФК

- ОТСЛОЙКА СЕТЧАТКИ
- ВЫВИХИ И ПОДВЫВИХИ ХРУСТАЛИКА
- СОСТОЯНИЯ ПОСЛЕ КЕРАТОПРОТЕЗИРОВАНИЯ
- ЛИЦА С ИОЛ
- ЛИЦА С ЭКТАЗИРОВАННЫМИ И ИСТОНЧЕННЫМИ БЕЛЬМАМИ РОГОВИЦЫ
- ОСТРЫЙ КУРАТОКОНУС
- ПОСЛЕДСТВИЯ РЕЦИДИВИРУЮЩИХ КРОВОИЗЛИЯНИЙ В СТЕКЛОВИДНОЕ ТЕЛО
- ОТСЛОЙКА СТЕКЛОВИДНОГО ТЕЛА НА ФОНЕ ВЫСОКОЙ ОСЛОЖНЕННОЙ БЛИЗОРУКОСТИ
- ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ ДИАБЕТИЧЕСКАЯ РЕТИНОПАТИЯ
- ПОСЛЕДСТВИЯ РЕЦИДИВИРУЮЩИХ КРОВОИЗЛИЯНИЙ В СЕТЧАТКУ
- РЕТИНОШИЗИС
- ДИСТРОФИЯ СЕТЧАТКИ С НАКЛОННОСТЬЮ К ГЕМОРАГИЯМ
- ГЛАУКОМА НЕКОМПЕНСИРОВАННАЯ
- АТРОФИЯ ЗРИТЕЛЬНОГО НЕРВА СОСУДИСТОГО ГЕНЕЗА

ОСНОВНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ИНВАЛИДОВ ПО ЗРЕНИЮ

- повышение уровня общей физической подготовленности за счет развития силы, быстроты, выносливости и других физических качеств;
- развитие устойчивости вестибулярного аппарата к внешним раздражителям, развитие равновесия, умение ориентироваться в пространстве;
- развитие координации движений и зрительного восприятия, координации зрительного и слухового (при остаточном слухе) восприятия;
- развитие ритмического и выразительного выполнения движений;
- развитие глазомера, зрительной памяти;
- формирование эмоций, естественной мимики в игровой деятельности;
- формирование навыков коммуникативности.

- Противопоказаны:
- силовые упражнения, характеризующиеся натуживанием (для слабовидящих);
- упражнения, связанные с сотрясением тела, — прыжки на скакалке, соскоки, кувырки, стойки на голове, прыжки в воду вниз головой, висы вниз головой;
- выполнение упражнения при ЧСС свыше 180 уд./мин.

ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ ИНВАЛИДОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

- Критерии отбора инвалидов с нарушением слуха для занятий физической культурой и спортом тесно взаимосвязаны со степенью нарушения слуха, состоянием функции вестибулярного аппарата и факторами, ограничивающими жизнедеятельность
- При легких нарушениях слуха практически не наблюдается нарушений в социальном общении людей. Инвалиды с незначительным снижением слуха или при практически полной его компенсации слуховым аппаратом могут заниматься всеми видами спортивной деятельности за исключением тех, которые связаны с высоким уровнем шума, вызывающим прогрессирование тугоухости. Ограничением в занятиях может служить сам слуховой аппарат, которым может быть нанесена механическая травма.
- Инвалиды со среднетяжелым нарушением слуха плохо воспринимают разговорную речь, а с тяжелым двусторонним нарушением слуха вообще ее не воспринимают. Этим инвалидов объединяет возможность частичной компенсации слуховой функции слуховым аппаратом, что может расширить возможный диапазон участия в физкультурной и спортивной деятельности. К этому вопросу необходимо подходить индивидуально, ориентируясь на степень компенсации слуха с помощью слухового аппарата. Если слуховую функцию таким путем удастся улучшить до легкой степени нарушения слуха, то такие инвалиды могут не иметь ограничений в занятиях. Если же при тяжелом двустороннем нарушении слуха с помощью слухового аппарата удастся добиться только незначительного восприятия разговорной речи, то целесообразно избегать тех видов физкультурной и спортивной деятельности, которые требуют хорошего слу-хоречевого контроля.
- Глубокая двусторонняя потеря слуха и глухота характеризуются невозможностью компенсации слуховой функции с помощью слухового аппарата. В этом случае критериями ограничения физкультурной и спортивной деятельности будет служить полная невозможность слухоречевого контроля с необходимостью использования неречевых способов общения.
- В большинстве случаев у данной категории инвалидов сохранена функция вестибулярного аппарата. В связи с этим они не имеют ограничений в тех видах физкультурно-спортивной деятельности, которые требуют высокого уровня координации движений.
- Глубокое двустороннее нарушение развития слуха, ведущее к глухонемоте, в наибольшей степени ограничивает диапазон физкультурно-спортивной работы. Невозможность слухоречевого контроля и необходимость использования неречевых способов общения усугубляется плохим функционированием вестибулярного аппарата, что ограничивает возможность точной ориентировки человека в пространстве при выполнении физических упражнений, особенно в условиях временного отсутствия опоры и зрительного контроля.
- Степень поражения слуховой системы, как правило, тесно коррелирует с ухудшением чувствительности вестибулярного аппарата. Дополнительным фактором, ограничивающим участие в плавании инвалидов с нарушением слуха, является наличие перфораций барабанной перепонки
- Физическая подготовленность инвалидов с нарушением слуха характеризуется сниженной двигательной активностью, сниженным уровнем развития основных физических качеств и координационных способностей, что обусловлено не столько основным дефектом, сколько вторичными соматическими нарушениями, формирующимися в течение всей жизни с момента появления глухоты.

ОСНОВНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ИНВАЛИДОВ ПО СЛУХУ

- повышение уровня общей физической подготовленности за счет развития силы, быстроты, выносливости и других физических качеств;
- развитие устойчивости вестибулярного аппарата к внешним раздражителям, развитие равновесия, умение ориентироваться в пространстве;
- развитие координации движений и зрительного восприятия, координации зрительного и слухового (при остаточном слухе) восприятия;
- развитие ритмического и выразительного выполнения движений;
- развитие глазомера, зрительной памяти;
- формирование эмоций, естественной мимики в игровой деятельности;
- формирование навыков коммуникативности.
- Инвалиды молодого возраста с потерей слуха могут заниматься всеми видами легкой атлетики, борьбой, спортивными играми (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис и т.д.), тяжелой атлетикой, плаванием, фехтованием, аэробикой и танцами, лыжными гонками, туризмом.

- Противопоказаниями для слабослышащих являются вибрации, сотрясения, натуживание при силовых упражнениях.
- В процессе выполнения упражнений используется весь арсенал методов обучения движениям и развития физических качеств с индивидуальным дозированием нагрузки и оперативным контролем за функциональным состоянием организма.

ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ ИНВАЛИДОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

- Клинико-функциональными критериями отбора для спортивно-оздоровительной работы инвалидов с умственной отсталостью являются:
- все виды умственного недоразвития, независимо от степени тяжести и типа дефекта психики;
- сниженная самооценка, пассивная подчиняемость, отсутствие мотивации и целенаправленной деятельности, снижение мотивационно-эмоциональной сферы, низкий уровень инициативности, снижение толерантности к фрустрации (на фоне умственной отсталости);
- склонность к дезадаптивному и асоциальному поведению, употребление психоактивных веществ на фоне психосоциальных и эмоциональных проблем (на фоне простого типа дефекта в рамках легкой и умеренной степени умственной отсталости);
- повышенная утомляемость, низкая толерантность к физическому и психическому напряжению (на фоне астенического типа дефекта с проявлениями психосоциальной дезадаптации);
- психомоторная заторможенность и отсутствие интереса к какой-либо деятельности (на фоне торпидного типа дефекта при тяжелой и глубокой степени умственной отсталости).
- Помимо этого имеются противопоказания к занятиям физической культурой. Прямым противопоказанием к физкультурно-оздоровительным занятиям является декомпенсированный психопатоподобный синдром с агрессивным и деструктивным поведением

НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ИНВАЛИДОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

- На начальных этапах коррекционной работы с данным контингентом наиболее эффективным является индивидуальный метод взаимодействия, так как снижение вербального интеллекта, эмоционально-социальные проблемы обуславливают беспомощность и зависимость от ближайшего окружения в период включения в непривычную деятельность. Индивидуальный метод взаимодействия как методический прием особенно важен при эмоционально-волевых нарушениях в структуре дефекта психики и астеническом типе дефекта
- Усиливающаяся необходимость общения со сверстниками придает особое значение индивидуально-групповому методу занятий: в этом плане целесообразно применение метода «однородной группы»
- При дальнейшей социализации инвалидов в организации коррекционно-воспитательного процесса целесообразно переходить к коллективному методу работы, который позволяет формировать двигательные и другие взаимоотношения между каждым конкретным инвалидом и окружающими его людьми (без чего невозможно дальнейшее достижение эффективной социальной адаптации среди сверстников и окружающих сограждан), а также расширяет возможности в плане воспитания необходимых личностных качеств, использования подражательных реакций, соревновательности и т.д.
- Для лиц с тяжелой и глубокой умственной отсталостью в общем стиле двигательных занятий основным должен быть игровой метод;
- При значительной психомоторной заторможенности важное значение имеет метод повторно-кольцевого построения занятий.
- Следует отметить также метод предметно-практического взаимодействия больных в процессе занятий по физическому воспитанию, положительными моментами которого являются конкретность, развитие «орудийной» логики, определенная конечная результативность предметных действий.
- Перечисленные методы спортивно-оздоровительной работы являются общими для всех ее видов, к которым относятся адаптивное физическое воспитание, адаптивная двигательная реабилитация, адаптивная физическая рекреация и спорт.

Задания № 6

Документы планирования и учета процесса подготовки спортсмена в адаптивном спорте

Тема: Программа по виду адаптивного спорта (знакомит тренер базы практики)

Общая характеристика программы по виду адаптивного спорта, по которой работает база практики. Ее структура: пояснительная записка, учебный материал, контрольные нормы и требования. Соотношение теоретического и практического разделов программы. Ориентировочное распределение объемов на различные виды подготовки в часах (физическая, техническая, теоретическая и т.д.) в тренировочных группах разного уровня подготовленности.

Задание

1. Изучить программу для одного из видов адаптивного спорта.

Тема: Документы планирования и учета процесса подготовки спортсменов

Годовой план-график макроцикла подготовки тренировочной группы как документ организационно-содержательного характера построения учебно-тренировочного процесса. Распределение объемов нагрузки в средствах основных видов подготовки по периодам, этапам и мезоциклам тренировки для прикрепленной тренировочной группы. Количество тренировочных дней по месяцам подготовки. Разработка системы соревнований для прикрепленной группы, определение сроков их проведения.

Рабочий план подготовки тренировочной группы на период практики. Место мезоцикла в макроцикле (период, этап), его цель. Структура мезоцикла, распределение нагрузки по микроциклам тренировки, их тип, направленность, величина нагрузки в каждом микроцикле. Основные средства тренировки в мезоцикле, их распределение по тренировочным занятиям.

План-конспект тренировочного занятия. Задачи отдельного тренировочного занятия. Структура занятия (части и их содержание, доля времени по частям занятия). Подбор средств, объем тренировочной нагрузки. Методы обучения и воспитания физических качеств. Способы организации деятельности занимающихся. Оценка уровня технической и физической подготовленности занимающихся.

Задание

1. Разработать годовой план-график подготовки прикрепленной тренировочной группы.
2. Разработать рабочий план подготовки прикрепленной тренировочной группы на период практики.
3. Разработать комплекс общеразвивающих упражнений (10-12 упражнений) с учетом нозологии и уровня подготовленности занимающихся.
4. Разработать план-конспект тренировочного занятия по адаптивному спорту.
5. Разработать систему подводящих упражнений при обучении сложного двигательного действия по виду адаптивного спорта.
6. Разработать комплекс упражнений для прикрепленной тренировочной группы адаптивного спорта направленный на воспитание различных физических качеств и способностей.

Тема: Практика в проведении тренировочного занятия по адаптивному спорту в целом

Характеристика занятия: основное или дополнительное. Тип занятия: учебное, учебно-тренировочное, контрольное и т.д. Подготовка тренера к занятию (план-конспект, задачи тренировки, подготовка мест занятий, внешний вид). Структура тренировочного занятия по виду спорта и обоснованность продолжительности его частей. Теоретическая, методическая и практическая подготовленность тренера к занятию. Задачи по обучению двигательным действиям и воспитанию физических качеств, рациональная последовательность их решения. Эффективность использования оборудования и инвентаря в процессе занятия.

Задание

1. Провести в качестве тренера по адаптивному спорту тренировочное занятие.

Задание № 7.

Результаты врачебно-педагогических наблюдений на тренировочном занятии

Место проведения занятия:

Время проведения занятия:

Тема занятия:

Тренер:

Педагогический анализ тренировочного занятия

Тема: Анализ тренировочного занятия по виду адаптивного спорта

Схема анализа тренировки. Общие сведения о тренировочной группе. Подготовка тренера к занятию. Требования к плану-конспекту тренировочного занятия. Организация тренировки и подготовка мест занятий. Проведение занятия тренером. Качество решения поставленных задач. Преобладающая направленность упражнений, их соотношение. Эффективность использования методов обучения и воспитания. Соответствие нагрузки уровню подготовленности занимающихся. Положительные моменты в работе тренера (организационного и методического характера). Его просчеты и ошибки. Предложения и рекомендации тренеру по проведению занятия.

Задание

1. Провести наблюдение 2-3 тренировочных занятий, проводимых тренером в разных нозологических группах, с целью изучения особенностей методики преподавания, воспитания и организации занимающихся.
2. Провести полный анализ тренировочного занятия.
3. Оформить письменный педагогический анализ проведения тренировки по виду адаптивного спорта в отчете по практике.

1. Подготовка тренера к занятию _____

2. Проведение тренером занятия _____

3. Деятельность занимающихся на занятии _____

4. Результаты занятия. Выводы и предложения _____

Протокол

хронометрирования тренировочного занятия

Ф.И.О. проводящего _____

Ф.И.О. наблюдаемого _____

Ф.И.О. исследователя _____

Задачи тренировочного занятия:

1. _____

2. _____

3. _____

Виды Деятельности	показа ние секундо мера (окончан ие)	Объяснен ие и показ тренером	Выпол нение упраж нений	вспомо гатель ные действ ия	о т д ы х	п р о с т о й	примечания
1	2	3	4	5	6	7	8

Расчет и оценка общей и моторной плотности тренировочного занятия

Выводы и предложения: _____

Заключение по результатам врачебно-педагогических наблюдений

Рекомендации по результатам врачебно-педагогических наблюдений

Дата _____

Подпись _____

Задание № 8.

Конспект тренировочного занятия

Дата проведения _____

Направленность тренировки _____

Задачи: 1. _____
2. _____
3. _____

Место проведения _____

Материально-техническое обеспечение _____

№ П/п	Частные задачи	Части и содержание тренировки	Дозировка	Педагогические приемы	
				Организации	методики
49.	50.	51.	52.	53.	54.

Задание № 9

Тема: Оценка уровня подготовленности спортсменов тренировочной группы

Выбор контрольных (тестовых) упражнений для оценки различных сторон подготовленности занимающихся. Протокол тестирования. Организация проведения тестирования. Последовательность выполнения контрольных упражнений. Анализ результатов тестирования. Оценка уровня различных видов подготовленности занимающихся. Выводы. Рекомендации по коррекции тренировочных планов.

Задание

1. Определить контрольные упражнения для оценки уровня подготовленности занимающихся.
2. Провести тестирование уровня физической подготовленности занимающихся, прикрепленной тренировочной группы с последующим его анализом.

Задание № 10

Особенности методики адаптивной физической культуры для лиц с нарушением зрения

Дети с нарушением зрения нуждаются в осторожном подходе к занятиям физическими упражнениями. При регулировании физической нагрузки целесообразно придерживаться следующих рекомендаций:

- использовать как стандартные (одинаковые по скорости, темпу и весу), так и переменные (изменяющиеся в ходе урока) виды нагрузки;
- варьировать формы и условия выполнения двигательных действий;
- варьировать объем нагрузки в зависимости от состояния здоровья занимающихся, уровня их физической подготовленности;
- варьировать физическую нагрузку, чередуя ее с паузами для отдыха, заполняемыми упражнениями для зрительного тренинга, на релаксацию, на регуляцию дыхания, пальчиковую гимнастику и др.;
- воздерживаться от длительной статической нагрузки с поднятием тяжести, упражнений высокой интенсивности, которые могут вызвать повышение внутриглазного давления, ухудшение работоспособности цилиарной мышцы, ишемию, особенно у детей с глаукомой, высокой миопией и другими заболеваниями;
- учитывать чувствительные периоды развития физических качеств;
- для улучшения психосоматического состояния использовать психогимнастику;
- наблюдать за самочувствием занимающихся; умеренное утомление не является противопоказанием, однако в результате нерациональной организации труда (физического, умственного, зрительного) может наступить переутомление;
- при наличии синдрома эпилепсии исключать упражнения на стимулирование дыхательной системы, на повышенной опоре, игры высокой интенсивности, все то, что может спровоцировать приступ;
- учитывать, что нарушения эмоционально-волевой сферы, гиперактивность соразмеряются упражнениями на релаксацию, на регуляцию дыхательной системы, на снятие зрительного и эмоционального утомления, упражнением для глаз - «пальминогом».

Составить комплекс упражнений для физического развития детей с нарушением зрения

Составить комплекс упражнений для коррекции зрения.

Задание № 11

Особенности методики адаптивной физической культуры у лиц с нарушением слуха

Нарушение слуха прежде всего сказывается на психике школьника своеобразии его общения с людьми и окружающим предметным миром. Отсутствие внутренней речи и словесного опосредования ограничивают объем внешней информации и всегда сопровождаются замедленностью и снижением восприятия, мышления, внимания, памяти, воображения и всей познавательной деятельности в целом. Педагогические наблюдения и экспериментальные исследования, подтверждая это положение, позволяют выделить следующее своеобразие двигательной сферы глухих школьников:

- недостаточно точная координация и неуверенность движений, что проявляется в основных двигательных навыках;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения у глухих статического и динамического равновесия;
- относительно низкий уровень развития пространственной ориентировки;

- замедленная реагирующая способность, скорость выполнения отдельных движений и темпа двигательной деятельности в целом;
- отклонения в развитии моторной сферы: мелкой моторики кисти и пальцев рук, согласованности движений отдельных звеньев тела во времени и пространстве, переключаемости движений, дифференцировки и ритмичности движений, расслабления, совокупность которых характеризует нарушения координационных способностей;
- отставание в развитии жизненно важных физических способностей — скоростно-силовых, силовых, выносливости и других, характеризующих физическую подготовленность детей и подростков.

Перечисленные нарушения в двигательной сфере глухих школьников носят взаимосвязанный характер и обусловлены общими причинами: структурой слухового дефекта, недостаточностью речевой функции, сокращением объема поступающей информации, состоянием двигательного анализатора, степенью функциональной активности вестибулярного анализатора.

Составить комплекс упражнений для физического развития детей с нарушением слуха.

Задание № 12

Особенности методики адаптивной физической культуры у лиц с нарушением интеллекта

Методы и приемы должны активизировать все функции, участвующие в двигательной деятельности:

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;
- рисование фигуры или использование плакатов человека для понимания структуры тела, функций суставов и основных мышечных групп;
- рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- письменное описание одного упражнения с последующим разбором и выполнением (домашнее задание);
- по мере освоения выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

Определенные требования предъявляются к непосредственному показу упражнений, он должен быть четким, грамотным и методически правильно организованным:

- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся;
- упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;
- упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;
- зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения;
- упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

Таким образом, методы слова и наглядности, сопровождающие движение, позволяют умственно отсталым детям оперировать образным материалом воспринимаемых объектов, воссоздавать достаточно большой объем представлений, закреплять полученные знания. Формирование наглядно-действенного и наглядно-образного мышления у данной категории детей составляет основу обучения двигательным действиям.

Составить комплекс упражнений для физического развития детей с умственной отсталостью.

Задание № 13

Тема задания: Оценка уровня сформированности культуры здоровья лица с ограниченными возможностями здоровья

Цель задания: Освоение методики оценки компетенции, связанной с культурой здоровья пациента

Приборы и оборудование: анкеты В.А. Вишневого

Напомним, что под культурой здоровья мы понимаем ту часть общей культуры человечества, которая имеет отношение к его здоровью. Это тот опыт, который не передается по наследству и который должен формироваться у каждого нового поколения путем его передачи от старшего поколения к младшему. Эта передача осуществляется на протяжении всей жизни человека, но особую роль имеют те этапы онтогенеза, когда человек находится в рамках государственных систем образования.

Идея представления желаемых качеств выпускника в виде компетенций стала выражением принципиальной смены общей ориентации высшего образования со знаниевоориентированной на деятельностноориентированную. В соответствии с государственным образовательным стандартом последнего поколения одна из общекультурных компетенций связана с формированием культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся.

Всякое образование базируется на том или ином понимании психики человека. С позиций деятельностного подхода, психика человека является социокультурным и семиотическим образованием, развивающимся в ситуациях общения и деятельности. Развитие психики осуществляется путем присвоения человеком общественно выработанных способов деятельности. Источником развития психики служит культура. В этой связи, главная цель образования - развить у учащихся качества творческих субъектов деятельности. Быть субъектом деятельности – значит уметь строить ее в имеющихся условиях. Так как структура всякой деятельности включает потребности, мотивы, задачи, цели, действия, условия и операции, то в содержании каждой компетенции можно выделить шесть компонентов: мотивационно-ценностный, когнитивный (знаниевый), ориентировочный, операциональный, опыт и результативный.

Мотивационно-ценностный компонент характеризует значимость данной компетенции для учащихся и педагогов, понимание необходимости личных усилий для ее формирования. Он предполагает наличие у учащихся следующих мотиваций:

- осознания здоровья как ценности, понимания необходимости личных усилий для его формирования;
- признания себя как субъекта собственного развития;
- осуществления саморазвития культуры здорового и безопасного образа жизни.

Когнитивный компонент компетенции включает в себя наличие у школьников комплекса знаний, владение которыми необходимо для решения соответствующего типа задач:

- научных основ здоровья, здорового и безопасного образа жизни;
- основ школьного этапа онтогенеза, влияние различных сторон учебно-воспитательного процесса на состояние своего здоровья;
- основных подходов к осуществлению самопроцессов в сфере самопознания, самоеализации, самоконтроля;
- механизмов влияния различных сторон образа жизни на здоровье человека;
- стратегии и технологий разработки индивидуальной профилактической и оздоровительной программы.

Ориентировочный компонент включает в себя степень владения участниками учебно-воспитательного процесса способами постановки, планирования решения этого типа задач и оценки результатов решения. Для учащегося этот компонент предполагает понимание

значимости данной компетенции для повышения качества образования и реализации личностного саморазвития, умение:

- ставить задачу личностного саморазвития и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни;
- определять состав и структуру компетенции в зависимости от индивидуальных и типологических особенностей, условий жизни, условий образования и т.д.;
- оценивать результат решения задачи.

В *операциональный компонент* входит степень владения учащимся методами выполнения действий, требующихся для решения задач данного типа:

- качественной и количественной оценки уровня сформированности и саморазвития культуры здоровья;
- оптимизации двигательного режима, рационального питания, поддержания иммунитета и закаливания, рациональной организации жизнедеятельности, психофизиологической саморегуляции, отказа от вредных привычек, валеологического самообразования, профилактики факторов риска, рационального медицинского поведения;
- разработки и реализации индивидуальных оздоровительных и профилактических программ;
- развития необходимых психических качеств, регуляции психических состояний.

Опыт – это *компонент* компетенции, позволяющий оценивать степень включенности школьников в соответствующие виды деятельности, благодаря опыту другие компоненты компетенции оказываются интегрированными в способ решения задач соответствующего типа. Для учащегося этот компонент включает следующие виды опыта:

- самопознания и оценки различных составляющих своего здоровья;
- разработки и реализации индивидуальной профилактической программы;
- разработки и реализации индивидуальной оздоровительной программы;
- регуляции физического и психоэмоционального состояния в процессе образовательной деятельности;
- оценки уровня сформированности и саморазвития культуры здорового и безопасного образа жизни.

Результативный компонент характеризует уровень сформированности компетенции у участников образовательного процесса. Для учащегося – это необходимый уровень сформированности и саморазвития культуры здорового и безопасного образа жизни с учетом мотивационно-ценностного, когнитивного, ориентировочного, операционального, деятельностного и результативного компонентов.

Для оценки уровня сформированности компетенции и ее компонентов можно, например, воспользоваться методическими рекомендациями, разработанными Институтом инновационной деятельности в образовании РАО:

На *первом* уровне компетенции человек имеет неполную ориентировку в условиях задач данного типа и способен решать только *единичные* задачи этого типа. Из-за ограниченности ориентировки в условиях он может применять имеющиеся в его распоряжении методы там, где их применение неадекватно реальным условиям задачи.

Второй уровень компетенции обеспечивает решение *особенных* видов задач данного типа, посредством обобщенных методов с пониманием условий и границ их применимости. Уровень обобщенность применяемых методов позволяет решать определенные группы задач внутри данного типа, но не любых.

Третий уровень компетенции обеспечивает решение *любых* задач данного типа разными методами с полным учетом существующих условий задачи. При этом существенные условия задачи выявляются самостоятельно.

Ход выполнения задания:

Для оценки уровня сформированности компетенции, связанной с культурой здорового и безопасного образа жизни нами разработаны специальные анкеты. Алгоритм исследования заключается в следующем:

- сначала учащиеся работают с рабочими бланками соответствующих опросников без ключей для их анализа (можно использовать также компьютерный вариант тестирования);

- затем участникам опроса выдаются ключи для обработки опросника и бланки для регистрации результатов по разделам анкеты и в целом, результат выражается в абсолютных величинах и в процентах к максимально возможному уровню;

По результатам исследования необходимо написать заключение об уровне сформированности и саморазвития культуры здоровья в целом и по мотивационно-ценностному, когнитивному (знаниевому), ориентировочному, операциональному, опыту и результативному компонентам, выделить наиболее проблемные вопросы в каждом компоненте и подготовить рекомендации по их совершенствованию.

Задание № 14

Тема задания: Оценка уровня саморазвития культуры здоровья лиц с ограниченными возможностями здоровья

Цель задания: Освоение методики оценки компетенции, связанной с культурой здоровья пациента

Приборы и оборудование: анкеты В.А. Вишневого

Уровень саморазвития культуры здоровья отражает степень самостоятельности и активности педагога в оздоровительной деятельности. Работа выполняется аналогичным способом, но по другим анкетам.

Подготовьте заключение и рекомендации по результатам индивидуального исследования.

Задание № 15

Тема задания: Оценка аэробных возможностей организма с помощью пробы PWC170

Цель задания: Освоить методику определения аэробных возможностей организма с использованием степ-теста

Приборы и оборудование: Ступенька, метроном, хронометр или кардиотестер.

Очень широкую популярность в качестве критерия физического здоровья получили показатели, характеризующие аэробные возможности организма. Приверженцы этого направления исходят из представлений В.И.Вернадского о том, что организм представляет собой открытую термодинамическую систему, устойчивость которой определяется ее энергопотенциалом. Так как доля аэробной энергопродукции является преобладающей в общей сумме энергопотенциала, то именно максимальная величина аэробных возможностей организма (МПК) является основным критерием его физического здоровья.

Считается, что "безопасный" уровень здоровья характеризуется МПК не ниже 40-42 мл/кг/мин, с возрастом аэробные возможности закономерно снижаются. Возрастная динамика МПК может быть представлена линейным уравнением регрессии:

$$\text{МПК(мл}\cdot\text{кг}^{-1}\cdot\text{мин}^{-1}) - 57.7 - 0.46 \cdot \text{Возраст (годы)}$$

Причем, варибельность этого показателя на 58% зависит от возрастного фактора, на 23% от уровня двигательной активности и на 12% от антропометрических параметров.

ИЗМЕРЕНИЕ. Небезопасность для здоровья методов прямого определения аэробной производительности, необходимость иметь сложное оборудование и подготовительный медперсонал обусловили разработку непрямых методов определения МПК. В их основе лежат две закономерности:

- во-первых, оптимальная производительность сердечно-сосудистой системы достигается в диапазоне пульса 170 – 185 уд/мин;

- во-вторых, в диапазоне пульса примерно от 90 до 170 уд/мин существует линейная зависимость между пульсом и мощностью нагрузки

Так возникла идея не выполнять нагрузку на высоком пульсе, а выполнить две работы на более низком пульсе и, учитывая существующую линейную зависимость, экстраполировать прямую до пульса 170 уд/мин. Таким образом, данный пульс является, с одной стороны началом зоны оптимального функционирования сердечно-сосудистой системы, а, с другой, последней точкой, до которой еще сохраняется линейная зависимость между пульсом и мощностью нагрузки.

Наиболее доступным вариантом определения МПК при массовых исследованиях является так называемый **степ-тест**. Для его проведения можно использовать, например, специальную ступеньку меняющейся высоты, ступеньку лестничного марша или любое

удобное возвышение, при постановке ноги на которое соблюдаются прямые углы в коленном и голеностопном суставах.

Сначала измерьте свой **исходный пульс**. Он понадобится вам как для расчета МПК, так и для определения возможности проведения самой пробы. **Если вы чувствуете недомогание, а пульс превышает 95-100 уд\мин - отложите проведение пробы до лучших времен.** Удобнее всего измерять частоту сердечных сокращений на запястье или в области сонных артерий. Пульс измеряется за 10 сек с последующим умножением результата на 6.

Теперь можно приступить к выполнению теста. Тест состоит из двух работ по 5 минут каждая с интервалом отдыха между ними 3 минуты. Частота восхождения при первой нагрузке составляет 14 восхождений в минуту, а второй – 28. Следите, чтобы при подъеме на ступеньку ноги полностью выпрямлялись. Чтобы не считать подъемы, используйте метроном. **По завершении первой и второй работы измерьте пульс.** Очень важно зафиксировать частоту сердечных сокращений именно в первые 10 сек после окончания теста!

Теперь можно приступить к расчетам. Сначала определим **мощность** выполненной нагрузки по формуле:

$$N = P \times H \times n \times 1.3, \text{ где}$$

N - мощность работы (кг\м\мин);

P - масса тела (кг);

H - высота ступеньки (м);

n - количество восхождений (темп) (в мин);

1.6 - коэффициент, отражающий затраты на опускание со ступеньки

Подставляем результаты расчетов в формулу для определения **физической работоспособности (PWC170):**

$$PWC170 = N1 + (N2 - N1) * \frac{170 - f1}{f2 - f1}, \text{ где}$$

PWC170 - работоспособность при пульсе 170 (уд\мин);

N1 - мощность первой нагрузки (кг\м\мин);

N2 - мощность второй нагрузки (кг\м\мин);

f1 - пульс в конце первой нагрузки (уд\мин);

f2 - пульс в конце второй нагрузки (уд\мин)

Наконец, **определяем МПК** по формуле В.Л. Карпмана:

$$МПК = 1.7 * PWC170 + 1240$$

Для сравнительного анализа обычно используют относительное значение МПК (ОМПК) по формуле:

$$ОМПК = \frac{МПК}{P}, \text{ где}$$

ОМПК - относительное значение МПК (мл\мин\кг);

P - вес тела (кг)

Чтобы сравнить собственные значения ОМПК с **должными** величинами (ДМПК) воспользуемся формулами:

$$\text{для юношей ДМПК} = 52 - (0.25 \times \text{возраст})$$

$$\text{для девушек ДМПК} = 44 - (0.20 \times \text{возраст})$$

Определим **процент от должного значения МПК** по формуле:

$$\%ДМПК = \frac{ОМПК}{ДМПК} \times 100\%, \text{ где}$$

%ДМПК - процент от должного значения МПК;

ОМПК - относительное (на кг веса) значение МПК;

ДМПК - должное значение МПК

Теперь можно определить **уровень своих функциональных возможностей и группу здоровья** по таблице

Уровень функциональных возможностей и группа здоровья

Группа здоровья	Уровень физического состояния	% от ДМПК
1	низкий	50 - 60
2	ниже среднего	61 - 74
3	средний	75 - 90
4	выше среднего	91 - 100
5	высокий	101 и выше

В заключении сделайте вывод об уровне аэробных возможностей и их соответствии возрастным нормам, дайте рекомендации по развитию аэробной производительности.

Задание № 16

Тема задания: Анамнез спортсмена с ограниченными возможностями здоровья

Цель задания: Овладеть методикой проведения анамнеза жизни и спортивного анамнеза, написания заключения и рекомендаций по результатам экспериментального исследования

Приборы и оборудование: опросники для проведения анамнеза

Сбор анамнеза один из важнейших методов врачебного исследования. Любое врачебное исследование начинается с анамнеза. Знание методики анамнеза и умение использовать его данные необходимы тренеру для правильного определения спортивной профессии, установления режима и объема спортивных нагрузок, подбора необходимых средств и методов спортивной тренировки.

План выполнения задания по анамнезу:

16. Общие сведения о спортсмене (так называемые паспортные данные).
17. Анамнез жизни, включающий в себя сведения о прошлой и настоящей жизни спортсмена, о перенесенных заболеваниях.
18. При наличии жалоб—анамнез данной болезни (в задании отдельным разделом не выделен).
19. Спортивный анамнез — все о спортивной жизни обследуемого.
20. Заключение по анамнезу.

Для выполнения задания студенты объединяются попарно, опрашивают друг друга по схеме задания, записывают результаты опроса в соответствующие графы задания и составляют заключение.

Общие сведения о пациенте включают: 1. Фамилия, имя и отчество. 2. Возраст. 3. Национальность. 4. Образование и профессия. 5. Семейное положение.

Так называемые общие, или паспортные, данные позволяют составить о спортсмене первое впечатление. Возраст определяет физическое развитие. Сведения об образовании и профессии дают представление об общем интеллектуальном уровне, о возможном воздействии профессии на организм спортсмена. Изменения в семейном положении спортсмена (женитьба, замужество, отцовство, материнство) накладывают на спортсмена дополнительные обязанности по содержанию семьи, уходу за детьми и т.д., подлежащие обязательному учету при планировании тренировок.

Все эти данные записываются кратко. Возраст определяется с точностью до года, менее шести месяцев сверх числа полных лет отбрасываются, более шести месяцев — приплюсовываются. Национальность в случае смешанных браков записывается по желанию обследуемого или указывается национальность обоих родителей. Образование для студентов младших курсов определяется как среднее, а для студентов старших курсов как незаконченное высшее. В случае окончания двух специальных учебных заведений указываются оба. Профессия указывается, если студент работал до поступления в институт. Некоторые студенты работают инструкторами физической культуры или тренерами — такую работу следует отметить как профессию. Семейное положение надо записать коротко — женат, имеет 1 ребенка двух лет. Или: холост, имеет на иждивении больную мать и т. п.

Анамнез жизни включает в себя:

1. Самочувствие. Оно может быть определено как хорошее» или удовлетворительное, а при наличии жалоб самочувствие определяется как плохое.

2. Жалобы (субъективные признаки болезни) перечисляются подробно. Например: «Плохой сон ночью, сонливость в течение дня, быстрая утомляемость во время физических упражнений и учебных занятий, плохой аппетит. Эти симптомы появились месяц назад после цикла нагрузочных тренировок и ответственных соревнований. Спортсмен не лечился и к врачу за помощью не обращался».

3. Перенесенные заболевания. Многие из них оставляют следы на всю жизнь в виде разного рода органических поражений (порой сердца после перенесенного острого ревматизма или ангин, стойкая глухота после гнойного воспаления среднего уха и т. п.) или пониженной сопротивляемости организма (частые пневмонии в детстве и др.). Эти последствия могут резко ограничивать физические возможности спортсмена или даже препятствовать занятиям спортом.

Заболевания следует перечислять, начиная с перенесенных в раннем детстве. Если обследуемый не помнит точно, когда перенес заболевание, сроки указываются ориентировочно. Заболевания, связанные с занятиями физическими упражнениями и спортом, должны быть выяснены с особой тщательностью. К ним в первую очередь следует отнести перенапряжения и перетренировки, различные хронические заболевания опорно-двигательного аппарата типа артрозо-артритов, миозитов, миофасцитов радикулитов и т. п. Следует указать, когда и при каких обстоятельствах проявилось заболевание, как долго оно продолжалось, на какой срок прервались занятия спортом.

4. Спортивные травмы. *Пример возможной записи: «2 года назад при падении со снаряда получил сотрясение мозга. Лечился в больнице 1 месяц, не тренировался 2 месяца. До сих пор отмечает частые головные боли и нарушение сна». Или: «5 лет назад имело место тяжелое растяжение голеностопного сустава. Перерыв в занятиях 1 месяц. С тех пор часты повторные «подвертывания» стопы, временно нарушающие спортивную его работоспособность».*

5. Наследственность. Выяснить, не было ли в семье спортсмена заболеваний, передающихся по наследству, таких, как гемофилия (что может очень осложнить спортивные травмы) и некоторых других, а главным образом возможность наследственного предрасположения к тем или иным заболеваниям сердечно-сосудистой системы. Умелым применением средств и методов физического воспитания в сочетании с элементами закаливания можно многое сделать для предотвращения проявления неблагоприятных наследственных свойств. Для выявления наследственных особенностей нужно расспросить обследуемого о здоровье его близких родственников, чем они чаще болеют, а если умерли, то, что явилось причиной смерти. Наследственностью во многом определяются особенности телосложения и реактивность организма. Учет наследственных свойств в семьях спортсменов может дать интересные данные о передающихся по наследству особенностях двигательных реакций в сочетании с тем или иным типом телосложения. Врожденная медлительность и склонность к упражнениям силового типа или, наоборот, живость и быстрота реакций может помочь тренеру в избрании для своего воспитанника верного спортивного пути. Нужно выяснить телосложение родителей, какие виды двигательной активности им были присущи, включая сведения о физических упражнениях и занятиях спортом.

6. Условия жизни в прошлом. Указать на бытовые и материальные условия в период детства и юношества (до поступления в институт).

7. Условия жизни в настоящее время:

- а) квартирные условия.
- б) бюджет.
- в) питание.

г) совмещает ли учебу с работой. Записать: какая работа (профессия, степень интенсивности), сколько часов в день, работает ли в дни тренировок, по ночам. Кратко упомянуть о гигиенических условиях работы.

8. Вредные привычки. Курение — давно ли курит и сколько, постоянно или прекращает в период интенсивных тренировок, курит ли натошак, во время тренировок, соревнований?

Алкоголь — употребляет систематически или от случая к случаю, как часто, в каком виде и в каком количестве?

Спортивный анамнез

должен в основном осветить вопросы физической подготовленности, но он может дать много полезных сведений и для выяснения состояния здоровья и определения физического развития:

1. Занятия физической культурой в школе — был ли обследуемый допущен к занятиям на общих основаниях (основная группа) или по медицинским показаниям (если можно, выяснить каким) занимался в подготовительной, специальной группах или был освобожден от занятий совсем? Занимался ли (кроме уроков физической культуры) еще в спортивных секциях, начиная с какого класса, в каких секциях, участвовал ли в соревнованиях, какого масштаба, каких достиг успехов?

2. С какого возраста начал систематические занятия спортом, какими видами? Если на этот вопрос уже отвечено в предыдущем параграфе, записать: «Смотри выше». Если систематически начал заниматься в спортивной школе, — записать в эту графу.

3. Какими видами спорта занимается в настоящее время?

4. Спортивная квалификация помогает выяснить уровень физической подготовленности, и в частности специальной тренированности в избранном виде спорта. Представляет интерес динамика роста этой тренированности: когда впервые получен разряд и более высокие разряды? Был ли рост спортивного мастерства быстрым и непрерывным или, наоборот, медленным, с длительными остановками на этапах и почему.

5. Динамика роста спортивных достижений.

6. Тренировка в настоящее время. Подробно изложить особенности тренировки, указать период тренировки (подготовительный, основной, переходный), основные задачи, которые решаются на данном этапе (воспитание тех или иных качеств), используемые средства, условия проведения тренировки, недельный и разовый объемы тренировочной нагрузки, участие в соревнованиях.

7. Оценка тренировки спортсменом.

8. Общая характеристика режима дней тренировки и отдыха.

9. Занимается ли утренней гимнастикой, закаливанием?

Заключение

В заключении обобщаются наиболее существенные сведения из анамнеза для учета их в дальнейших спортивных тренировках. Это, прежде всего, гигиенические условия труда и отдыха, активная деятельность в течение дня, режим, питание, состояние здоровья (включая данные о перенесенных заболеваниях, травмах), содержание тренировки и т.п. В заключении должны быть даны советы о том, как рационально использовать имеющиеся возможности в оздоровительных целях и для обеспечения наилучших результатов спортивной тренировки. Рекомендации по этому заданию должны быть сделаны с позиций врачебного контроля. Что же касается вопросов организации и методики тренировки, то их следует касаться в необходимом объеме именно под этим углом зрения.

Задание № 17

Тема задания: Оценка типа реакции на физическую нагрузку в пробе Летунова

Цель задания: Освоение методики определения типа реакции на физическую нагрузку.

Приборы и оборудование: тонометр, секундомер.

Типы реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку отражают качество регулирования и характер адаптации к физической нагрузке и используется для определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

МЕТОДИКА

Для определения реакции обычно используются нагрузки без приспособлений: комбинированная проба Летунова или одна из ее составляющих.

19. До нагрузки измеряется частота пульса (ЧП) в течении трех десятисекундных интервалов и определяется кровяное давление (RR).
20. Обследуемый выполняет 20 приседаний, 15-ти секундный бег на месте в максимальном темпе или 3-х минутный бег на месте в темпе 180 шагов в минуту.
21. После нагрузки в первые 10 сек. измеряется ЧП, с 10 по 50 сек. измеряется RR, с 50 по 60 сек. снова измеряется ЧП, т.е. получаем ЧП и RR на 1 минуту восстановительного периода. Аналогичным образом ведем измерение в течении всего восстановительного периода. Полученные данные заносим в таблицу:

ДО НАГРУЗКИ: Пульс		Кровяное давление							
		20 приседаний			15-сек. бег			3- мин.бег	
п о с л е н а г	Оценка			Оценка			Оценка		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3

Нормотонический тип реакции.

Характер изменений:

19. Исходные ЧСС и АД в норме.
20. После нагрузки на 1 минуту
 - а) ЧСС увеличивается на 60-100%;
 - б) АД макс. Повышается на 15-30%;
 - в) АД мин. Снижается на 15-30%;
 - г) АД повышается на 60-100%;
21. Полное восстановление ЧСС и АД за три минуты.

Оценка изменений: Адаптация к нагрузке хорошая, качество регуляции сердечно-сосудистой системы высокое. Тип реакции характерен для здоровых и хорошо тренированных людей.

Рекомендации: Выполнение рабочих и тренировочных нагрузок по плану.

Гиперреактивный тип реакции.

Характер изменений:

25. Исходные ЧСС и АД в норме.
26. После нагрузки на 1 минуту
 - а) ЧСС увеличивается на 60-100%;
 - б) АД макс. Повышается на 50 и более;
 - в) АД мин. Снижается на 10-30%;
 - г) АД повышается на 80-100%;
27. МОК повышается счет увеличения УО и увеличения ЧСС.
28. Полное восстановление ЧСС и АД за три минуты.

Оценка изменений: Переходный тип реакции от нормотонического к гипертоническому. Значительное повышение АД макс. Обусловлено усилением гемодинамического удара.

Рекомендации: Желательны динамические наблюдения за уровнем АД и реакцией на нагрузку.

Гипертонический тип реакции.

Характер изменений:

25. Исходное АД макс. Может быть повышено.
26. После нагрузки на 1 минуту
 - а) ЧСС увеличивается на 100% и более;
 - б) АД макс. Повышается на 150% и более;
 - в) АД мин. Увеличивается на 10-30%;
 - г) АД растет

27. Отмечается несоответствие между МОК и величиной периферического сопротивления.

28. Полное восстановление ЧСС и АД замедлено.

Оценка изменений: Реакция отмечается у больных гипертонической болезнью или у склонных к ней. Обусловлена повышением периферического сопротивления артериол.

Рекомендации: Необходимо:

19. Сделать анализ мочи.

20. Записать ЭКГ.

21. Оценить состояние глазного дна.

Дальнейшая тактика в зависимости от степени изменений.

Гипотонический тип реакции.

Характер изменений:

19. Исходные ЧСС и АД в норме.

20. После нагрузки на 1 минуту

а) ЧСС увеличивается больше чем на 100%;

б) АД макс. Повышается на 0-10%;

в) АД мин. Может не меняться;

г) ПД почти не увеличивается.

21. Замедлено время восстановления ЧСС.

Оценка изменений: Неэкономный тип адаптации к нагрузке, определяется на фоне переутомления, у спортсменов – при перенапряжении, после сгонки веса тела, часто обусловлен снижением, сократительной способности миокарда.

Рекомендации: Уменьшение нагрузки, восстановление уровня жидкости и электролитного баланса в организме. Обеспечить контроль за сократительной способностью сердца.

Дистонический тип реакции.

Характер изменений:

19. Исходные ЧСС и АД в норме.

20. После нагрузки на 1 минуту

а) ЧСС увеличивается на 80-100%;

б) АД макс. повышается на 15-30%;

в) АД мин. Снижается до 0, что обусловлено изменением сосудистого тонуса и скорости проведения пульсовой волны и является аускультотарным феноменом.

21. Время восстановления АД мин. замедлено.

Характер изменений: Встречается у спортсменов после тяжелой физической работы, при утомлении, после заболевания, иногда является индивидуальной особенностью человека.

Рекомендации: При утомлении – снижение нагрузок, после заболеваний – постепенное повышение тренировочных нагрузок. Желателен контроль за сократительной способностью сердца.

Ступенчатый тип реакции.

Характер изменений:

19. Исходные ЧСС и АД в норме.

20. После нагрузки на 2 минуты восстановительного периода АД макс. выше, 1-ой минуте, что обусловлено инерционностью систем регулирования кровообращения в ответ на скоростную нагрузку.

21. Время восстановления АД мин замедлено.

Оценка изменений: Является неблагоприятной реакцией, так как отражает неадекватную адаптацию к нагрузке, происходит задержка оплаты кислородного долга, может быть связана с утомлением.

Рекомендации: Снижение интенсивности нагрузок, уменьшение доли скоростной работы в тренировочных занятиях, ЭКГ контроль.

Проведите пробу, определите тип реакции на физическую нагрузку, подготовьте заключение и рекомендации.

Тема задания: Рациональные параметры физических нагрузок в оздоровительной тренировке

Цель задания: Освоение методики расчета рациональных параметров физической нагрузки в оздоровительной тренировке

Приборы и оборудование: секундомер

Адаптивные перестройки в организме при занятиях физической культурой и спортом обуславливаются характером (тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические, локальные, частичные, глобальные), величиной (малые, средние, околопредельные, предельные) и направленностью (скоростные и силовые, аэробные и анаэробные, стереотипные и ситуационные и т.д.) тренировочных нагрузок. Выделяют внешнюю и внутреннюю сторону тренировочных нагрузок. Внешняя сторона нагрузок в наиболее общем виде может быть представлена показателями суммарного объема и интенсивности нагрузки. Внутренняя сторона нагрузки напрямую связана с реакциями организма на выполняемую работу. О величине нагрузки при этом можно судить по самым разнообразным показателям: потреблению кислорода, частоте пульса, сердечному выбросу, легочной вентиляции, концентрации лактата в крови и т.д.

Не всякая даже систематическая физическая активность может оказать тренирующий эффект. Для этого она должна достигнуть порогового значения. Наиболее существенное правило при выборе пороговых тренирующих нагрузок состоит в том, что они должны находиться в определенном соответствии с текущими функциональными возможностями организма. Например, для расчета начальной ЧСС, при которой появляется тренировочный эффект в массовой физической культуре, используют формулу, предложенную Европейским бюро Всемирной Организации Здравоохранения:

- для нетренированных $200 - \text{возраст} - \text{ЧСС в покое}$;
- для тренированных $220 - \text{возраст} - \text{ЧСС в покое}$

Основными параметрами физической нагрузки являются ее интенсивность, продолжительность, характер отдельных упражнений, продолжительность и характер пауз между отдельными упражнениями, количество упражнений в отдельных частях занятия, занятии, микроцикле и т.д. Следует помнить, что иногда варьированием даже одного из указанных компонентов можно в корне изменить направленность тренировочной нагрузки.

Интенсивность работы рассматривается как степень напряженности деятельности функциональной системы, обеспечивающей эффективное выполнение конкретного упражнения. Она оказывает исключительно большое влияние на характер энергообеспечения, вовлечение в работу различных двигательных единиц, формирование координационной структуры движения. Методы определения интенсивности нагрузки должны использоваться с учетом характера мышечной деятельности. Например, физиологические методы определения интенсивности при выполнении глобальных циклических нагрузок могут быть прямыми и косвенными. Первые связаны с измерением скорости потребления кислорода, что доступно только для специальных исследований. Поэтому чаще всего используются косвенные методы, основанные на связи между интенсивностью аэробной нагрузки и определенными физиологическими показателями, например, частотой пульса, анаэробным порогом и т.д.

В массовой физической культуре для расчета тренировочной ЧСС используют следующие формулы:

- для мужчин $\text{ЧСС}_t = 110 + \text{мощность в \% от МПК} - \text{возраст}$;
 - для женщин $\text{ЧСС}_t = 120 + \text{мощность в \% от МПК} - \text{возраст}$;
 - для лиц с отклонением в состоянии здоровья
- $$\text{ЧСС} = \text{ЧСС покоя} + 60 \% (\text{ЧСС порога толерантности} - \text{ЧСС покоя})$$

Эти формулы учитывают и группу здоровья занимающихся

Рациональные параметры физических нагрузок
в оздоровительной тренировке

Группа здоровья	Уровень физического состояния	Интенсивность в % от МПК	Объем в мин
5	Высокий	65	30-50

		70-75	10-25
4	Выше среднего	60 65-70	25-40 12-25
3	Средний	50 60-65	30-55 15-25
2	Ниже среднего	50	По самочувствию
1	низкий	40	По самочувствию

При определении интенсивности тренировочных нагрузок по ЧСС используются три показателя: пороговая, средняя и пиковая ЧСС. Пороговая ЧС – это наименьший пульс, ниже которого не возникает тренирующий эффект. Средняя ЧСС – это пульс, который соответствует средней интенсивности нагрузки данного тренировочного занятия. Наконец, пиковая ЧСС – это предельно допустимый во время работы пульс. Ориентировочно эти показатели можно рассчитать по формулам:

Пороговая ЧСС = 60% (ЧСС максимальная - ЧСС покоя) + ЧСС покоя

Пиковая ЧСС = 90% (ЧСС максимальная - ЧСС покоя) + ЧСС покоя

Средняя ЧСС = 70% (ЧСС максимальная - ЧСС покоя) + ЧСС покоя

Примерные величины тренировочной ЧСС для людей разного возраста даны в таблице

возраст	ЧСС максим.	пороговая ЧСС	пиковая ЧСС	средняя ЧСС
20-29	190	144	179	155
30-39	185	141	174	152
40-49	180	138	170	149
50-59	170	132	161	141
60-69	160	126	152	135

Можно воспользоваться также классификацией интенсивности нагрузок для школьников

Классификация интенсивности нагрузок

Зоны интенсивности	Интенсивность нагрузки	ЧСС юноши	ЧСС девушки
1	низкая	до 130	до 135
2	средняя	131-155	136-160
3	большая	156-175	161-180
4	высокая	176 и >	181 и >
5	максимальная	надкритическая мощность	надкритическая мощность

В последние годы большое распространение получило мнение, что интенсивность тренировочной нагрузки в видах спорта на выносливость должна определяться по порогу анаэробного обмена (ПАНО). Между ним и ЧСС не всегда обнаруживается отчетливая связь, однако в среднем ПАНО достигается при ЧСС, равной 70-95% от ЧСС максимальной и при относительной скорости потребления кислорода около 70% от МПК.

Особенности адаптации к физическим нагрузкам в значительной мере зависят от продолжительности упражнений, их общего количества в программах отдельных занятий или серии занятий, интервалов отдыха между упражнениями. Связь между интенсивностью и длительностью тренировочных нагрузок, с одной стороны, и тренировочным эффектом, с другой, очень сложна. Она зависит от того, какие функциональные системы тренируются, какие физические качества развиваются и многого другого.

Например, общая продолжительность занятий физической культурой, при которой появляется заметный тренировочный эффект составляет для аэробной тренировки 10-16 недель, а для анаэробной - 8-10 недель.

Частота тренировочных занятий также находится в сложном взаимодействии с другими параметрами тренировочной нагрузки и неодинакова для различных контингентов занимающихся, целей и видов тренировки. Считается, что для поддержания уровня физического состояния достаточно двух тренировок в неделю (поддерживающий режим). Развивающая частота должна быть гораздо выше. Так, в массовой физической

культуре для 4 и 5 групп здоровья рекомендуются трехразовые занятия, а для 1 и 2 – пятиразовые (естественно меньше интенсивности). Интенсивность, длительность и частота тренировочной нагрузки определяет ее объем. Если интенсивность достигает пороговой величины, то общий объем служит важным фактором тренировочных эффектов.

Многие исследователи подвергают сомнению необходимость продолжительных тренировочных нагрузок. По мнению ряда зарубежных авторов в некоторых видах спорта объем нагрузки можно значительно сократить, что абсолютно не скажется на уровне результатов, но значительно сократит степень риска перетренированности спортсменов.

Применительно к различным видам физических нагрузок, используемых в массовой физической культуре и спорте высших достижений, возникают как неспецифические, так и строго специфические адаптационные реакции, обусловленные особенностями нерогуморальной регуляции, степенью активности различных органов и функциональных механизмов. Эти данные должны быть учтены при попытке использовать эффект перекрестной адаптации в подготовке спортсменов.

Хорошо известно, что адаптация к физическим нагрузкам в массовой физической культуре может сопровождаться развитием адаптации и к другим раздражителям, например, гипоксии, охлаждению, перегреванию и др. В основе перекрестной адаптации лежит общность требований, предъявляемых к организму различными раздражителями. Так, адаптация к гипоксии – это прежде всего, «борьба за кислород». Между тем и сами физические нагрузки, тренируя системы транспорта и утилизации кислорода, обеспечивают аналогичный эффект. При адаптации и к холоду и к мышечной деятельности увеличиваются потенциальные возможности аэробного и гликолитического окисления углеводов, а также метаболизирования липидов и окисления жирных кислот. При адаптации к перегреванию важнейшее значение имеет достигаемое при систематической мышечной активности возрастание способностей митохондрий как к большим степеням разобщения дыхания и фосфорилирования, так и к более значительным степеням их сопряжения.

Однако явления перекрестной адаптации, играющие определенную роль для лиц, тренирующихся с целью укрепления здоровья, не могут рассматриваться в качестве серьезного фактора, обеспечивающего рост тренированности у квалифицированных спортсменов. Как раз наоборот - в спорте высших достижений адаптация всегда носит строго специфический характер. Например, у бегунов и велосипедистов повышение содержания митохондрий ограничивается мышцами нижних конечностей; если тренируется одна конечность, адаптация ограничена лишь ее пределами и т.д.

Более того, несоответствие характера упражнений заданному направлению адаптации может приводить к неадекватным специализации изменениям в организме спортсмена. Например, у лиц, имеющих структуру мышечной ткани, характерную для спринтеров, но тренирующихся и выступающих как стайеры, в мышечных волокнах отмечается расширение межфибриллярных пространств вследствие отека и разрушения отдельных миофибрилл, их продольного расщепления, истощение запасов гликогена, разрушение митохондрий. Результатом такой тренировки может явиться некроз мышечных волокон. У лиц со стайерской структурой мышечной ткани при спринтерской тренировки наблюдается чрезмерная гипертрофия отдельных миофибрилл, отмечаются зоны разрушения, отдельные волокна находятся в состоянии ярко выраженной контрактуры.

Считается, что специфичность адаптации к конкретным физическим нагрузкам обуславливается в большей мере особенностями сократительной активности мышц, чем внешними стимулами, например, изменением гормональной среды. Таким образом, при подготовке спортсменов высокого класса следует ориентироваться на средства и методы, обеспечивающие адекватность тренировочных воздействий динамической и кинематической структуре движений, особенностям психических процессов при эффективной соревновательной деятельности.

Как мы уже отмечали, характер срочной и долговременной адаптации значительно изменяется в зависимости от квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена. Так, если у тренированного спортсмена реакция на стандартную работу выражена незначительно, то у менее квалифицированного такая же работа вызывает бурную

реакцию. Наоборот, при предельных нагрузках у квалифицированных спортсменов отмечаются более выраженные реакции.

Особо следует подчеркнуть специфичность реакции организма спортсмена на соревновательные нагрузки. Сегодня не подтверждаются представления о соревновании как о простой реализации того, что заложено в процессе тренировки. Это связано с тем, что результаты деятельности, протекающей в экстремальных условиях, зависят не только от совершенства умений и навыков, уровня развития физических качеств, но и от характера спортсмена, силы устремлений, решимости действий, мобилизации воли. При этом, чем выше класс спортсмена, тем большую роль для достижения высоких спортивных результатов играют его психические возможности.

Нагрузки, характерные для спорта высших достижений, с одной стороны, способствуют достижению выдающихся значений долговременной адаптации, но, с другой, - являются причиной угнетения со временем адаптационных возможностей и снижению спортивных результатов. Расширение зоны функциональных резервов в процессе тренировки одновременно ведет к сужению зоны, стимулирующей дальнейшую адаптацию. Поэтому на ранних этапах многолетней подготовки нельзя спешить с узкоспециальными интенсивными воздействиями, которые могут свести к минимуму арсенал средств и методов, способных стимулировать долговременную адаптацию на заключительных, наиболее ответственных этапах многолетней подготовки.

Следует также помнить, что интенсивность адаптации человека к тренировочным нагрузкам ограничена и не может быть форсирована. На одну и ту же тренировочную нагрузку каждый человек реагирует по-своему, поэтому то, что может быть чрезмерным для одного, оказывается недостаточным для другого. В этой связи при планировании тренировочных программ очень важно учитывать индивидуальные различия.

Руководствуясь данными соображениями, разработайте оптимальные параметры нагрузки на примере одного спортсмена в одном из видов адаптивного спорта.

Задание № 19

Разработка положения о спортивном соревновании

ПРИМЕРНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Примерное положение о проведении спортивного соревнования разработано в соответствии с Законом "О физической культуре и спорте" и может применяться лицами, проводящими спортивные соревнования (далее - организаторы).
2. Официальные спортивные соревнования проводятся в соответствии с календарными планами проведения официальных спортивных соревнований.
3. Неофициальные спортивные соревнования проводятся в соответствии с решением организаторов.
4. Для проведения спортивного соревнования организаторы в соответствии с Примерным положением разрабатывают и утверждают положение о проведении (регламент проведения) спортивного соревнования.
5. В положении о проведении (регламенте проведения) спортивного соревнования отражаются в качестве обязательных условия место, сроки и программа спортивного соревнования, требования к спортсменам, принимающим участие в его проведении, условия его финансирования.
6. Спортивное соревнование проводится в целях: определения победителей в видах соревновательной программы по виду спорта; повышения уровня мастерства спортсменов (команд спортсменов); оценки, повышения качества и эффективности работы специализированных учебно-спортивных учреждений, иных организаций физической культуры и спорта; проведения целенаправленной работы по отбору спортсменов в сборные команды по видам спорта, их подготовки к участию в международных соревнованиях; - дальнейшего массового развития и популяризации вида спорта, вовлечения граждан в занятия спортом, организации их досуга; пропаганды спорта как важного средства

укрепления здоровья граждан и приобщения их к здоровому образу жизни, повышения эффективности физического воспитания населения.

СУБЪЕКТЫ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

7. Субъектами спортивного соревнования являются: организаторы; организационный комитет; участвующие организации; участники спортивного соревнования; судейская коллегия.

8. Организаторы: осуществляют общее руководство проведением спортивного соревнования; утверждают состав организационного комитета и судейскую коллегия спортивного соревнования; распределяют обязанности среди судей в соответствии с правилами соревнований по видам спорта; утверждают смету расходов спортивного соревнования.

9. Организационный комитет: определяет порядок организации информационной поддержки, спонсорского участия и освещения спортивного соревнования в средствах массовой информации; рассматривает вопросы, возникающие в ходе подготовки и проведения спортивного соревнования; составляет смету расходов спортивного соревнования и представляет ее на утверждение организаторам.

10. Участвующими организациями являются организации физической культуры и спорта, иные организации, осуществляющие деятельность в сфере физической культуры и спорта, представляющие от своего имени спортсмена (команды спортсменов) на спортивном соревновании. При представлении на спортивное соревнование команды спортсменов участвующая организация назначает руководителя (представителя) команды, который несет ответственность за обеспечение явки участников спортивного соревнования от данной организации на церемонии открытия, закрытия спортивного соревнования, церемонию награждения, а также за соблюдение дисциплины среди спортсменов в местах соревнования и проживания, осуществляет контроль за выходом спортсменов на старт.

11. Участниками спортивного соревнования (далее - участники) являются спортсмены (команды спортсменов), судьи по спорту, тренеры, руководители (представители) команд спортсменов, врачи и иные лица, определенные в качестве участников положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования либо правилами соревнований по видам спорта.

12. Судейскую коллегия составляют судьи по спорту, осуществляющие судейство спортивных соревнований в конкретных видах программы. В своей деятельности судейская коллегия руководствуется правилами соревнований по видам спорта.

13. В составе судейской коллегии создается мандатная комиссия. На мандатную комиссию возлагаются функции по приему необходимых для оформления участия в спортивном соревновании документов. Ответственность за правомерность допуска спортсмена (команд спортсменов) к участию в спортивном соревновании несет мандатная комиссия.

14. Отношения между субъектами спортивного соревнования, возникающие в процессе его проведения по конкретному виду спорта, регулируются правилами соревнований по видам спорта, принимаемыми национальными федерациями (союзами, ассоциациями) по виду (видам) спорта, исходя из его характера и специфики по согласованию с Министерством спорта и туризма.

15. Субъекты спортивного соревнования обязаны знать и соблюдать положение о проведении (регламент проведения) спортивного соревнования, правила соревнований по видам спорта, проявлять уважение к соперникам, судьям и зрителям.

УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ В СПОРТИВНОМ СОРЕВНОВАНИИ

16. Направление участников на спортивное соревнование осуществляется участвующими организациями на основании официального приглашения организаторов. Участвующие организации, получившие такое приглашение, подтверждают свое участие заявкой по установленной форме. Заявка может быть предварительной, в которой подтверждается сам факт участия в спортивном соревновании, и именной, с указанием персонального состава спортсменов и видов программы спортивного соревнования, в которых они будут участвовать.

17. Ответственность за оформление и своевременное представление заявок на участие в спортивном соревновании возлагается на участвующие организации. Участники, не

заявленные в установленном порядке, к участию в спортивном соревновании не допускаются.

18. Допуск спортсменов (команд спортсменов) к спортивному соревнованию осуществляет мандатная комиссия.

19. Численный состав команд спортсменов и количество спортсменов одной команды, допускаемых к соревнованиям в отдельных видах программы, устанавливается положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования.

20. Для оформления участия спортсменов (команд спортсменов) в спортивном соревновании руководители (представители) команд спортсменов представляют в мандатную комиссию следующие документы: командировочное удостоверение руководителя (представителя) команды спортсменов с указанием количества членов команды согласно прилагаемому списку. В списке указывается полное наименование спортивного соревнования и все его участники; вызов на спортивное соревнование; именную (техническую) заявку по форме, установленной организаторами; документы, удостоверяющие личность спортсменов; зачетные книжки или классификационные билеты спортсменов.

21. К участию в соревновании допускаются спортсмены, прошедшие специальное медицинское обследование и получившие допуск врача, заверенный подписью и личной печатью врача или печатью медицинского учреждения.

22. Участвующие организации обеспечивают представляемых ими спортсменов (команды спортсменов) единой спортивной формой.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

23. В программу спортивного соревнования включаются: наименование спортивного соревнования; сроки проведения и день приезда спортсменов (команд спортсменов); место проведения спортивного соревнования; численный состав допускаемой команды спортсменов с указанием их пола, возраста, квалификации, тренеров и иных участников; виды программы спортивного соревнования, в том числе по дням, с указанием времени его начала и окончания.

УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

24. При проведении спортивного соревнования проводятся церемонии их открытия и закрытия. Сценарий таких церемоний разрабатывает организационный комитет либо судейская коллегия.

25. На церемониях открытия и закрытия официальных спортивных соревнований используются в порядке, установленном законодательством, государственные символы страны.

26. Спортивные соревнования по характеру их проведения могут быть: личные, в которых определяются места, занятые отдельными спортсменами; лично-командные, в которых, помимо личного первенства, определяются места, занятые командами спортсменов; командные, в которых определяются только места, занятые командами спортсменов.

27. Спортивные соревнования могут проводиться в виде спартакиад, фестивалей, спортивных игр (комплексные спортивные соревнования), чемпионатов, первенств по возрастным группам спортсменов (взрослые, юниоры, юноши), а также в виде розыгрышей Кубков (с выбыванием проигравших), турниров, матчевых и товарищеских встреч между командами спортсменов.

28. Спортивные соревнования проводятся отдельно среди спортсменов и команд спортсменов по полу и возрастным группам. В отдельных случаях могут быть смешанные команды спортсменов по полу и возрасту, если это предусмотрено правилами соревнований либо положением о соревновании по виду спорта. Спортсмены (команды спортсменов) могут быть распределены также на группы по спортивной квалификации.

29. Победители спортивного соревнования определяются по лучшему занятому месту в виде соревновательной программы (весовой категории, упражнении, на отдельной дистанции и т.д.).

30. Победители спортивного соревнования могут определяться как в личном (индивидуальном) первенстве, когда между собой соревнуются отдельные спортсмены, так и

в командных соревнованиях, когда соревнуются команды спортсменов (эстафеты, экипажи, тандемы, группы и др.).

31. Места, занятые спортсменами (командами спортсменов), определяются в соответствии с правилами соревнований по виду спорта.

32. Определение победителей в общекомандном первенстве производится, как правило, путем суммирования лучших результатов всех либо отдельных членов команды спортсменов. Результаты членов команды спортсменов могут суммироваться по специальным таблицам начисления очков, баллов либо путем суммирования занятых мест или спортивно-технических результатов (секунд, метров, килограммов и т.п.).

33. Общекомандное первенство может быть официальным или неофициальным. Места команд спортсменов определяются только в официальном общекомандном первенстве.

34. В спортивных соревнованиях по спортивным играм места команд спортсменов определяются по наибольшей сумме очков, набранных во всех или избранных встречах турнира (предварительных, групповых, финальных). Конкретный порядок начисления очков и определения преимущества при их равенстве у нескольких команд спортсменов устанавливается положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования.

НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

35. Спортсмены (команды спортсменов), занявшие 1 - 3 места в видах соревновательной программы или общекомандном первенстве, награждаются от имени организаторов медалями золотого, серебряного и бронзового достоинства соответственно занятым местам, грамотами или дипломами первой, второй, третьей степени.

36. Спортсмены (команды спортсменов), занявшие первые места, помимо названной наградной атрибутики могут награждаться памятными призами от имени организаторов или спонсоров спортивного соревнования.

37. Перечень видов спорта и упражнений, по которым спортсмены награждаются медалями на официальных спортивных соревнованиях устанавливаются Министерством спорта и туризма.

38. В зависимости от масштаба и ранга спортивных соревнований призовыми могут быть места с 1-го по 6-е. Награждению медалями подлежат только спортсмены, занявшие 1 - 3 места. Спортсмены (команды спортсменов), занявшие места с 4-го по 6-е, могут награждаться дипломами в соответствии с положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования. Медалями и дипломами могут также награждаться тренеры, подготовившие чемпионов, победителей спортивного соревнования.

39. Количество памятных призов устанавливается положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования. В игровых и других командных спортивных соревнованиях награждению подлежат спортсмены, принявшие участие не менее чем в 50 процентах встреч или предварительных отборочных стартов в данном виде программы спортивных соревнований. В случаях, когда в виде программы соревнуются не более трех спортсменов (команд спортсменов), награждаются только победители.

УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

40. Условия финансирования спортивного соревнования определяются организаторами.

41. Как правило, основные расходы по проведению спортивного соревнования несут организаторы, за исключением расходов на проезд участников к месту спортивного соревнования и обратно, выплату суточных в пути, которые осуществляют участвующие организации.

42. Расходы по проведению спортивного соревнования включают в себя оплату: питания спортсменов и судей; найма жилого помещения для иногородних спортсменов и судей; работы судей, для иногородних судей - возмещение расходов на проезд, суточные в пути; проезда спортсменов к месту спортивного соревнования и обратно; работы обслуживающего и медицинского персонала; аренды спортивных сооружений, инвентаря и оборудования; аренды автотранспорта для внутригородских перевозок на период спортивного соревнования; типографских расходов; расходов, связанных с награждением победителей;

расходов на приобретение канцелярских принадлежностей; иных расходов, связанных с проведением спортивного соревнования.

43. При проведении спортивного соревнования среди взрослых спортсменов на участвующие организации могут быть возложены расходы по материальному обеспечению участников.

44. Для компенсации расходов по проведению спортивного соревнования в порядке, установленном законодательством, могут привлекаться средства участвующих организаций, участников спортивного соревнования, спонсоров, а также использоваться добровольные пожертвования граждан и юридических лиц.

ПРОТЕСТЫ

45. Руководитель (представитель) команды спортсменов может опротестовать результаты спортивного соревнования в случае нарушения правил соревнований по виду спорта или судейских ошибок, повлекших существенные изменения в определении личных, командных и общекомандных мест, а также в случаях неправильного допуска спортсменов (команд спортсменов) к спортивным соревнованиям.

46. В этом случае в течение не более одного часа после окончания спортивного соревнования руководитель (представитель) команды спортсменов подает протест в письменной форме главному судье спортивного соревнования, который фиксирует время окончания спортивного соревнования и время подачи протеста.

47. Одновременно с протестом руководитель (представитель) команды вносит денежный взнос в размере, определяемом положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования (кроме протестов, связанных с техническими ошибками главной судейской коллегии при подсчете результатов). В случае удовлетворения протеста указанный взнос возвращается.

48. Протесты рассматриваются судейской коллегией спортивного соревнования. Несвоевременно поданные протесты не принимаются.

Задание

9. Разработать положение о спортивном соревновании

Задание № 20

Тема: Проведение социологического исследования по проблемам адаптивного спорта

Выявление реальных проблем адаптивного спорта. Библиографический поиск, сбор и систематизация документальной информации по интересующим вопросам

Варианты опросных методов как важнейший источник получения первичной информации при формировании рабочей гипотезы и ее уточнения в процессе проведения исследований.

Практические навыки сбора информации: визуальное и аппаратурное наблюдение, педагогическое тестирование - предполагающие контакт с исследуемым объектом.

Педагогический эксперимент, как метод апробации самостоятельно разработанных систем подводящих и других упражнений при обучении сложным двигательным действиям, при решении разнообразных педагогических, конкретно-социологических и естественнонаучных задач адаптивного спорта.

Задание

1. Определить проблему, цель, рабочую гипотезу, задачи и методы научного исследования.
2. Разработать опросные листы, анкеты, тесты и т.д. в соответствии с задачами исследования.
3. Провести реальные измерения с целью сбора данных по изучаемой проблеме.
4. Осуществить анализ полученных результатов, сформулировать выводы и практические

Основной этап (получение профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, получение опыта реабилитационной работы в качестве помощника инструктора по лечебной физической культуре в центре педагогической коррекции «Лого-Ритм», БУ ХМАО-Югры «Сургутская клиническая травматологическая больница», посещение и

анализ реабилитационных мероприятий, самостоятельное проведение отдельных этапов реабилитационного процесса, выполнение практических заданий по практике)

Задание № 1:

Провести врачебно-педагогическое обследование больного в связи с занятием физической культурой. Анамнез, соматоскопия и антропометрия больного.

Задания:

17. Провести опрос, собрать анамнез (общий, жизни).
18. Исследовать физическое развитие и особенности телосложения больного.
19. Полученные результаты внести в Учетную документацию по ЛФК (карта по форме № 042 у).
20. Оформить заключение, придерживаясь следующего алгоритма:
 - краткие сведения об обследуемом больном;
 - тип телосложения и его особенности;
 - описать осанку с указанием присутствующих дефектов;
 - описать состояние опорно-двигательного аппарата (состояние мускулатуры, формы конечностей, подвижность в суставах);
 - общие выводы о физическом развитии обследуемого больного;
 - рекомендации.
5. Заполнить карту лечащегося в кабинете ЛФК.

Правила заполнения карты ЛФК.

В карту лечащегося в кабинете ЛФК вносят все назначения по лечебной физической культуре, антропометрические и функциональные исследования, рекомендации по дальнейшему двигательному режиму больного после выписки из стационара или после прохождения курса лечения в амбулаторных условиях. Здесь также должна быть ежедневная отметка о проведенной процедуре с указанием даты и запись частоты сердечных сокращений до и после занятия. Выписку с данными из карты рекомендуется передавать и записывать в историю болезни или амбулаторную карту больного.

Карта заполняет врачом или специалистом-реабилитологом (методистом, инструктором ЛФК). Лицевая сторона карты заполняется соответственно указанным пунктам. Краткий анамнез и соответствующие записи в карте ЛФК будут способствовать правильному выбору методики лечебной гимнастики для данного больного и рекомендацией двигательной активности в домашних условиях. В графе «профессия» необходимо отметить вид трудовой деятельности больного, для пенсионера – профессию до выхода на пенсию. В графе «диагноз» отмечается полный диагноз больного, поступившего в кабинет ЛФК. В графе «жалобы больного» отмечаются жалобы больного на день начала занятий физическими упражнениями. На внутренней стороне карты в графе «основные клинические данные» отмечается состояние нарушенной системы или органа, общее самочувствие больного, его физическая активность, степень ограничения функции системы или органа. Функциональные пробы, антропометрические исследования, изменения объема движений в суставах проводятся индивидуально в соответствии с заболеваниями и записываются также на внутренних страницах карты.

Код формы по ОКУД								
Код формы по ОКУД								

Министерство здравоохранения РФ	Медицинская документация Форма № 042 у.
Наименование учреждения	Утверждена Минздравом СССР 04.10.80 г. № 1030

КАРТА №

лечащегося в кабинете лечебной физкультуры

1. ФИО _____ Отделение (палата) № _____
_____ пол М/Ж Медицинская карта стационарного
2. Адрес: _____ (амбулаторного) больного _____
_____ № _____
3. Дата рождения _____ Дата заболевания, получения травмы _____
4. Профессия _____
5. Занимался ли ФК и спортом (сис- Дата заболевания, получения травмы _____
тематически, длительность _____ Поступил в больницу _____
_____ Назначен в ЛФК _____
6. Диагноз при поступлении в боль- Всего дней лечения в больнице _____
ницу _____ Дней лечения в ЛФК _____
7. Диагноз при поступлении в ЛФК _____

8. Приступил к лечению в ЛФК _____
9. Краткий анамнез: проведенное лечение _____

10. Жалобы больного: _____

11. Основные клинические данные: _____

12. Течение болезни _____

Подпись врача _____

Заключение:

Задание № 2.

Оценить функциональное состояние больного при двигательных нарушениях.

Задания:

- 15. Провести функционально-двигательный тест, определить степень нарушения движений в суставах.
- 16. Провести линейные измерения больной и здоровой конечностей.
- 17. Путем активного и пассивного исследования определить объем мышечной силы и амплитуды движения.
- 18. Определить выносливость мышц к динамической и статической нагрузке.
- 19. Дать заключение о тонусе мышц.
- 20. Заполнить карту показателей осанки.
- 21. Оформить заключение.

Задание № 1

Задание № 2

Задание № 3

Задание № 4

Задание № 5

Задание № 6

Показатели	Дата	Дата	Дата	Дата
------------	------	------	------	------

Рост	стоя				
	сидя				
Вес					
Окружность грудной клетки					
	Пауза				
	Вдох				
	Выдох				
	Размах				
Спирометрия					
Динамометрия					
	Правая кисть				
	Левая кисть				
Становая сила					

Движения позвоночника

Вперед				
Назад				
Вправо				
Влево				

Силовая выносливость мышц

Живота				
Спины				
Туловища справа				
Туловища слева				

Измерение объема движений по суставам

Дата	Сустав	Объем движений	

ДАТА				
------	--	--	--	--

Уровень надплечий				
Расстояние сосков до линии отвеса				
Уровень пер. верх. костей подвздош. кости				
Уровень н. углов лопаток				
Расстояние от угла лопатки до отвеса				
Расстояние от угла лопатки до остистого отростка				
Треугольники талии				
Реберное выпячивание				
Мышечный валик				
Вершина искривления				
Длина ног				
Расстояние отвеса от межягодичной складки				

Заключение:

Задание № 3.

Оценить функциональное состояние больного и эффективность лечения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Задания:

1. Провести опрос больного.
6. Взвесить больного перед началом занятия и после его окончания.
7. Измерить и зафиксировать показатели артериального давления перед началом занятия и после его окончания
4. Измерять ЧСС перед началом занятия, каждые 5 мин, а также в конце занятия, с внесением всех перечисленных выше (1-5) пунктов в протокол ведения.
21. Провести пробу с дозированной физической нагрузкой.
22. Оценить тип реакции на физическую нагрузку при проведении групповых занятий.

23. Составить конспект проведения процедуры лечебной гимнастики для обследуемого больного.

24. Оформить заключение.

Задание № 1

Задание № 2

Задание № 3

Задание № 4

Задание № 5

Задание № 6

Задание № 7

Заключение:

Задание № 4.

Оценить функциональное состояние больного и эффективность лечения и при заболеваниях нервной системы

Задания:

1. Провести опрос больного.
2. Оценить тонус вегетативной нервной системы при помощи ортостатической и клиноортостатической пробы.
5. Измерить и зафиксировать показатели артериального давления перед началом занятия и после его окончания

4. Провести координаторную пробу.
5. Оценить функциональное состояние мимических мышц (при неврите лицевого нерва).
6. Оценить тип реакции на физическую нагрузку при проведении групповых занятий.
7. Оформить заключение.

Задание № 1

Задание № 2

Задание № 3

Задание № 4

Задание № 5

Задание № 6

Заключение

Задание № 5.

Оценить двигательную и социальную адаптацию больного.

Задания:

1. Оценить движения больного в постели.
6. Оценить переходы больного из исходного положения лежа в положение сидя.
7. Оценить способность больного самостоятельно осуществлять гигиенические процедуры.
4. Оценить способность больного самостоятельно одеваться, принимать пищу, манипулировать столовыми приборами.
5. Определить возможность самостоятельного передвижения больного.

6. Оценить возможность коммуникаций больного.

7. Оформить заключение.

Задание №1

Задание № 2

Задание № 3

Задание № 4

Задание № 5

Задание № 6

Заключение

Задание № 6.

Оценить эффективность навыков самообслуживания больного, полученных до и в процессе реабилитации

Задания:

7. Определить трудовой режим больного в соответствии с клиническими особенностями протекания заболевания или повреждения, а также функциональными возможностями двигательного аппарата.

8. Оценить в баллах навыки самообслуживания больного.

9. Оформить заключение.

Задание № 1

Задание № 2

Заключение

Задание № 7.

Составить комплекс самостоятельных занятий лечебной гимнастикой с учетом нозологии

Ф.И.О. _____

Возраст _____ лет. Диагноз: _____

Двигательный режим _____

Закаливание _____

Самомассаж _____

Другие рекомендации _____

Примерный комплекс ежедневных упражнений ЛГ

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания

Комплекс разработал (а): _____ Дата _____

Проверил: _____ Дата _____

Задание № 8.

Провести хронометраж процедуры ЛГ. Оценить физическую нагрузку на основе регистрации ЧСС.

Протокол

хронометрирования процедуры ЛГ

Дата: _____ 20__ г. Место проведения _____

Ф.И.О. проводящего _____

Ф.И.О. наблюдаемого _____

Ф.И.О. исследователя _____

Задачи процедуры ЛГ:

1. _____
2. _____
3. _____

Виды деятельности	Показания секундомера (окончание)	Объяснение и показ учителя	Выполнение упражнений	Вспомогательные действия	Отдых	Простой	Примечания
1	2	3	4	5	6	7	8

Протокол
динамики ЧСС во время проведения процедуры ЛГ

Ф.И.О. пациента _____

Ф.И.О. исследователя _____

Ф.И.О., проводящего ЛГ _____

Задачи процедуры ЛГ:

1. _____
2. _____
3. _____

№ п/п	Содержание деятельности	Время регистрации ЧСС	ЧСС 1 мин.	Изменения ЧСС в %

Динамика ЧСС

ЧСС

140* _____

130* _____

120* _____

110* _____

100*

80 *

70 *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 15 16 17 18 19 20

подготовительная

основная

заключительная

часть (20%)

часть (60%)

часть (20%)

Оптимальная рабочая зона (определяется индивидуально), ориентировочно 100-120 ударов в минуту

Расчет и оценка общей и моторной плотности занятия ЛГ _____

Выводы:

Рекомендации:

Оценка физиологической кривой физической нагрузки

Выводы и предложения:

Дата _____

Подпись _____
Задание № 9

Тема задания: Оценка уровня сформированности культуры здоровья пациента

Цель задания: Освоение методики оценки компетенции, связанной с культурой здоровья пациента

Приборы и оборудование: анкеты В.А. Вишневого

Напомним, что под культурой здоровья мы понимаем ту часть общей культуры человечества, которая имеет отношение к его здоровью. Это тот опыт, который не передается по наследству и который должен формироваться у каждого нового поколения путем его передачи от старшего поколения к младшему. Эта передача осуществляется на протяжении всей жизни человека, но особую роль имеют те этапы онтогенеза, когда человек находится в рамках государственных систем образования.

Идея представления желаемых качеств выпускника в виде компетенций стала выражением принципиальной смены общей ориентации высшего образования со знаниевоориентированной на деятельностноориентированную. В соответствии с государственным образовательным стандартом последнего поколения одна из общекультурных компетенций связана с формированием культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся.

Всякое образование базируется на том или ином понимании психики человека. С позиций деятельностного подхода, психика человека является социокультурным и семиотическим образованием, развивающимся в ситуациях общения и деятельности. Развитие психики осуществляется путем присвоения человеком общественно выработанных способов деятельности. Источником развития психики служит культура. В этой связи, главная цель образования - развить у учащихся качества творческих субъектов деятельности. Быть субъектом деятельности – значит уметь строить ее в имеющихся условиях. Так как структура всякой деятельности включает потребности, мотивы, задачи, цели, действия, условия и операции, то в содержании каждой компетенции можно выделить шесть компонентов: мотивационно-ценностный, когнитивный (знаниевый), ориентировочный, операциональный, опыт и результативный.

Мотивационно-ценностный компонент характеризует значимость данной компетенции для учащихся и педагогов, понимание необходимости личных усилий для ее формирования. Он предполагает наличие у учащихся следующих мотиваций:

- осознания здоровья как ценности, понимания необходимости личных усилий для его формирования;
- признания себя как субъекта собственного развития;
- осуществления саморазвития культуры здорового и безопасного образа жизни.

Когнитивный компонент компетенции включает в себя наличие у школьников комплекса знаний, владение которыми необходимо для решения соответствующего типа задач:

- научных основ здоровья, здорового и безопасного образа жизни;
- основ школьного этапа онтогенеза, влияние различных сторон учебно-воспитательного процесса на состояние своего здоровья;
- основных подходов к осуществлению самопроцессов в сфере самопознания, самоеализации, самоконтроля;
- механизмов влияния различных сторон образа жизни на здоровье человека;
- стратегии и технологий разработки индивидуальной профилактической и оздоровительной программы.

Ориентировочный компонент включает в себя степень владения участниками учебно-воспитательного процесса способами постановки, планирования решения этого типа задач и оценки результатов решения. Для учащегося этот компонент предполагает понимание значимости данной компетенции для повышения качества образования и реализации личностного саморазвития, умение:

- ставить задачу личностного саморазвития и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни;
- определять состав и структуру компетенции в зависимости от индивидуальных и типологических особенностей, условий жизни, условий образования и т.д.;
- оценивать результат решения задачи.

В *операциональный компонент* входит степень владения учащимся методами выполнения действий, требующихся для решения задач данного типа:

- качественной и количественной оценки уровня сформированности и саморазвития культуры здоровья;
- оптимизации двигательного режима, рационального питания, поддержания иммунитета и закаливания, рациональной организации жизнедеятельности, психофизиологической саморегуляции, отказа от вредных привычек, валеологического самообразования, профилактики факторов риска, рационального медицинского поведения;
- разработки и реализации индивидуальных оздоровительных и профилактических программ;
- развития необходимых психических качеств, регуляции психических состояний.

Опыт – это *компонент* компетенции, позволяющий оценивать степень включенности школьников в соответствующие виды деятельности, благодаря опыту другие компоненты компетенции оказываются интегрированными в способ решения задач соответствующего типа. Для учащегося этот компонент включает следующие виды опыта:

- самопознания и оценки различных составляющих своего здоровья;
- разработки и реализации индивидуальной профилактической программы;
- разработки и реализации индивидуальной оздоровительной программы;
- регуляции физического и психоэмоционального состояния в процессе образовательной деятельности;
- оценки уровня сформированности и саморазвития культуры здорового и безопасного образа жизни.

Результативный компонент характеризует уровень сформированности компетенции у участников образовательного процесса. Для учащегося – это необходимый уровень сформированности и саморазвития культуры здорового и безопасного образа жизни с учетом мотивационно-ценностного, когнитивного, ориентировочного, операционального, деятельностного и результативного компонентов.

Для оценки уровня сформированности компетенции и ее компонентов можно, например, воспользоваться методическими рекомендациями, разработанными Институтом инновационной деятельности в образовании РАО:

На *первом* уровне компетенции человек имеет неполную ориентировку в условиях задач данного типа и способен решать только *единичные* задачи этого типа. Из-за ограниченности ориентировки в условиях он может применять имеющиеся в его распоряжении методы там, где их применение неадекватно реальным условиям задачи.

Второй уровень компетенции обеспечивает решение *особенных* видов задач данного типа, посредством обобщенных методов с пониманием условий и границ их применимости. Уровень обобщенность применяемых методов позволяет решать определенные группы задач внутри данного типа, но не любых.

Третий уровень компетенции обеспечивает решение *любых* задач данного типа разными методами с полным учетом существующих условий задачи. При этом существенные условия задачи выявляются самостоятельно.

Ход выполнения задания:

Для оценки уровня сформированности компетенции, связанной с культурой здорового и безопасного образа жизни нами разработаны специальные анкеты. Алгоритм исследования заключается в следующем:

- сначала учащиеся работают с рабочими бланками соответствующих опросников без ключей для их анализа (можно использовать также компьютерный вариант тестирования);
- затем участникам опроса выдаются ключи для обработки опросника и бланки для регистрации результатов по разделам анкеты и в целом, результат выражается в абсолютных величинах и в процентах к максимально возможному уровню;

По результатам исследования необходимо написать заключение об уровне сформированности и саморазвития культуры здоровья в целом и по мотивационно-ценностному, когнитивному (знаниевому), ориентировочному, операциональному, опыту и

результативному компонентам, выделить наиболее проблемные вопросы в каждом компоненте и подготовить рекомендации по их совершенствованию.

Задание № 10

Тема задания: Оценка уровня саморазвития культуры здоровья пациента

Цель задания: Освоение методики оценки компетенции, связанной с культурой здоровья пациента

Приборы и оборудование: анкеты В.А. Вишневого

Уровень саморазвития культуры здоровья отражает степень самостоятельности и активности педагога в оздоровительной деятельности. Работа выполняется аналогичным способом, но по другим анкетам.

Подготовьте заключение и рекомендации по результатам индивидуального исследования.

Задание № 11

Тема задания: Оценка типа реакции на физическую нагрузку в пробе Летунова

Цель задания: Освоение методики определения типа реакции на физическую нагрузку.

Приборы и оборудование: тонометр, секундомер.

Типы реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку отражают качество регулирования и характер адаптации к физической нагрузке и используется для определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

МЕТОДИКА

Для определения реакции обычно используются нагрузки без приспособлений: комбинированная проба Летунова или одна из ее составляющих.

22. До нагрузки измеряется частота пульса (ЧП) в течении трех десятисекундных интервалов и определяется кровяное давление (RR).
23. Обследуемый выполняет 20 приседаний, 15-ти секундный бег на месте в максимальном темпе или 3-х минутный бег на месте в темпе 180 шагов в минуту.
24. После нагрузки в первые 10 сек. измеряется ЧП, с 10 по 50 сек. измеряется RR, с 50 по 60 сек. снова измеряется ЧП, т.е. получаем ЧП и RR на 1 минуту восстановительного периода. Аналогичным образом ведем измерение в течении всего восстановительного периода. Полученные данные заносим в таблицу:

ДО НАГРУЗКИ: Пульс		Кровяное давление								
		20 приседаний			15-сек. бег			3- мин.бег		
п о с л е н а г	Оценка	Оценка			Оценка			Оценка		
								1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	

Нормотонический тип реакции.

Характер изменений:

22. Исходные ЧСС и АД в норме.
23. После нагрузки на 1 минуту
 - а) ЧСС увеличивается на 60-100%;
 - б) АД макс. Повышается на 15-30%;
 - в) АД мин. Снижается на 15-30%;
 - г) АД повышается на 60-100%;
24. Полное восстановление ЧСС и АД за три минуты.

Оценка изменений: Адаптация к нагрузке хорошая, качество регуляции сердечно-сосудистой системы высокое. Тип реакции характерен для здоровых и хорошо тренированных людей.

Рекомендации: Выполнение рабочих и тренировочных нагрузок по плану.

Гиперреактивный тип реакции.

Характер изменений:

29. Исходные ЧСС и АД в норме.
30. После нагрузки на 1 минуту
 - а) ЧСС увеличивается на 60-100%;
 - б) АД макс. Повышается на 50 и более;
 - в) АД мин. Снижается на 10-30%;
 - г) ПД повышается на 80-100%;
31. МОК повышается счет увеличения УО и увеличения ЧСС.
32. Полное восстановление ЧСС и АД за три минуты.

Оценка изменений: Переходный тип реакции от нормотонического к гипертоническому. Значительное повышение АД макс. Обусловлено усилением гемодинамического удара.

Рекомендации: Желательны динамические наблюдения за уровнем АД и реакцией на нагрузку.

Гипертонический тип реакции.

Характер изменений:

29. Исходное АД макс. Может быть повышено.
30. После нагрузки на 1 минуту
 - а) ЧСС увеличивается на 100% и более;
 - б) АД макс. Повышается на 150% и более;
 - в) АД мин. Увеличивается на 10-30%;
 - г) ПД растёт
31. Отмечается несоответствие между МОК и величиной периферического сопротивления.
32. Полное восстановление ЧСС и АД замедлено.

Оценка изменений: Реакция отмечается у больных гипертонической болезнью или у склонных к ней. Обусловлена повышением периферического сопротивления артериол.

Рекомендации: Необходимо:

22. Сделать анализ мочи.
23. Записать ЭКГ.
24. Оценить состояние глазного дна.

Дальнейшая тактика в зависимости от степени изменений.

Гипотонический тип реакции.

Характер изменений:

22. Исходные ЧСС и АД в норме.
23. После нагрузки на 1 минуту
 - а) ЧСС увеличивается больше чем на 100%;
 - б) АД макс. Повышается на 0-10%;
 - в) АД мин. Может не меняться;
 - г) ПД почти не увеличивается.
24. Замедлено время восстановления ЧСС.

Оценка изменений: Неэкономный тип адаптации к нагрузке, определяется на фоне переутомления, у спортсменов – при перенапряжении, после сброски веса тела, часто обусловлен снижением, сократительной способности миокарда.

Рекомендации: Уменьшение нагрузки, восстановление уровня жидкости и электролитного баланса в организме. Обеспечить контроль за сократительной способностью сердца.

Дистонический тип реакции.

Характер изменений:

22. Исходные ЧСС и АД в норме.
23. После нагрузки на 1 минуту
 - а) ЧСС увеличивается на 80-100%;
 - б) АД макс. повышается на 15-30%;

в) АД мин. Снижается до 0, что обусловлено изменением сосудистого тонуса и скорости проведения пульсовой волны и является аускультотарным феноменом.

24. Время восстановления АД мин. замедлено.

Характер изменений: Встречается у спортсменов после тяжелой физической работы, при утомлении, после заболевания, иногда является индивидуальной особенностью человека.

Рекомендации: При утомлении – снижение нагрузок, после заболеваний – постепенное повышение тренировочных нагрузок. Желателен контроль за сократительной способностью сердца.

Ступенчатый тип реакции.

Характер изменений:

22. Исходные ЧСС и АД в норме.

23. После нагрузки на 2 минуты восстановительного периода АД макс. выше, 1-ой минуте, что обусловлено инерционностью систем регулирования кровообращения в ответ на скоростную нагрузку.

24. Время восстановления АД мин замедлено.

Оценка изменений: Является неблагоприятной реакцией, так как отражает неадекватную адаптацию к нагрузке, происходит задержка оплаты кислородного долга, может быть связана с утомлением.

Рекомендации: Снижение интенсивности нагрузок, уменьшение доли скоростной работы в тренировочных занятиях, ЭКГ контроль.

Проведите пробу, определите тип реакции на физическую нагрузку, подготовьте заключение и рекомендации.

Задание № 12

Тема задания: Рациональные параметры физических нагрузок в оздоровительной тренировке

Цель задания: Освоение методики расчета рациональных параметров физической нагрузки в оздоровительной тренировке

Приборы и оборудование: секундомер

Адаптивные перестройки в организме при занятиях физической культурой и спортом обуславливаются характером (тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические, локальные, частичные, глобальные), величиной (малые, средние, околопредельные, предельные) и направленностью (скоростные и силовые, аэробные и анаэробные, стереотипные и ситуационные и т.д.) тренировочных нагрузок. Выделяют внешнюю и внутреннюю сторону тренировочных нагрузок. Внешняя сторона нагрузок в наиболее общем виде может быть представлена показателями суммарного объема и интенсивности нагрузки. Внутренняя сторона нагрузки напрямую связана с реакциями организма на выполняемую работу. О величине нагрузки при этом можно судить по самым разнообразным показателям: потреблению кислорода, частоте пульса, сердечному выбросу, легочной вентиляции, концентрации лактата в крови и т.д.

Не всякая даже систематическая физическая активность может оказать тренирующий эффект. Для этого она должна достигнуть порогового значения. Наиболее существенное правило при выборе пороговых тренирующих нагрузок состоит в том, что они должны находиться в определенном соответствии с текущими функциональными возможностями организма. Например, для расчета начальной ЧСС, при которой появляется тренировочный эффект в массовой физической культуре, используют формулу, предложенную Европейским бюро Всемирной Организации Здравоохранения:

-для нетренированных $200 - \text{возраст} - \text{ЧСС в покое}$;

-для тренированных $220 - \text{возраст} - \text{ЧСС в покое}$

Основными параметрами физической нагрузки являются ее интенсивность, продолжительность, характер отдельных упражнений, продолжительность и характер пауз между отдельными упражнениями, количество упражнений в отдельных частях занятия, занятии, микроцикле и т.д. Следует помнить, что иногда варьированием даже одного из указанных компонентов можно в корне изменить направленность тренировочной нагрузки.

Интенсивность работы рассматривается как степень напряженности деятельности функциональной системы, обеспечивающей эффективное выполнение конкретного упражнения. Она оказывает исключительно большое влияние на характер энергообеспечения, вовлечение в работу различных двигательных единиц, формирование координационной структуры движения. Методы определения интенсивности нагрузки должны использоваться с учетом характера мышечной деятельности. Например, физиологические методы определения интенсивности при выполнении глобальных циклических нагрузок могут быть прямыми и косвенными. Первые связаны с измерением скорости потребления кислорода, что доступно только для специальных исследований. Поэтому чаще всего используются косвенные методы, основанные на связи между интенсивностью аэробной нагрузки и определенными физиологическими показателями, например, частотой пульса, анаэробным порогом и т.д.

В массовой физической культуре для расчета тренировочной ЧСС используют следующие формулы:

- для мужчин $ЧСС_t = 110 + \text{мощность в \% от МПК} - \text{возраст}$;
 - для женщин $ЧСС_t = 120 + \text{мощность в \% от МПК} - \text{возраст}$;
 - для лиц с отклонением в состоянии здоровья
- $$ЧСС = ЧСС \text{ покоя} + 60 \% (ЧСС \text{ порога толерантности} - ЧСС \text{ покоя})$$

Эти формулы учитывают и группу здоровья занимающихся

**Рациональные параметры физических нагрузок
в оздоровительной тренировке**

Группа здоровья	Уровень физического состояния	Интенсивность в % от МПК	Объем в мин
5	Высокий	65 70-75	30-50 10-25
4	Выше среднего	60 65-70	25-40 12-25
3	Средний	50 60-65	30-55 15-25
2	Ниже среднего	50	По самочувствию
1	низкий	40	По самочувствию

При определении интенсивности тренировочных нагрузок по ЧСС используются три показателя: пороговая, средняя и пиковая ЧСС. Пороговая ЧС – это наименьший пульс, ниже которого не возникает тренирующий эффект. Средняя ЧСС – это пульс, который соответствует средней интенсивности нагрузки данного тренировочного занятия. Наконец, пиковая ЧСС – это предельно допустимый во время работы пульс. Ориентировочно эти показатели можно рассчитать по формулам:

Пороговая ЧСС = 60% (ЧСС максимальная - ЧСС покоя) + ЧСС покоя

Пиковая ЧСС = 90% (ЧСС максимальная - ЧСС покоя) + ЧСС покоя

Средняя ЧСС = 70% (ЧСС максимальная - ЧСС покоя) + ЧСС покоя

Примерные величины тренировочной ЧСС для людей разного возраста даны в таблице

возраст	ЧСС максим.	пороговая ЧСС	пиковая ЧСС	средняя ЧСС
20-29	190	144	179	155
30-39	185	141	174	152
40-49	180	138	170	149
50-59	170	132	161	141
60-69	160	126	152	135

Можно воспользоваться также классификацией интенсивности нагрузок для школьников

Классификация интенсивности нагрузок

Зоны интенсивности	Интенсивность нагрузки	ЧСС юноши	ЧСС девушки
1	низкая	до 130	до 135
2	средняя	131-155	136-160

3	большая	156-175	161-180
4	высокая	176 и >	181 и >
5	максимальная	надкритическая мощность	надкритическая мощность

В последние годы большое распространение получило мнение, что интенсивность тренировочной нагрузки в видах спорта на выносливость должна определяться по порогу анаэробного обмена (ПАНО). Между ним и ЧСС не всегда обнаруживается отчетливая связь, однако в среднем ПАНО достигается при ЧСС, равной 70-95% от ЧСС максимальной и при относительной скорости потребления кислорода около 70% от МПК.

Особенности адаптации к физическим нагрузкам в значительной мере зависят от продолжительности упражнений, их общего количества в программах отдельных занятий или серии занятий, интервалов отдыха между упражнениями. Связь между интенсивностью и длительностью тренировочных нагрузок, с одной стороны, и тренировочным эффектом, с другой, очень сложна. Она зависит от того, какие функциональные системы тренируются, какие физические качества развиваются и многого другого.

Например, общая продолжительность занятий физической культурой, при которой появляется заметный тренировочный эффект составляет для аэробной тренировки 10-16 недель, а для анаэробной - 8-10 недель.

Частота тренировочных занятий также находится в сложном взаимодействии с другими параметрами тренировочной нагрузки и неодинакова для различных контингентов занимающихся, целей и видов тренировки. Считается, что для поддержания уровня физического состояния достаточно двух тренировок в неделю (поддерживающий режим). Развивающая частота должна быть гораздо выше. Так, в массовой физической культуре для 4 и 5 групп здоровья рекомендуются трехразовые занятия, а для 1 и 2 – пятиразовые (естественно меньше интенсивности). Интенсивность, длительность и частота тренировочной нагрузки определяет ее объем. Если интенсивность достигает пороговой величины, то общий объем служит важным фактором тренировочных эффектов.

Многие исследователи подвергают сомнению необходимость продолжительных тренировочных нагрузок. По мнению ряда зарубежных авторов в некоторых видах спорта объем нагрузки можно значительно сократить, что абсолютно не скажется на уровне результатов, но значительно сократит степень риска перетренированности спортсменов.

Применительно к различным видам физических нагрузок, используемых в массовой физической культуре и спорте высших достижений, возникают как неспецифические, так и строго специфические адаптационные реакции, обусловленные особенностями нерогуморальной регуляции, степенью активности различных органов и функциональных механизмов. Эти данные должны быть учтены при попытке использовать эффект перекрестной адаптации в подготовке спортсменов.

Хорошо известно, что адаптация к физическим нагрузкам в массовой физической культуре может сопровождаться развитием адаптации и к другим раздражителям, например, гипоксии, охлаждению, перегреванию и др. В основе перекрестной адаптации лежит общность требований, предъявляемых к организму различными раздражителями. Так, адаптация к гипоксии – это прежде всего, «борьба за кислород». Между тем и сами физические нагрузки, тренируя системы транспорта и утилизации кислорода, обеспечивают аналогичный эффект. При адаптации и к холоду и к мышечной деятельности увеличиваются потенциальные возможности аэробного и гликолитического окисления углеводов, а также метаболизма липидов и окисления жирных кислот. При адаптации к перегреванию важнейшее значение имеет достигаемое при систематической мышечной активности возрастание способностей митохондрий как к большим степеням разобщения дыхания и фосфорилирования, так и к более значительным степеням их сопряжения.

Однако явления перекрестной адаптации, играющие определенную роль для лиц, тренирующихся с целью укрепления здоровья, не могут рассматриваться в качестве серьезного фактора, обеспечивающего рост тренированности у квалифицированных спортсменов. Как раз наоборот - в спорте высших достижений адаптация всегда носит строго специфический характер. Например, у бегунов и велосипедистов повышение содержания

митохондрий ограничивается мышцами нижних конечностей; если тренируется одна конечность, адаптация ограничена лишь ее пределами и т.д.

Более того, несоответствие характера упражнений заданному направлению адаптации может приводить к неадекватным специализации изменениям в организме спортсмена. Например, у лиц, имеющих структуру мышечной ткани, характерную для спринтеров, но тренирующихся и выступающих как стайеры, в мышечных волокнах отмечается расширение межфибриллярных пространств вследствие отека и разрушения отдельных миофибрилл, их продольного расщепления, истощение запасов гликогена, разрушение митохондрий. Результатом такой тренировки может явиться некроз мышечных волокон. У лиц со стайерской структурой мышечной ткани при спринтерской тренировке наблюдается чрезмерная гипертрофия отдельных миофибрилл, отмечаются зоны разрушения, отдельные волокна находятся в состоянии ярко выраженной контрактуры.

Считается, что специфичность адаптации к конкретным физическим нагрузкам обуславливается в большей мере особенностями сократительной активности мышц, чем внешними стимулами, например, изменением гормональной среды. Таким образом, при подготовке спортсменов высокого класса следует ориентироваться на средства и методы, обеспечивающие адекватность тренировочных воздействий динамической и кинематической структуре движений, особенностям психических процессов при эффективной соревновательной деятельности.

Как мы уже отмечали, характер срочной и долговременной адаптации значительно изменяется в зависимости от квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена. Так, если у тренированного спортсмена реакция на стандартную работу выражена незначительно, то у менее квалифицированного такая же работа вызывает бурную реакцию. Наоборот, при предельных нагрузках у квалифицированных спортсменов отмечаются более выраженные реакции.

Особо следует подчеркнуть специфичность реакции организма спортсмена на соревновательные нагрузки. Сегодня не подтверждаются представления о соревновании как о простой реализации того, что заложено в процессе тренировки. Это связано с тем, что результаты деятельности, протекающей в экстремальных условиях, зависят не только от совершенства умений и навыков, уровня развития физических качеств, но и от характера спортсмена, силы устремлений, решимости действий, мобилизации воли. При этом, чем выше класс спортсмена, тем большую роль для достижения высоких спортивных результатов играют его психические возможности.

Нагрузки, характерные для спорта высших достижений, с одной стороны, способствуют достижению выдающихся значений долговременной адаптации, но, с другой, - являются причиной угнетения со временем адаптационных возможностей и снижению спортивных результатов. Расширение зоны функциональных резервов в процессе тренировки одновременно ведет к сужению зоны, стимулирующей дальнейшую адаптацию. Поэтому на ранних этапах многолетней подготовки нельзя спешить с узкоспециальными интенсивными воздействиями, которые могут свести к минимуму арсенал средств и методов, способных стимулировать долговременную адаптацию на заключительных, наиболее ответственных этапах многолетней подготовки.

Следует также помнить, что интенсивность адаптации человека к тренировочным нагрузкам ограничена и не может быть форсирована. На одну и ту же тренировочную нагрузку каждый человек реагирует по-своему, поэтому то, что может быть чрезмерным для одного, оказывается недостаточным для другого. В этой связи при планировании тренировочных программ очень важно учитывать индивидуальные различия.

Руководствуясь данными соображениями, разработайте оптимальные параметры нагрузки на примере одного спортсмена в одном из видов адаптивного спорта.

Задание № 13

Тема: Использование медицинской классификации болезней у школьников при разработке адаптированной образовательной программы

Пользуясь международной классификацией болезней десятого пересмотра у школьников, дать характеристику одной из нозологических групп для адаптированной образовательной программы

**ОБУЧАЮЩИЕСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ –
НЕОДНОРОДНАЯ ГРУППА**

- НАРУШЕНИЯ СЛУХА
- НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ
- НАРУШЕНИЯ РЕЧИ
- НАРУШЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА
- ЗАДЕРЖКА ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
- НАРУШЕНИЯ ИНТЕЛЛЕКТА
- РАССТРОЙСТВА АУСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА
- МНОЖЕСТВЕННЫЕ НАРУШЕНИЯ РАЗВИТИЯ

МЕЖДУНАРОДНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ БОЛЕЗНЕЙ СЛУХА (МКБ-10)

ТУГОУХОСТЬ ПЕРВОЙ СТЕПЕНИ (26-40 дБ)
ТУГОУХОСТЬ ВТОРОЙ СТЕПЕНИ (41-55 дБ)
ТУГОУХОСТЬ ТРЕТЬЕЙ СТЕПЕНИ (56-70 дБ)
ТУГОУХОСТЬ ЧЕТВЕРТОЙ СТЕПЕНИ (более 90 дБ)

МЕЖДУНАРОДНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ БОЛЕЗНЕЙ ЗРЕНИЯ (МКБ-10)

H54.2 ПОНИЖЕННОЕ ЗРЕНИЕ ОБОИХ ГЛАЗ
H54.0 СЛЕПОТА ОБОИХ ГЛАЗ
H54.4 СЛЕПОТА ОДНОГО ГЛАЗА
H54.5 ПОНИЖЕННОЕ ЗРЕНИЕ ОДНОГО ГЛАЗА

**МЕЖДУНАРОДНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ НАРУШЕНИЙ УСТНОЙ И ПИСЬМЕННОЙ
РЕЧИ (МКБ-10)**

НАРУШЕНИЕ УСТНОЙ РЕЧИ (ФОНАЦИОННЫЕ)

- АФОНИЯ, ДИСФОНИЯ –ОТСУТСТВИЕ ИЛИ НАРУШЕНИЕ ГОЛОСА
- БРАДИЛАЛИЯ – ПАТОЛОГИЧЕСКИ ЗАМЕДЛЕННЫЙ ТЕМП РЕЧИ
- ТАХИЛАЛИЯ – ПАТОЛОГИЧЕСКИ УБЫСТРЕННЫЙ ТЕМП РЕЧИ
- ЗАЙКАНИЕ – НАРУШЕНИЕ ТЕМПО-РИТМИЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ РЕЧИ
- ДИСЛАЛИЯ – НАРУШЕНИЕ ПРОИЗНОШЕНИЯ ПРИ НОРМАЛЬНОМ СЛУХЕ
- РИНОЛАЛИЯ – НАРУШЕНИЕ ТЕМБРА ГОЛОСА И ВУКОПРОИЗНОШЕНИЯ
- ДИЗАРТРИЯ – НАРУШЕНИЕ ПРОИЗНОШЕНИЯ В СВЯЗИ С НАРУШЕНИЕМ ИННЕРВАЦИИ

НАРУШЕНИЕ СТРУКТУРНО-СЕМАНТИЧЕСКОГО ОФОРМЛЕНИЯ РЕЧИ

- АЛАЛИЯ – ОТСУТСТВИЕ ИЛИ НЕДОРАЗВИТИЕ РЕЧИ ВСЛЕДСТВИЕ ОРГАНИЧЕСКОГО ПОРАЖЕНИЯ РЕЧЕВЫХ ЗОН КОРЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА
- АФАЗИЯ – ПОЛНАЯ ИЛИ ЧАСТИЧНАЯ УТРАТА РЕЧИ ВСЛЕДСТВИЕ ПОРАЖЕНИЯ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ЗОН ГОЛОВНОГО МОЗГА

НАРУШЕНИЕ ПИСЬМЕННОЙ РЕЧИ

- ДИСЛЕКСИЯ (АЛЕКСИЯ) – ЧАСТИЧНОЕ (ПОЛНОЕ) НАРУШЕНИЕ ПРОЦЕССОВ ЧТЕНИЯ
- ДИСТРАФИЯ (АГРАФИЯ) ЧАСТИЧНОЕ (ПОЛНОЕ) СПЕЦИФИЧЕСКОЕ НАРУШЕНИЕ ПРОЦЕССОВ ПИСЬМА

МЕЖДУНАРОДНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ БОЛЕЗНЕЙ ИНТЕЛЛЕКТА (МКБ-10)

F70 – УМСТВЕННАЯ ОТСТАЛОСТЬ ЛЕГКОЙ СТЕПЕНИ
F71 – УМСТВЕННАЯ ОТСТАЛОСТЬ УМЕРЕННАЯ
F72 – УМСТВЕННАЯ ОТСТАЛОСТЬ ТЯЖЕЛАЯ
F73 – УМСТВЕННАЯ ОТСТАЛОСТЬ ГЛУБОКАЯ
F78 – ДРУГИЕ ФОРМЫ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТИ
F79 – УМСТВЕННАЯ ОТСТАЛОСТЬ НЕУТОЧНЕННАЯ

**МЕЖДУНАРОДНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ ЗАДЕРЖКИ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
(МКБ-10)**

МЕЖДУНАРОДНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ БОЛЕЗНЕЙ 10-го ПЕРЕСМОТРА ВЫДЕЛЯЕТ ЗАДЕРЖКУ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ПРЕДЛАГАЯ ОБОБЩЕННЫЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЭТИХ СОСТОЯНИЙ:

- СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ЗАДЕРЖКА ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
- СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ЗАДЕРЖКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

**МЕЖДУНАРОДНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ БОЛЕЗНЕЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО
АППАРАТА (МКБ-10)**

G80.0 СПАСТИЧЕСКИЙ ЦЕРЕБРАЛЬНЫЙ ПАРАЛИЧ
G80.1 СПАСТИЧЕСКАЯ ДИПЛЕГИЯ
G80.2 ДЕТСКАЯ ГЕМИПЛЕГИЯ
G80.3 ДИСКИНЕТИЧЕСКИЙ ЦЕРЕБРАЛЬНЫЙ ПАРАЛИЧ
G80.4 АТАКСИЧЕСКИЙ ЦЕРЕБРАЛЬНЫЙ ПАРАЛИЧ
G80.8 ДРУГОЙ ВИД ДЕТСКОГО ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛИЧА
G80.9 ДЕТСКИЙ ЦЕРЕБРАЛЬНЫЙ ПАРАЛИЧ НЕУТОЧНЕННЫЙ

МЕЖДУНАРОДНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ РАССТРОЙСТВ АУТИЧЕСКОГО СПЕКТРА (МКБ-10)

F84.0 ДЕТСКИЙ АУТИЗМ

F84.1 АТИПИЧНЫЙ АУТИЗМ

F84.2 СИНДРОМ РЕТТА

F84.3 ДРУГОЕ ДЕЗИНТЕГРАТИВНОЕ РАССТРОЙСТВО ДЕТСКОГО ВОЗРАСТА

F84.4 ГИПЕРАКТИВНОЕ РАССТРОЙСТВО, СОЧЕТАЮЩЕЕСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ И СТЕРЕОТИПНЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ

F84.5 СИНДРОМ АСПЕРГЕРА

Задание № 14

Тема: Показания и противопоказания к занятиям адаптивной физической культурой

На примере одной из нозологий сформулируйте показания, противопоказания, направленность занятий адаптивной физической культурой и опишите краткое содержание на примере одного занятия.

АБСОЛЮТНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ АФК

- лихорадящие состояния, гнойные и воспалительные процессы, хронические заболевания в стадии обострения, острые инфекционные заболевания;
- сердечно-сосудистые заболевания: ишемическая болезнь сердца с выраженными нарушениями коронарного кровообращения, стенокардия покоя и напряжения, постинфарктный и атеросклеротический кардиосклероз с хронической коронарной недостаточностью; аневризма сердца или аорты; миокардиты любой этиологии; декомпенсированные пороки сердца; тяжелые нарушения ритма сердца и проводимости; сердечно-сосудистая недостаточность; гипертоническая болезнь II и III стадии;
- хронические неспецифические заболевания легких с дыхательной недостаточностью II—III степени, хроническое легочное сердце, декомпенсированное с недостаточностью кровообращения; бронхиальная астма тяжелой формы;
- угроза кровотечения (кавернозный туберкулез, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки с склонностью к кровотечению); угроза тромбоза;
- заболевания крови (в том числе анемия);
- последствия перенесенных черепно-мозговых травм со склонностью к повышению внутричерепного давления с угрозой эпилептических припадков с выраженным вестибулярным синдромом, паркинсонизмом и др.;
- сосудистые заболевания (атеросклероз, церебральные васкулиты) с хронической недостаточностью мозгового кровообращения;
- последствия перенесенного острого нарушения мозгового кровообращения с умеренным и выраженным нарушением функции (парезы, параличи, гиперкинезы и др.), нарушения спинномозгового кровообращения (с локализацией в шейном отделе);
- нервно-мышечные заболевания (миопатия, миастения);
- рассеянный склероз с умеренными и выраженными двигательными, координационными нарушениями без четких и длительных ремиссий;
- злокачественные новообразования;
- циррозы печени с недостаточностью функции печени, желчно-каменная болезнь с частыми приступами печеночной колики и недостаточностью функции печени;
- мочекаменная болезнь с частыми приступами, хронический диффузный нефрит хронической почечной недостаточностью;
- хронический гепатит любой этиологии;
- хронический панкреатит и стадии декомпенсации, тяжелая форма;
- близорукость высокой степени с изменениями на глазном дне, состояние после отслойки сетчатки, глаукома любой степени;
- сахарный диабет тяжелой формы, осложненный ретинопатией, нефропатией, ангиопатией и др.;
- эпилепсия со средней частотой и частыми судорожными припадками;
- остеохондроз позвоночника, осложненный грыжами дисков, спондилолистезом, миелопатией, болевым синдромом, вертебробазиллярной недостаточностью;
- психические заболевания (шизофрения, депрессивно-маниакальные состояния, острые психозы и прочие);
- детские церебральные параличи с резко выраженным мышечным тонусом, усиливающимся при физической активности.
- Помимо этого имеются определенные ограничения и противопоказания, обусловленные непосредственно самим заболеванием или патологическим процессом, повлекшим инвалидность. Так, среди инвалидов с поражением опорно-двигательной системы особого внимания при решении вопроса о допуске к физическим тренировкам требуют лица, перенесшие травмы позвоночника и страдающие парализациями и параличами. К регулярным занятиям могут допускаться инвалиды с поражением спинного мозга на различных уровнях, оперированные или прошедшие курс консервативного лечения.

После легких травм или травм средней тяжести занятия могут начинаться через 6 месяцев, с постепенным увеличением нагрузки под обязательным медицинским наблюдением; после тяжелых травм — через 1 год, за исключением шейного отдела.

- После перенесенной нейроинфекции занятия следует начинать в стадии ремиссии не ранее чем через год.
- Сосудистый процесс в шейном отделе спинного мозга является противопоказанием для любых занятий спортом. При локализации процесса в грудном или поясничном отделах занятия могут начинаться через год после перенесенного заболевания.
- После удаления доброкачественных опухолей спинного мозга занятия спортом следует начинать через 6 месяцев, в занятиях ЛФК можно использовать элементы спорта, с постепенным увеличением их объема.
- При заболеваниях позвоночника, в частности при остеохондрозе шейного отдела, противопоказаны резкие движения в шейном отделе, упражнения, связанные с осевыми нагрузками (бег, прыжки, соскоки), любые упражнения, сопровождающиеся болевыми ощущениями в позвоночнике. При остеохондрозе пояснично-крестцового отдела — силовые упражнения, увеличивающие осевую нагрузку, резкие движения и упражнения, усиливающие сотрясения позвоночника, упражнения, способствующие увеличению подвижности в пояснично-крестцовом отделе, любые упражнения, сопровождающиеся болевыми ощущениями.
- При сколиозе противопоказаны упражнения с отягощениями (тяжелая атлетика), чрезмерная подвижность позвоночника, художественная и спортивная гимнастика, аэробика, упражнения, связанные с сотрясением позвоночника (прыжки), виды спорта с асимметричной нагрузкой и пр.

ПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ИНВАЛИДАМ ПО ЗРЕНИЮ

- При определении возможности допуска *инвалидов по зрению* к физкультурным занятиям, спортивным тренировкам в первую очередь необходимо учитывать их специфические особенности, психологический и офтальмологический статус. Основными факторами, определяющими возможность участия в физкультурной и спортивной деятельности, являются:
 - состояние здоровья
 - характер глазной патологии
 - общая физическая подготовленность
 - уровень психологической подготовленности.
- К заболеваниям органа зрения, не требующим ограничений при занятиях физической культурой (подгруппа А), относятся:
 - наследственные тапето-ретиальные дистрофии;
 - наследственные атрофии зрительного нерва;
 - помутнения роговицы;
 - атрофия, субатрофия глазного яблока;
 - непрогрессирующий кератоконус;
 - гиперметропический тип клинической рефракции;
 - последствия воспалительных заболеваний сетчатки.

ОГРАНИЧЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ИНВАЛИДАМ ПО ЗРЕНИЮ

- К заболеваниям органа зрения, требующим ограничения физических нагрузок (подгруппа Б), относятся:
 - ГЛАУКОМА КОМПЕНСИРОВАННАЯ
 - ВЫСОКАЯ ОСЛОЖНЕННАЯ БЛИЗОРУКОСТЬ
 - АТРОФИЯ ЗРИТЕЛЬНОГО НЕРВА
 - МАКУЛОДИСТРОФИЯ
 - ДИАБЕТИЧЕСКАЯ, ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ АНГИОПАТИЯ
 - ВРОЖДЕННАЯ ОСЛОЖНЕННАЯ КАТАРАКТА
 - АФАКИЯ

ОГРАНИЧЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ИНВАЛИДАМ ПО ЗРЕНИЮ, НО ПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ЛФК

- ОТСЛОЙКА СЕТЧАТКИ
- ВЫВИХИ И ПОДВЫВИХИ ХРУСТАЛИКА
- СОСТОЯНИЯ ПОСЛЕ КЕРАТОПРОТЕЗИРОВАНИЯ
- ЛИЦА С ИОЛ
- ЛИЦА С ЭКТАЗИРОВАННЫМИ И ИСТОНЧЕННЫМИ БЕЛЬМАМИ РОГОВИЦЫ
- ОСТРЫЙ КУРАТОКОНУС
- ПОСЛЕДСТВИЯ РЕЦИДИВИРУЮЩИХ КРОВОИЗЛИЯНИЙ В СТЕКЛОВИДНОЕ ТЕЛО
- ОТСЛОЙКА СТЕКЛОВИДНОГО ТЕЛА НА ФОНЕ ВЫСОКОЙ ОСЛОЖНЕННОЙ БЛИЗОРУКОСТИ
- ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ ДИАБЕТИЧЕСКАЯ РЕТИНОПАТИЯ
- ПОСЛЕДСТВИЯ РЕЦИДИВИРУЮЩИХ КРОВОИЗЛИЯНИЙ В СЕТЧАТКУ
- РЕТИНОШИЗИС
- ДИСТРОФИЯ СЕТЧАТКИ С НАКЛОННОСТЬЮ К ГЕМОМРАГИЯМ
- ГЛАУКОМА НЕКОМПЕНСИРОВАННАЯ

- АТРОФИЯ ЗРИТЕЛЬНОГО НЕРВА СОСУДИСТОГО ГЕНЕЗА

ОСНОВНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ИНВАЛИДОВ ПО ЗРЕНИЮ

- повышение уровня общей физической подготовленности за счет развития силы, быстроты, выносливости и других физических качеств;
 - развитие устойчивости вестибулярного аппарата к внешним раздражителям, развитие равновесия, умение ориентироваться в пространстве;
 - развитие координации движений и зрительного восприятия, координации зрительного и слухового (при остаточном слухе) восприятия;
 - развитие ритмического и выразительного выполнения движений;
 - развитие глазомера, зрительной памяти;
 - формирование эмоций, естественной мимики в игровой деятельности;
 - формирование навыков коммуникативности.
- Противопоказаны:
 - силовые упражнения, характеризующиеся натуживанием (для слабовидящих);
 - упражнения, связанные с сотрясением тела, — прыжки на скакалке, соскоки, кувырки, стойки на голове, прыжки в воду вниз головой, висы вниз головой;
 - выполнение упражнения при ЧСС свыше 180 уд./мин.

ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ ИНВАЛИДОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

- Критерии отбора инвалидов с нарушением слуха для занятий физической культурой и спортом тесно взаимосвязаны со степенью нарушения слуха, состоянием функции вестибулярного аппарата и факторами, ограничивающими жизнедеятельность
- При легких нарушениях слуха практически не наблюдается нарушений в социальном общении людей. Инвалиды с незначительным снижением слуха или при практически полной его компенсации слуховым аппаратом могут заниматься всеми видами спортивной деятельности за исключением тех, которые связаны с высоким уровнем шума, вызывающим прогрессирование тугоухости. Ограничением в занятиях может служить сам слуховой аппарат, которым может быть нанесена механическая травма.
- Инвалиды со среднетяжелым нарушением слуха плохо воспринимают разговорную речь, а с тяжелым двусторонним нарушением слуха вообще ее не воспринимают. Этих инвалидов объединяет возможность частичной компенсации слуховой функции слуховым аппаратом, что может расширить возможный диапазон участия в физкультурной и спортивной деятельности. К этому вопросу необходимо подходить индивидуально, ориентируясь на степень компенсации слуха с помощью слухового аппарата. Если слуховую функцию таким путем удастся улучшить до легкой степени нарушения слуха, то такие инвалиды могут не иметь ограничений в занятиях. Если же при тяжелом двустороннем нарушении слуха с помощью слухового аппарата удастся добиться только незначительного восприятия разговорной речи, то целесообразно избегать тех видов физкультурной и спортивной деятельности, которые требуют хорошего слу-хоречевого контроля.
- Глубокая двусторонняя потеря слуха и глухота характеризуются невозможностью компенсации слуховой функции с помощью слухового аппарата. В этом случае критериями ограничения физкультурной и спортивной деятельности будет служить полная невозможность слухоречевого контроля с необходимостью использования неречевых способов общения.
- В большинстве случаев у данной категории инвалидов сохранена функция вестибулярного аппарата. В связи с этим они не имеют ограничений в тех видах физкультурно-спортивной деятельности, которые требуют высокого уровня координации движений.
- Глубокое двустороннее нарушение развития слуха, ведущее к глухонемоте, в наибольшей степени ограничивает диапазон физкультурно-спортивной работы. Невозможность слухоречевого контроля и необходимость использования неречевых способов общения усугубляется плохим функционированием вестибулярного аппарата, что ограничивает возможность точной ориентировки человека в пространстве при выполнении физических упражнений, особенно в условиях временного отсутствия опоры и зрительного контроля.
- Степень поражения слуховой системы, как правило, тесно коррелирует с ухудшением чувствительности вестибулярного аппарата. Дополнительным фактором, ограничивающим участие в плавании инвалидов с нарушением слуха, является наличие перфораций барабанной перепонки
- Физическая подготовленность инвалидов с нарушением слуха характеризуется сниженной двигательной активностью, сниженным уровнем развития основных физических качеств и координационных способностей, что обусловлено не столько основным дефектом, сколько вторичными соматическими нарушениями, формирующимися в течение всей жизни с момента появления глухоты.

ОСНОВНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ИНВАЛИДОВ ПО СЛУХУ

- повышение уровня общей физической подготовленности за счет развития силы, быстроты, выносливости и других физических качеств;
- развитие устойчивости вестибулярного аппарата к внешним раздражителям, развитие равновесия, умение ориентироваться в пространстве;
- развитие координации движений и зрительного восприятия, координации зрительного и слухового (при остаточном слухе) восприятия;
- развитие ритмического и выразительного выполнения движений;
- развитие глазомера, зрительной памяти;
- формирование эмоций, естественной мимики в игровой деятельности;
- формирование навыков коммуникативности.
- Инвалиды молодого возраста с потерей слуха могут заниматься всеми видами легкой атлетики, борьбой, спортивными играми (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис и т.д.), тяжелой атлетикой, плаванием, фехтованием, аэробикой и танцами, лыжными гонками, туризмом.
- Противопоказаниями для слабослышащих являются вибрации, сотрясения, натуживание при силовых упражнениях.
- В процессе выполнения упражнений используется весь арсенал методов обучения движениям и развития физических качеств с индивидуальным дозированием нагрузки и оперативным контролем за функциональным состоянием организма.

ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ ИНВАЛИДОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

- Клинико-функциональными критериями отбора для спортивно-оздоровительной работы инвалидов с умственной отсталостью являются:
- все виды умственного недоразвития, независимо от степени тяжести и типа дефекта психики;
- сниженная самооценка, пассивная подчиняемость, отсутствие мотивации и целенаправленной деятельности, снижение мотивационно-эмоциональной сферы, низкий уровень инициативности, снижение толерантности к фрустрации (на фоне умственной отсталости);
- склонность к дезадаптивному и асоциальному поведению, употребление психоактивных веществ на фоне психосоциальных и эмоциональных проблем (на фоне простого типа дефекта в рамках легкой и умеренной степени умственной отсталости);
- повышенная утомляемость, низкая толерантность к физическому и психическому напряжению (на фоне астенического типа дефекта с проявлениями психосоциальной дезадаптации);
- психомоторная заторможенность и отсутствие интереса к какой-либо деятельности (на фоне торпидного типа дефекта при тяжелой и глубокой степени умственной отсталости).
- Помимо этого имеются противопоказания к занятиям физической культурой. Прямым противопоказанием к физкультурно-оздоровительным занятиям является декомпенсированный психопатоподобный синдром с агрессивным и деструктивным поведением

НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ИНВАЛИДОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

- На начальных этапах коррекционной работы с данным контингентом наиболее эффективным является индивидуальный метод взаимодействия, так как снижение вербального интеллекта, эмоционально-социальные проблемы обуславливают беспомощность и зависимость от ближайшего окружения в период включения в непривычную деятельность. Индивидуальный метод взаимодействия как методический прием особенно важен при эмоционально-волевых нарушениях в структуре дефекта психики и астеническом типе дефекта
- Усиливающаяся необходимость общения со сверстниками придает особое значение индивидуально-групповому методу занятий: в этом плане целесообразно применение метода «однородной группы»
- При дальнейшей социализации инвалидов в организации коррекционно-воспитательного процесса целесообразно переходить к коллективному методу работы, который позволяет формировать двигательные и другие взаимоотношения между каждым конкретным инвалидом и окружающими его людьми (без чего невозможно дальнейшее достижение эффективной социальной адаптации среди сверстников и окружающих сограждан), а также расширяет возможности в плане воспитания необходимых личностных качеств, использования подражательных реакций, соревновательности и т.д.
- Для лиц с тяжелой и глубокой умственной отсталостью в общем стиле двигательных занятий основным должен быть игровой метод;
- При значительной психомоторной заторможенности важное значение имеет метод повторно-кольцевого построения занятий.
- Следует отметить также метод предметно-практического взаимодействия больных в процессе занятий по физическому воспитанию, положительными моментами которого являются конкретность, развитие «орудийной» логики, определенная конечная результативность предметных действий.
- Перечисленные методы спортивно-оздоровительной работы являются общими для всех ее видов, к которым относятся адаптивное физическое воспитание, адаптивная двигательная реабилитация, адаптивная физическая рекреация и спорт.

Задание № 15

Тема: Проведение социологического исследования по проблемам физической реабилитации в адаптивной физической культуре

Выявление реальных проблем физической реабилитации в адаптивной физической культуре. Библиографический поиск, сбор и систематизация документальной информации по интересующим вопросам

Варианты опросных методов как важнейший источник получения первичной информации при формировании рабочей гипотезы и ее уточнения в процессе проведения исследований.

Практические навыки сбора информации: визуальное и аппаратное наблюдение, педагогическое тестирование - предполагающие контакт с исследуемым объектом.

Педагогический эксперимент, как метод апробации самостоятельно разработанных систем подводящих и других упражнений при обучении сложным двигательным действиям, при решении разнообразных педагогических, конкретно-социологических и естественнонаучных задач физической реабилитации в адаптивной физической культуре.

Задание

1. Определить проблему, цель, рабочую гипотезу, задачи и методы научного исследования.
2. Разработать опросные листы, анкеты, тесты и т.д. в соответствии с задачами исследования.
3. Провести реальные измерения с целью сбора данных по изучаемой проблеме.
4. Осуществить анализ полученных результатов, сформулировать выводы и практические

**** Рекомендации**

по разработке презентаций к защите дневника практиканта в рамках производственной практики

Общие требования к презентации:

Мультимедийные презентации используются для того, чтобы выступающий смог на большом экране или мониторе наглядно продемонстрировать основные идеи дневника практиканта. Презентация не должна быть меньше 10 слайдов. Первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; название выпускающей организации; фамилия, имя, отчество автора; ОУ, где работает автор проекта и его должность. Следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) урока-презентации. Желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание. Дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста. В презентации необходимы импортированные объекты из существующих цифровых образовательных ресурсов. (Наиболее приемлемым и удобным в работе является ЦОР «Использование Microsoft Office в школе». К данному ресурсу имеются учебно-методические рекомендации для педагогов. Вновь же пришедшие ЦОРы, в основном, сложны в управлении, требуют дополнительных серьёзных знаний в области информатики и ИКТ); последними слайдами урока-презентации должны быть глоссарий и список литературы.

Создание презентации состоит из трех этапов:

I. Планирование презентации – это многошаговая процедура, включающая определение целей, изучение аудитории, формирование структуры и логики подачи материала. Планирование презентации включает в себя: Определение целей; Сбор информации об аудитории; Определение основной идеи презентации; Подбор дополнительной информации; Планирование выступления; Создание структуры презентации; Проверка логики подачи материала; Подготовка заключения.

II. Разработка презентации – методологические особенности подготовки слайдов презентации, включая вертикальную и горизонтальную логику, содержание и соотношение текстовой и графической информации.

III. Репетиция презентации – это проверка и отладка созданной презентации.

Требования к оформлению презентаций

В оформлении презентаций выделяют два блока: оформление слайдов и представление информации на них. Для создания качественной презентации необходимо соблюдать ряд требований, предъявляемых к оформлению данных блоков.

Стиль	Соблюдайте единый стиль оформления. Избегайте стилей, которые будут отвлекать от самой презентации. Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями).
Фон	Для фона предпочтительны холодные тона
Использование цвета	На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовка, один для текста. Для фона и текста используйте контрастные цвета. Обратите внимание на цвет гиперссылок (до и после использования). Таблица сочетаемости цветов в приложении.
Анимационные эффекты	Используйте возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде. Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде.

Представление информации:

Содержание информации	Используйте короткие слова и предложения. Минимизируйте количество предлогов, наречий, прилагательных. Заголовки должны привлекать внимание аудитории.
Расположение информации на странице	Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана. Если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней.
Шрифты	Для заголовков – не менее 24. Для информации не менее 18. Шрифты без засечек легче читать с большого расстояния. Нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание. Нельзя злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже строчных).
Способы выделения информации	Следует использовать: рамки; границы, заливку; штриховку, стрелки; рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов.
Объем информации	Не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации: люди могут одновременно запомнить не более трех фактов, выводов, определений. Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде.
Виды слайдов	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: с текстом; с таблицами; с диаграммами.

**** Доклад к защите дневника практиканта**

Студент должен не только подготовить дневник практиканта, но и уметь защитить его. Успешная защита основана на хорошо подготовленном докладе. В целях повышения качества защиты студент под руководством преподавателя прорабатывает доклад к защите и его краткие тезисы для возможной публикации в открытой печати. В докладе (на 10-12 мин) необходимо четко и кратко изложить основные положения. Необходимо соблюдать структурное и методологическое единство материалов доклада и иллюстраций к проекту. Тезисы доклада к защите должны содержать обязательное обращение к экзаменатору или членам комиссии, представление темы проекта, а также интригу, мотивирующую интерес к проблеме. Должно быть приведено обоснование актуальности выбранной тематики проекта, сформулирована основная цель проектирования и перечень необходимых для её разрешения задач. В докладе следует кратко описать методику изучения проблематики проекта. Необходимо описать методы и средства анализа предметной области, проиллюстрировать наиболее значимые результаты работы. В тезисах доклада важно показать "проблемные места". Требуется обосновать технологию проектирования, рассмотреть отличительные черты выполненных студентом проектных решений. Обязательно следует осветить вопросы теоретической и практической значимости выполненного студентом проекта. В заключение доклада целесообразно отразить перспективность выполненного проекта и направления дальнейшего развития. Следует отметить:

- что сделано лично студентом;
- чем он руководствовался при исследовании и разработке темы;
- какие новые результаты достигнуты в ходе проектирования;
- каковы основные выводы.

Это типовая схема доклада, более конкретно его содержание определяется студентом совместно с научным руководителем. Краткий доклад должен быть подготовлен письменно, но выступать на защите следует, не зачитывая текст. Доклад должен быть кратким, содержательным и точным. Формулировки должны быть обоснованными и лаконичными, содержать выводы и предложения. Весь наглядный материал оформляется в строгом соответствии с ГОСТом.

Советы по подготовке к защите проекта

Результаты защиты дневника практиканта во многом зависят от вашего психоэмоционального состояния. Позади бесконечные правки отдельных разделов работы в ходе их выполнения и защиты на лабораторных работах. Что же делать, если решающий момент уже близок, и вы не находите себе места от волнения? Прежде всего, успокойтесь. Волнуются все: и те, кто привык общаться только с близкими и боится всякой публичности, и те, кто выступает с трибуны каждый день. Не накручивайте себя, настройтесь на позитив. Многое в оценке вашей работы будет зависеть даже не от ее качества, а от умения представить свои достижения экзаменатору и публике.

Чтобы обрести уверенность в себе нужна твердая основа, которой могут послужить ваши знания исследуемой темы. Пробежитесь глазами по работе, отметьте и важные моменты для вас, и те, которые могут вызвать вопросы у экзаменатора. Ваша речь должна иметь четкую структуру: постановка научной проблемы, обоснование актуальности темы, цели и задачи исследования, далее – наиболее важные моменты, на которые вам бы хотелось обратить внимание, оригинальность работы, ваши достижения и выводы. Пересказывать смысл работы не надо, умейте сосредоточиться на главном. Подготовьте иллюстративный материал: графики, схемы, таблицы, презентацию и тому подобное. Итак, вы хорошо помните содержание проекта, его структуру (уверенно ориентируетесь в разделах и подразделах), имеете написанную логичную речь. Теперь вам нужно перейти непосредственно к подготовке и «репетициям». Если вы не часто выступаете публично, то тренироваться обязательно. Обычно, регламент доклада – 10 – 12 минут. Не старайтесь растянуть выступление, помните о краткости, которая, как говорят, сестра таланта. Но и не ограничивайте себя, если вам действительно есть что сказать. Попробуйте выступить перед родными и близкими людьми, запишите свой доклад на видео и проанализируйте недостатки. Постарайтесь сделать выступление емким, логичным, интересным. Обратите внимание на темп, интонацию речи, жесты. Постарайтесь не заучивать текст слово в слово, если вам это сложно, а просто владеть им свободно. Постарайтесь все сделать вовремя, чтобы накануне защиты не истощать ресурсы организма. Перед выходом из дома обязательно проверьте, не забыли ли вы необходимые материалы или флешку с презентацией, бывает всякое.

Выступление

Итак, настал решающий час. Не пытайтесь бороться с волнением, просто не обращайте внимание на него, это нормально. Будьте сосредоточены не на собственном состоянии и дрожи, а на задачах, которые перед собой поставили. Прежде всего, доклад должен быть запоминающимся. Сделайте так, чтобы и вам, и слушателям было интересно. Выйдя за трибуну, коротко поприветствуйте слушателей и начинайте выступление. Общайтесь с аудиторией, смотрите на людей время от времени: человек, не отрывающий глаза от листка бумаги не вызывает доверия. Можете выбрать себе “адресата” среди публики и выступать, глядя на него. Желательно, чтобы он находился где-то ближе к центру аудитории. Так вы достигнете эффекта коммуникации со слушателями. Контролируйте темп, громкость речи. Не усердствуйте с риторическими приемами, но и не игнорируйте возможность сделать вашу речь богаче. Вовремя раздайте иллюстративный материал. Обратите внимание на него в нужный момент. Если что-то пропустили или сказали не так, не переживайте, слушатели меньше знают о вашей работе, поэтому замечают меньше ошибок, чем вы сами. Заканчивая выступление, поблагодарите публику за внимание и поинтересуйтесь наличием вопросов. Не бойтесь их. Отвечайте лаконично и по существу. Если не уверены в ответе, не показывайте этого. Не бойтесь уточнять, если не совсем поняли вопрос.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов производственной практики, характеризующих этапы формирования компетенций

Этап: проведение промежуточной аттестации по дисциплине

Методология проектирования и реализации образовательной программы производственной практики включает:

- компетентностный подход как принцип определения результатов образовательного процесса;
- образовательную технологию как способ достижения цели;
- мониторинг качества образования как способ определения степени достижения результата образовательного процесса.

В подходе, основанном на результате обучения, акцент образовательного процесса смещается на студента, поскольку главным его достижением является его компетентность, способность демонстрировать результат, решать определенный класс задач. Так как в процессе учебной практики используется проектный подход к формированию результата

образовательного процесса, то дифференцированный зачет, предусмотренный учебным планом в 7 семестре, проводится в форме защиты дневника практиканта. К дифференцированному зачету допускаются студенты, успешно прошедшие практику, выполнившие запланированные практические задания и успешно защитившие дневник практиканта. Зачет оценивается по четырехбалльной шкале: «отлично»; «хорошо»; «удовлетворительно»; «неудовлетворительно».

Критерии результатов защиты дневника практиканта по результатам прохождения производственной практики в баллах

Параметры оценивания программы и презентации	Выставляемая оценка в баллах
Степень соответствия дневника практиканта утвержденной структуре	От 1 до 5 баллов
Полнота выполнения практикантом программы практики	От 1 до 23 баллов
Соответствие содержания дневника практиканта выполненной практикантом работе в ходе практики	От 1 до 15 баллов
Оценка методистом результатов практики	От 1 до 7 баллов
Оценка работодателем результатов практики	От 1 до 15 баллов
Насколько убедительно удалось преподнести материал проекта – презентации	От 1 до 8 баллов
Степень владения материалом, способность докладывать без жесткой привязанности к тексту доклада	От 1 до 5 баллов
Полнота ответов на заданные в процессе презентации вопросы	От 1 до 10 баллов
Графическая информация (иллюстрации, графики, таблицы, диаграммы и т.д.)	От 1 до 8 баллов
Наличие импортированных объектов из существующих цифровых образовательных ресурсов и приложений Microsoft Office	От 1 до 4 баллов
Графический дизайн	От 1 до 5 баллов
Итоговое количество баллов:	

Критерии оценки результатов защиты дневника-отчета по производственной практике

Оценка (стандартная)	Оценка (тестовые нормы)
Отлично	80 – 100%
Хорошо	70 – 79%
Удовлетворительно	60 – 69%
Неудовлетворительно	Менее 60%

Получение положительной оценки по результатам производственной практики позволяет сделать вывод о достаточной сформированности следующих частей компетенций: ОК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-29, ПК-30, ПК-31, ПК-32. При этом студент будет способен владеть перечисленными компетенциями в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии

10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ

10.1 Рекомендуемая литература				
10.1.1 Основная литература*				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз.
1	В.Ф.Балашова	Теория и организация адаптивной физической культуры (тестовый контроль знаний)	М.: Физическая культура, 2009г.- 189 с.	15 экз
2	Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов	Теория и методика физического воспитания и спорта	М.: Академия, 2009. – 478 с.	132
3.	В.А. Вишневский, В.В. Апокин, Д.В. Сердюков, А.А. Варин, Д.Г. Жеребцов	Системный анализ состояния организма детей на этапах школьного онтогенеза	Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2010.	63 экз + : http://lib.surgu.ru/fulltext/SCIENCE/11125
4	В.Г. Никитушкин	Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник	М.: Советский спорт, 2013	ЭБС издательства «IPRbooks»
5	Ю. Д. Железняк, П. К. Петров	Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник	М.: Академия, 2013	Библиотека Сургутского государственного университета - 25 экз.
10.1.2 Дополнительная литература*				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз.
1	Ю.И. Воронков	Медико-биологические и психолого педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте	М.: Советский спорт, 2011	http://www.iprbookshop.ru/9885
2	В.П. Губа, В.В. Пресняков	Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований	М.: Человек, 2015	ЭБС издательства «IPRbooks»
3	Л.А. Семенов	Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта	М.: Советский спорт, 2011	ЭБС издательства «IPRbooks»
10.1.3 Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз.
1.	Вишневский, В.А.	Валеометрия с основами спортивной медицины и врачебного контроля в адаптивной физической	Сзд-во СурГУ, 2014. – 276 с (электронный вариант)	http://lib.surgu.ru/fulltext/mm/109484

		культуре		
2	С.М. Обухов	Теория физической подготовки	Сургут:Изд-во СурГУ, 2014	30
3	Миллер Л. Л	Спортивная медицина: Учебное пособие	Москва : Человек, 2015	http://www.iprbookshop.ru/27601
4	Л.Е. Савиных, В.А. Григорьев, В.Ю. Лосев	Организация и содержание педагогической практики студентов отделения заочного обучения факультета физической культуры	Сургут:ИЦ СурГУ, 2009. – 52 с.	20
10.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»				
<p>Теория и практика физической культуры http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/ Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья http://lesgaft.spb.ru Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры http://www.sibsport.ru MedLinks - Вся медицина в Интернет http://www.medlinks.ru Каталог образовательных Интернет-ресурсов федерального портала Российское Образование (физическая культура и спорт) http://www.edu.ru Специализированный портал «Здоровье и образование» http://www.valeo.edu.ru Научный портал «теория.ру» http://www.teoriya.ru Библиотека международной спортивной информации http://mbsi.mossport.ru Российская национальная библиотека http://www.nlr.ru Виртуальная библиотека http://www.vlibrary.ru Полнотекстовая электронная библиотека учебных и учебно-методических материалов http://window.edu.ru/window/library</p> <p>13. Информационный портал «Здоровый образ жизни» [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://www.zdobr.ru/</p>				
10.3 Перечень программного обеспечения				
1.	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ MicrosoftOffice			
2.	Доступ в сеть интернет (в т.ч. Wi-Fi)			
10.4 Перечень информационных справочных систем				
АРБИКОН http://www.arbicon.ru				
КонсультантПлюс http://www.consultant.ru				

11.5. Перечень материально-технического обеспечения работы студентов при прохождении производственной практики

Материально-техническое обеспечение работы студентов при прохождении производственной практики включает спортивные сооружения основных баз для проведения практики: СурГУ, Центр адаптивного спорта г. Сургута, Центр адаптивного спорта им. Ашпатова, Центр общефизической подготовки «Надежда» и клуб инвалидов «Мечта», ДЮСШОР «Аверс», специальная (коррекционная) школа восьмого вида №1, специальная (коррекционная) школа «Школа с углубленной трудовой подготовкой».

Кроме того, для выполнения ряда практических заданий будет использоваться оборудование учебно-научной лаборатории комплексных проблем физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, научно-исследовательской лаборатории биомеханики и кинезиологии, оснащенных аппаратно-программным комплексом «Супер-М» для оценки осанки, психофизиологическим комплексом «Активациометр», прибором для исследования

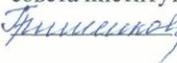
функций внешнего дыхания «MicroLab», электрокардиографом, реокардиографом для оценки общего и регионарного кровообращения, комплексом биологической обратной связи для функциональной коррекции и электростимуляции скелетных мышц, программно-аппаратным комплексом «Изотон» для оценки гармоничности телосложения программно-аппаратным комплексом вариационной пульсометрии для оценки адаптационных возможностей и состояния вегетативной нервной системы.

Все перечисленное материально-техническое обеспечение практики соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, а также требованиям техники безопасности при проведении учебных и научно-производственных работ.

Изменения в рабочей программе дисциплины

на 2017/2018 уч. год

Внесенные изменения на 2017/2018 учебный год
УТВЕРЖДАЮ:

Председатель учебно-методического
совета института по направлению подготовки
 Гришенкова Т.Ф., к.ф.н., доцент /
«02» 05 2017 г.

Протокол УМС института от «02» 05 2017 г. № 4

В рабочую программу дисциплины «Преддипломная практика»
Направление подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»
Профиль (магистерская программа) «Адаптивный спорт »;
«Адаптивное физическое воспитание »

вносятся следующие изменения:

1) «Преддипломная практика» переименована на «Производственная практика,
преддипломная»

Составитель программы: профессор кафедры медико-биологических основ физической
культуры  /Вишневский В.А./

Заведующий выпускающей кафедрой  /Вишневский В.А., к.б.н., доцент/

«12» апреля 2017 г., протокол № 8

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
Ханты-Мансийского автономного округа -Югры
«Сургутский государственный университет»



Институт гуманитарного образования и спорта
Кафедра медико-биологических основ физической культуры

Рабочая программа преддипломной практики

Квалификация выпускника	бакалавр
Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Адаптивное физическое воспитание Адаптивный спорт
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры

Сургут, 2016 г.

Рабочая программа составлена в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 49.03.02. «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», утвержденным Приказом Минобрнауки 12.03.2015, № 203, зарегистрировано в Минюсте России 27.03.2015, № 36579

Автор программы: Вишневский Владимир Антонович, кандидат биологических наук, доцент, профессор кафедры медико-биологических основ физической культуры

Рецензент программы: Апокин Виталий Викторович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории физической культуры

Согласование рабочей программы

Подразделение (кафедра/ библиотека)	Дата согласования	Ф.И.О., подпись нач. подразделения
Медико-биологических основ физической культуры	29.04.16	Вишневский В.А.
Отдел комплектования	29.04.16.	Дмитриева И.И.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры медико-биологических основ физической культуры

« 29 » 04 2016 года, протокол № 8

Заведующий кафедрой к.б.н., доцент, профессор кафедры Вишневский В.А.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методического совета института гуманитарного образования и спорта « 03 » мая 2016 года, протокол № 3

Председатель УМС Гришенкова Т.Ф. к.ф.н., доцент Гришенкова Т.Ф.

Руководитель практики А.С. Музалова

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Утверждаю: Председатель УМС

к.ф.н., доцент Гришенкова Т.Ф.

№4

№ протокола УМС института

02 мая 2017г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
Исполнения в 2017 – 2018 учебном году на заседании кафедры
медико-биологических основ физической культуры

Протокол от «12» апреля 2017г. № 8

Зав. выпуск. кафедрой

к.б.н., профессор Вишневецкий В.А.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Утверждаю: Председатель УМС

Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

№ протокола УМС института

20 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
Исполнения в 2018– 2019 учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № _____

Зав. выпуск. кафедрой _____

Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Утверждаю: Председатель УМС

Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

№ протокола УМС института

20 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
Исполнения в 2019 – 2020 учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № _____

Зав. выпуск. кафедрой _____

Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

1. ЦЕЛИ ПРЕДИПЛОМНОЙ ПРАКТИКИ

Целью преддипломной практики является ознакомление студентов с характером и особенностями их будущей практической деятельности, приобретение практических навыков самостоятельного проведения научно-исследовательской работы, формирование и развитие профессиональных навыков работы в составе научного коллектива, формирование и развитие компонентов профессиональной исследовательской культуры, подбор фактологического материала для выполнения выпускной квалификационной работы.

2. ЗАДАЧИ ПРЕДДИПЛОМНОЙ ПРАКТИКИ

1. Закрепить и углубить фундаментальную и профессиональную подготовку по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»;
2. Приобрести практические умения и навыки для ведения профессиональной деятельности в качестве научно-педагогических работников учреждений и организаций любой формы собственности;
3. Сформировать систему профессиональных компетенций в научно-исследовательской и педагогической деятельности, закрепить их в практике выполнения выпускных квалификационных работ;
4. Собрать информацию о месте будущей профессиональной деятельности, приобрести навыки работы и общения с персоналом организации, систематизации и анализа полученных данных для подготовки выпускной квалификационной работы;
5. Разработать программу развития образовательного учреждения в области оздоровления и адаптивной физической культуры на основе тематики выпускной квалификационной работы

3. МЕСТО ПРЕДДИПЛОМНОЙ ПРАКТИКИ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Индекс дисциплины (по РУП)	Б2.П.2
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося
	Преддипломная практика относится ко второму блоку вариативной части программы бакалавриата. Она базируется на опыте учебных и производственных практик, а также на основе таких специальных дисциплинах бакалавриата как «Теория и методика физической культуры», «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Физическая реабилитация», «Частные методики в адаптивной физической культуре», «Спортивная медицина», частные методики по видам спорта. Для прохождения практики обучающийся должен знать базовые положения специальной педагогики и психологии, владеть основами теории и методики физической культуры и адаптивной физической культуры, частными методиками адаптивной физической культуры и частными методиками по видам спорта, в том числе адаптивного.
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее
	Преддипломная практика является базовой для итоговой государственной аттестации и подготовки выпускной квалификационной работы.

4. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРЕДДИПЛОМНОЙ ПРАКТИКИ

Семестр	Место проведения, объект
8	Основной этап проведения преддипломной практики включает четыре недели. Основную базу для проведения практики студент выбирает на основе предпочтений, сформировавшихся у него по результатам учебных и производственных практик. При

	<p>этом он выбирает одну из перечисленных ниже баз с учетом направленности будущей профессиональной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общеобразовательные школы, имеющие необходимые материально-технические условия и высококвалифицированных работников, способных выполнять обязанности методистов практики (№№ 4, 5, 8, гимназия «Лаборатория Салахова», гимназия Салманова, гимназия № 2) и специальные (коррекционные) школы («Сургутская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа 8-го вида», «Солнечная специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат 8-го вида», «Сургутская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат 8-го вида «Школа с углубленной трудовой подготовкой»); - детско-юношеские школы спортивного резерва и детско-юношеские спортивные школы системы дополнительного образования (СДЮСШОР «Олимп» г. Сургута, ДЮСШ № 2 п.г.т. Белый Яр); - Центр адаптивного спорта г. Сургута, Центр адаптивного спорта им. А. Ашапатова, Центр физической подготовки «Надежда» и клуб инвалидов «Мечта»; - центр педагогической коррекции «Лого-Ритм», БУ ХМАО-Югры «Сургутская клиническая травматологическая больница», медицинский центр «НейроМедСтим», Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья «Лученок», Комплексный центр социального обслуживания населения «Городская социальная служба», Комплексный центр социального обслуживания населения «Содействие»; - другие учреждения (места будущей профессиональной деятельности), отвечающие профилю подготовки, имеющие все необходимые условия для проведения практики и заключившие договор с СурГУ.
--	---

5. СПОСОБ ПРОВЕДЕНИЯ ПРЕДДИПЛОМНОЙ ПРАКТИКИ

СТАЦИОНАРНАЯ

6. ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПРЕДДИПЛОМНОЙ ПРАКТИКИ

ДИСКРЕТНАЯ, ПРАКТИКА ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ВЫПУСКНОЙ
КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ПРЕДДИПЛОМНОЙ ПРАКТИКИ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

7.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате прохождения преддипломной практики

В результате прохождения преддипломной практики студент должен приобрести следующие практические навыки, умения, общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции:

Компетенция ОК	
1	(ОК-8) Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Компетенция ОПК	
1	
Компетенция ПК	
1	(ПК-1) Умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с

	выделяемыми видами адаптивной физической культуры
2	(ПК-2) Умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры
3	(ПК-3) Умением определять цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья
4	(ПК-4) Умением изучать с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллектив и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использовать полученную информацию при планировании и построении занятий
5	(ПК-29) Способностью разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в первичных структурных подразделениях
6	(ПК-30) Способностью составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования по паралимпийским, сурдлимпийским и специальным олимпийским видам спорта
7	(ПК-31) Готовностью обеспечивать подготовку и работу необходимого оборудования и организовывать судейство соревнований по различным видам адаптивного спорта
8	(ПК-32) Знанием и умением организовывать и проводить соревнования с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов

7.2. В результате обучения при прохождении преддипломной практики обучающийся должен:

Знать	<ul style="list-style-type: none"> - методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности - способы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры - базовые двигательные действия, позволяющие реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры - цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья - современные достижения психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики в сфере адаптивной физической культуры - оперативные планы работы и их использование в первичных структурных подразделениях - современные подходы к составлению плановой и отчетной документации, организации массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по паралимпийским, сурдлимпийским и специальным олимпийским видам спорта - материально-техническое обеспечение и судейство соревнований по различным видам адаптивного спорта - особенности организации и судейства соревнований с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в адаптивной физической культуре - обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры - обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям,

	<p>позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать средства и методы адаптивной физической культуры для гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья - изучать с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллектив и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использовать полученную информацию при планировании и построении занятий - разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в первичных структурных подразделениях - составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования по паралимпийским, сурдлимпийским и специальным олимпийским видам спорта - обеспечивать подготовку и работу необходимого оборудования и организовывать судейство соревнований по различным видам адаптивного спорта - организовывать и проводить соревнования с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> - способностью использовать методы и средства физической культуры и адаптивной физической культуры с учетом нозологических и индивидуальных особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья - эффективными приемами обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры - эффективными средствами, методами и приемами обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры - рациональными подходами для определения целей и задач адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья различной нозологии - современными информационными технологиями изучения с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллектив и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использования полученной информации при планировании и построении занятий - базовыми видами планирования учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса в адаптивном спорте - современными технологиями составления плановой и отчетной документации, организации массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по паралимпийским, сурдлимпийским и специальным олимпийским видам спорта - современным материально-техническим обеспечением и судейством соревнований по различным видам адаптивного спорта - современными подходами к организации и проведению соревнований с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной

8. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДДИПЛОМНОЙ ПРАКТИКИ

Общая трудоемкость преддипломной практики 216 часа, 6 зачетных единиц.

№ п/п	Наименование разделов и содержание преддипломной практики	Семестр	Виды работы и ее трудоемкость (в часах)		Компетенции (<i>шифр</i>)	Формы текущего контроля
			Лекции	Практика		
1	Подготовительный этап (установочная конференция и инструктаж по технике безопасности, подготовка документов планирования работы на практике)	8	4	32	ПК-3 ПК-4 ПК-29 ПК-30	Документы планирования в дневнике практиканта
2	Основной этап (ознакомление студентов с характером и особенностями их будущей практической деятельности, приобретение практических навыков самостоятельного проведения научно-исследовательской работы, формирование и развитие профессиональных навыков работы в составе научного коллектива, формирование и развитие компонентов профессиональной исследовательской культуры, подбор фактологического материала для выполнения выпускной квалификационной работы, разработка программы развития образовательного учреждения):	8		144	ОК-8 ПК-1 ПК-2 ПК-3 ПК-4 ПК-29 ПК-30 ПК-31 ПК-32	Заключения по итогам ВПН, проверка конспектов занятий, планов внеклассных мероприятий, дневников практикантов
6	Завершающий этап (анализ полученной информации, подготовка дневника практиканта, презентации и отчета по практике, защита дневника практиканта и программы развития на итоговой конференции)	8		36	ПК-4 ПК-30	Проверка отчета по практике и его защита на итоговой конференции
Итого за семестр		324	4	320		

9. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ПРЕДДИПЛОМНОЙ ПРАКТИКИ

Дифференцированный зачет (с оценкой: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно») по итогам защиты отчета (дневника практиканта) и выполнения практических заданий в первую неделю после практики

10. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРЕДДИПЛОМНОЙ ПРАКТИКЕ

Этап: Проведение промежуточной аттестации

Итоги преддипломной практики оцениваются на основе защиты дневника практиканта с проставлением дифференцированного зачета с оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». Оценка учитывает качество

представленных отчетных материалов, отзывы руководителей практики, качество защиты дневника практиканта.

Оценка «отлично» ставится студенту, который продемонстрировал высокий уровень профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, выполнил весь намеченный объем работы в срок и на высоком уровне в соответствии с программой преддипломной практики, закрепил систему профессиональных компетенций в научно-исследовательской и педагогической деятельности в практике выполнения выпускных квалификационных работ, собрал необходимую информацию о месте будущей профессиональной деятельности, приобрел навыки анализа полученных данных для подготовки выпускной квалификационной работы, разработал программу развития образовательного учреждения в области оздоровления и адаптивной физической культуры на основе тематики выпускной квалификационной работы, подготовил и успешно защитил дневник практиканта* и презентацию к нему**, набрав 80 и более баллов.

Оценка «хорошо» ставится студенту, который продемонстрировал хороший уровень профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, на хорошем уровне выполнил весь намеченный объем работы в срок и в соответствии с программой преддипломной практики, закрепил систему профессиональных компетенций в научно-исследовательской и педагогической деятельности в практике выполнения выпускных квалификационных работ, собрал необходимую информацию о месте будущей профессиональной деятельности, приобрел навыки анализа полученных данных для подготовки выпускной квалификационной работы, разработал программу развития образовательного учреждения в области оздоровления и адаптивной физической культуры на основе тематики выпускной квалификационной работы, подготовил и успешно защитил дневник практиканта* и презентацию к нему**, набрав 70-79% баллов, ответил на все заданные вопросы, но допустил при этом не принципиальные ошибки.

Оценка «удовлетворительно» ставится студенту, который продемонстрировал уровень профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности в объеме, необходимом для дальнейшей работы, на удовлетворительном уровне выполнил весь намеченный объем работы в срок и в соответствии с программой преддипломной практики, закрепил систему профессиональных компетенций в научно-исследовательской и педагогической деятельности в практике выполнения выпускных квалификационных работ, собрал необходимую информацию о месте будущей профессиональной деятельности, приобрел навыки анализа полученных данных для подготовки выпускной квалификационной работы, разработал программу развития образовательного учреждения в области оздоровления и адаптивной физической культуры на основе тематики выпускной квалификационной работы, допустил незначительные методические просчеты и погрешности в презентации по защите дневника практиканта, но обладает знаниями для их устранения под руководством преподавателя, набрал 60-69% баллов в ходе защиты дневника практиканта.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не смог продемонстрировать необходимый уровень профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, обнаружившему существенные пробелы в знаниях программы практики, не собрал необходимую информацию о месте будущей профессиональной деятельности, не приобрел навыки анализа полученных данных для подготовки выпускной квалификационной работы, не разработал программу развития образовательного учреждения в области оздоровления и адаптивной физической культуры на основе тематики выпускной квалификационной работы, допустившему принципиальные ошибки в процессе практики и при выполнении практических заданий, набравший менее 60% баллов в процессе защиты дневника практиканта или не подготовивший такой дневник.

*** МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

к наполнению содержанием дневника практиканта в рамках преддипломной практики

ДНЕВНИК ПРАКТИКАНТА

25. НАПРАВЛЕНИЕ НА ПРАКТИКУ (путевка)

26. Фамилия _____
27. Имя и отчество _____
28. Год обучения _____
29. Бакалавриат по профилю _____
30. Место практики _____
31. Срок практики _____
32. Руководитель практики от кафедры _____
и подпись о проведении собеседования _____

м. п. «__» _____ 20__ г.

Директор ИГОИС _____ В.В. Апокин

2. ПРОХОЖДЕНИЕ ПРАКТИКИ

7. Преддипломную практику проходил _____
(Место прохождения практики)
8. Начало практики «__» _____ 20__ г.
6. Окончание практики «__» _____ 20__ г.

3. Отчет практиканта о прохождении преддипломной практики

(с указанием степени достаточности теоретической и практической подготовки для прохождения практики, ее основного содержания, качества выполненных работ, выявленных трудностей и проблем, способов их преодоления)

Подпись практиканта _____ (_____)

«__» _____ 20__ г.

4. Характеристика работы практиканта по месту прохождения практики

(с указанием степени его теоретической подготовки, качества выполнения работы, трудовой дисциплины и недостатков, если они имели место)

Подпись руководителя _____ (_____)

М. П. « ____ » _____ 20 ____ г.

РЕЦЕНЗИЯ (ОТЧЕТ)

руководителя преддипломной практики на отчет практиканта
(Указать достоинства и недостатки отчета, сформулировать вопросы,
на которые студент должен ответить на устной защите отчета)

Результаты проверки _____

(Отчет допущен к защите / отчет не удовлетворительный)

« ____ » _____ 20 ____ г.

_____ (Подпись руководителя практики)

Отметка о защите отчета _____

(Зачет / незачет)

« ____ » _____ 20 ____ г.

_____ (Подпись преподавателя, принимавшего зачет)

Практические задания

Основной этап (ознакомление студентов с характером и особенностями их будущей практической деятельности, приобретение практических навыков самостоятельного проведения научно-исследовательской работы, формирование и развитие профессиональных навыков работы в составе научного коллектива, формирование и развитие компонентов профессиональной исследовательской культуры, подбор фактологического материала для выполнения выпускной квалификационной работы, разработка программы развития образовательного учреждения)

Задание

Тема: Разработка программы развития образовательного учреждения в области оздоровления и адаптивной физической культуры

На основе структуры предлагаемой ниже программы развития образовательного учреждения разработать аналогичную программу для учреждения – места прохождения преддипломной практики с учетом темы выпускной квалификационной работы

Программа развития на 2011-2015 годы

государственного специального (коррекционного) образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии «Сургутской специальной (коррекционной) общеобразовательной школы восьмого вида «Школы с углубленной трудовой подготовкой»

Тема эксперимента: «Средовой системно-синергетический подход к формированию и саморазвитию академических и жизненных компетенций у учащихся специальной (коррекционной) школы восьмого вида»

Исполнитель эксперимента: Государственное специальное (коррекционное) образовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии «Сургутская специальная

(коррекционная) общеобразовательная школа восьмого вида «Школа с углубленной трудовой подготовкой»

В работе с обучающимися коллектив школы руководствовался Законом РФ «Об образовании», Типовым положением о специальной (коррекционной) школе VIII вида, Уставом СС(К)ОШ VIII вида «Школа с углубленной трудовой подготовкой», методическими письмами Министерства образования РФ, рекомендациями и постановлениями Правительства РФ, ХМАО-Югра и Департамента образования и науки администрации города Сургута, внутренними приказами, в которых определён круг регулируемых вопросов о правах и обязанностях участников образовательного процесса. Администрация СС(К)ОШ VIII вида «Школа с углубленной трудовой подготовкой» гарантирует каждому обучающемуся конституционное право на получение образования, коррекцию нарушения развития и социальной адаптации на основе специальных педагогических подходов (ст. 5, п. 6). В школе строго обеспечивается социальная защита всех детей с особенностями психофизического развития.

Учебный план школы составлен на основе базисного учебного плана для специальных коррекционных учреждений VIII вида и сохраняет в необходимом объёме содержание образования, являющееся обязательным на каждой ступени обучения. При составлении учебного плана соблюдалась преемственность между ступенями обучения и классами, сбалансированность между предметными циклами, отдельными предметами. Уровень недельной учебной нагрузки на ученика не превышал предельно допустимой нормы.

Образовательная программа школы и учебный план предусматривают выполнение государственной функции школы – обеспечение базового основного образования, развитие ребёнка с нарушением интеллекта в процессе обучения. Главным условием для достижения этих целей является включение каждого ребёнка на каждом учебном занятии в деятельность с учетом его психофизических особенностей и возможностей. Достижение указанных целей обеспечивается поэтапным решением задач работы школы на каждой ступени обучения.

На конец 2006 – 2007 учебного года в школе обучалось 133 обучающихся воспитанников. Наполняемость классов по школе соответствует установленным требованиям. Расписание занятий соответствовало требованиям СанПиНа. Основная школа, классы с углубленной трудовой подготовкой, классы с углубленной социально-бытовой подготовкой работают в режиме 6-дневной недели. Продолжительность уроков – 40 минут. В субботу планируются уроки: СБО, музыки, трудового обучения, физической культуры, проводятся Дни Здоровья, внеклассные и внешкольные воспитательные мероприятия. Начальная школа, школа надомного обучения занимаются в режиме 5-дневной недели в соответствии с учебным планом. В связи с этим, продолжительность уроков сокращена до 35 минут. Между уроками установлены перемены по 10 минут и две перемены по 20 минут. В группах продленного дня запланирована одна прогулка.

За последние годы в школе сложился крепкий сплоченный коллектив единомышленников, постоянно повышающий свой методический уровень, что является условием стабильного развития и совершенствования образовательного процесса (таблица 1).

Таблица 1
Характеристика педагогических кадров

Кадры	Всего	Процент от общего числа педагогических работников
Педагогических работников	48	100 %
Из них: дефектологов совместителей	28	58%
Имеют квалификационные категории:		

высшую	13	27 %	
первую	22	46 %	
вторую	6	12,5 %	
без категории	7	14.5%	
Имеют почетное звание и грамоты: «Почетный работник общего образования» «Почетные грамоты МО РФ»	2	4 %	
	5	10.4 %	
Возрастной состав педагогов:	до 25 лет	2	4 %
	от 25-45	22	46 %
	от 45 –50	10	21 %
	после 50	14	29 %

Научный руководитель эксперимента: Вишневский Владимир Антонович – заведующий кафедрой медико-биологических основ физической культуры Сургутского государственного университета Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, кандидат биологических наук, профессор

Актуальность темы. С 2007 года школа разрабатывала научно-исследовательский проект «Системно-технологический подход к созданию внутришкольной системы оздоровления, формированию и саморазвитию культуры здоровья учащихся специальной коррекционной школы восьмого вида». За это время школа дважды становилась победителем окружного конкурса на лучшую постановку оздоровительной работы в номинации «Школа – территория здоровья». Образовательное учреждение стало окружной опорной площадкой для специальных (коррекционных) школ восьмого вида, проведены две научно-практические конференции, опубликованы две статьи в журналах, рекомендуемых ВАК, готовится к изданию монография. За время реализации проекта на 40% увеличился уровень сформированности и саморазвития культуры здоровья учащихся, у всех учащихся достоверно вырос когнитивный компонент культуры здоровья, 40% детей стали посещать спортивные секции, 15% участвуют в специальной олимпиаде, а 14% стали ее победителями.

В ходе реализации проекта были разработаны и внедрены в жизнь школы следующие технологии: *экспертиза различных сторон учебно-воспитательного процесса с учетом «цены» обучения; - внутришкольные системы профилактики метеочувствительности; острых вирусных респираторных заболеваний; «школьных заболеваний»; разрушающего здоровье поведения; повышения оздоровительной направленности физического воспитания школьников; здоровьесберегающего сопровождения учащихся на этапах приема детей в школу, введения в школьную жизнь, постоянного и итогового сопровождения; дифференцированный подход к использованию интерактивных сред обучения с учетом исходного вегетативного тонуса; формирования и саморазвития культуры здоровья учащихся в процессе психолого-педагогического медико-социального сопровождения; повышения активности и самостоятельности учащихся в оздоровительной деятельности на основе использования инициативы детей, управления самовоспитанием и самооздоровлением, организации самостоятельной работы учащихся, взаимодействия с общественными организациями школьников; валеологического образования школьников через санитарно-гигиеническое просвещение учащихся, насыщение здоровьесберегающим содержанием всех предметов учебного плана школы, формирование физической культуры личности, уроки здоровья; взаимодействия школьной службы здоровья с семьей; формирования профессионального здоровья учителя.*

Определены движущие силы, условия и критерии становления школьной службы здоровья, механизмы интеграции деятельности специалистов различного профиля.

Вместе с тем, в процессе работы над проектом выявились ряд проблем. Во-первых, одной из причин, мешающих сегодня внедрению в учебный процесс здоровьесберегающих технологий, является тот факт, что подавляющее число педагогов рассматривают этот вид

деятельности как дополнительный, а не как органическую часть работы по повышению качества образования. Во-вторых, само качество образования в представлениях многих педагогов продолжает ассоциироваться с процентом хороших и отличных оценок. Между тем результаты современного образования складываются, как минимум, из роста престижа школы в социуме, повышения профессиональной компетентности педагогов, показателей личностного роста учащихся, их интеллектуальной и жизненной компетентности. В-третьих, в центре отечественного образования, сложившегося на основе социально-экономического и политического уклада начала 20-го столетия по-прежнему стоят учитель и содержание образования. В подавляющем большинстве случаев ученик не является активной стороной учебно-воспитательного процесса, а содержание образования слабо реагирует на сигналы рынка труда. Стало очевидным, что попытка акцентировать внимание в школе на каком-то одном направлении работы с практической точки зрения искусственно и малопродуктивно. Так мы вышли на компетентностный подход в образовании.

Это направление возникло из простых вопросов о том, какими результатами школьного образования школьник может воспользоваться вне школы. Базовая мысль этого направления состоит в том, что для обеспечения «отдаленного эффекта» школьного образования все, что изучается, должно быть включено в процесс употребления, использования. Особенно это касается теоретических знаний. Если рассматривать образование человека в контексте его социализации в обществе, а не только в контексте усвоения суммы знаний, накопленных человечеством, то компетенции становятся ведущим содержанием образования, его основными результатами, востребуемыми за пределами школы. Причем компетенции можно понимать и шире, а именно как освоение тех или иных форм мышления и деятельности. Тогда смысл образования человека состоит в освоении им какой-либо культурной традиции как системы ранее выработанных средств, позволяющей взаимодействовать с окружающим Миром, развивать свои способности, реализовывать себя как «Я» и быть успешным в данном обществе. Это особенно актуально для детей нашей школы, испытывающие наиболее значительные трудности социализации.

В компетентностном подходе перечень необходимых компетенции определяется в соответствии с запросами работодателей (требованиями рынка труда), требованиями со стороны академического сообщества и широкого общественного обсуждения на основе серьезных социологических исследований. Овладение различного рода компетенциями становится основной целью и результатами процесса обучения, управление достижением которых в учебном процессе и определяют его эффективность, т.е. качество. Компетентностный подход в образовании в противоположность концепции «усвоения знаний», а на самом деле суммы информации (сведений), предполагает освоение учащимися различного рода умений, позволяющих им в будущем действовать эффективно в ситуациях профессиональной, личной и общественной жизни. Причем особое значение придается умениям, позволяющим действовать в новых, неопределенных, проблемных ситуациях, для которых заранее нельзя наработать соответствующих средств. Их нужно находить в процессе решения подобных ситуаций и достигать требуемых результатов.

Использование компетентностной модели в образовании предполагает принципиальные изменения в организации учебного процесса, в управлении им, в деятельности учителей и преподавателей, в способах оценивания образовательных результатов учащихся по сравнению с учебным процессом, основанным на концепции «усвоения знаний». Основной ценностью становится не усвоение суммы сведений, а освоение учащимися таких умений, которые позволяли бы им определять свои цели, принимать решения и действовать а типичных и нестандартных ситуациях. Принципиально изменяется и позиция учителя, преподавателя. Он перестает быть вместе с учебником носителем «объективного знания», которые он пытается передать ученику. Его главной задачей становится мотивировать учащихся на проявление инициативы и самостоятельности. Он должен организовать самостоятельную деятельность учащихся, в которой каждый мог бы реализовать свои способности и интересы. Фактически он создает условия, «развивающую среду», в которой становится возможным выработка каждым учащимся на уровне развития его интеллектуальных и прочих способностей определенных компетенций в процессе

реализации им своих интересов и желаний, в процессе приложения усилий, взятия на себя ответственности и осуществления действий в направлении поставленных целей.

Итак, можно говорить о наличии *научной проблемы*, заключающейся в недостаточном теоретическом и технологическом обосновании ориентированной на востребованный жизнью результат образовательной системы в специальной школе. Актуальность, теоретическая и практическая значимость и недостаточная разработанность проблемы обусловили выбор **темы исследования**: *«Средовой системно-синергетический подход к формированию и саморазвитию академических и жизненных компетенций у учащихся специальной (коррекционной) школы восьмого вида»*

Идея эксперимента. Ведущая методологическая идея настоящего исследования основана на предположении о том, что средовой системно-синергетический подход к формированию и саморазвитию академических и жизненных компетенций, включающий необходимость не только формирования, но и саморазвития компетенций, системность как адекватную методологию, синтезирующую различные области знания, признание синергетического положения о том, что для всякой сложной системы существует множество альтернативных путей развития и средовой подход, ориентирующийся не на жесткое воздействие на развивающуюся систему, а на создание условий, среды, которая будет стимулировать это формирование и саморазвитие, позволит интегрировать все основные направления работы школы с получением востребованного жизнью результата.

Замысел эксперимента. Последнее десятилетие ознаменовалось небывалым интересом образовательных учреждений к повышению качества образования. За этот период сложились определенные представления о концептуальных основах такой работы, ее основных направлениях, получены обнадеживающие результаты по отдельным аспектам образовательной деятельности. В то же время стало очевидным, что для превращения обычной общеобразовательной школы в школу, отвечающую современным требованиям жизни, необходима ломка многих сложившихся медико-биологических и педагогических стереотипов, необходим отказ от эмпирических, приблизительных, а иногда и умозрительных построений такой работы. В этой связи, предлагаемый нами подход характеризуется рядом особенностей *инновационного* характера.

Используя методологические предпосылки, теоретические изыскания и предварительные опытно-экспериментальные исследования, мы разработали концептуальную *модель* формирования и саморазвития академических и жизненных компетенций учащихся специальной (коррекционной) школы, *теоретическое ядро* которой составляют следующие *базовые положения*:

1. Положение о необходимости не только формирования, но и саморазвития академических и жизненных компетенций у учащихся

Как известно, проект специального федерального государственного образовательного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья (СФГОС для детей с ОВЗ) предполагает дифференцированные варианты специального стандарта, которые характеризуются уровнем результата (цензовый – нецензовый), структурой основной образовательной программы, планируемыми результатами, условиями, необходимыми для их освоения. Для учащихся специальной (коррекционной) школы восьмого вида предусматривается третий (не цензовый) вариант СФГОС. При этом ребенок получает начальное школьное образование по уровню соответствующее возможностям ребенка с умеренной умственной отсталостью в группе детей со сходными образовательными потребностями. Обязательной является организация специального обучения и воспитания. В структуре основной образовательной программы при неизбежном редуцировании «академического» компонента кардинально расширяется область развития жизненных компетенций. Предусматривается специальная работа по введению ребенка в более сложную социальную среду с целью расширения опыта контактов и максимальной возможной для него социальной интеграции.

Однако в реальной жизни академические и особенно жизненные компетенции являются динамично меняющимися категориями. В процессе их формирования определяющую роль играет активная позиция личности, которая строит жизнь по личному способу бытия, т.е.

речь должна идти не только о формировании, но и о саморазвитии компетенций. Под саморазвитием компетенций мы понимаем целенаправленное самоизменение личности, служащее цели ее максимально возможной природной и социальной адаптации, включающее: изначальное признание себя как субъекта собственного развития; формулировку и корректировку целей саморазвития; самопроцессы в сфере самопознания, самоопределения, самореализации, самоконтроля; разработку и реализацию индивидуальных программ саморазвития с учетом индивидуального стиля деятельности. В этой связи, в каждой компетенции мы выделяем мотивационно-ценностный, когнитивный, деятельностный и результативный компоненты.

При формулировке этого положения мы исходили из того, что современная действительность требует воспитания и развития у подрастающего поколения качеств инициативного и самостоятельного субъекта, способного творчески и активно строить свои отношения в обществе. Утверждаются новые ценности: саморазвитие, самообразование, самореализация, которые становятся базой для становления личностно-ориентированного образования.

Степень самостоятельности учащегося в этом процессе является предметом до сих пор не закончившегося спора. Представители жесткого управления (В.Ф. Skinner, 1958) рассматривают ребенка в качестве объекта воздействия, которого учат, воспитывают, тренируют, оздоравливают. При этом допускается, что можно воспитать личность с заданными свойствами.

Прямо противоположной точки зрения придерживаются представители личностно-центрированного образования. Так, по мнению А.В. Хуторского (2000), «Ученик имеет право на осознанный и согласованный с педагогом выбор основных компонентов своего образования: смысла, целей, задач, темпа, форм и методов обучения, личностного содержания образования, системы контроля и оценки результатов». Эта точка зрения основана на предположении, что «...человек познан пока еще крайне неудовлетворительно и только он сам (конечно, с помощью специалиста) может пробовать строить свое образование, самостоятельно рисковать и потом отвечать за результаты своего движения в плохо предсказуемой среде...» (Э. Н. Гусинский, Ю.И. Турчанинова, 2000). Как справедливо замечает М.Е. Бершадский (2002) «...Я представил совсем юного человека, знающего и о себе, и о мире совсем мало, но, тем не менее, отважно рискующего всей будущей жизнью, даже отдаленно не представляя себе всех возможных последствий своего (скорее всего случайного) выбора. Можно представить и педагога, не несущего ответственность за выбор ученика и, вероятно, гордящегося тем, что он предоставил ученику свободу самоопределения».

Сопоставление этих двух крайних точек зрения невольно наталкивает на мысль о необходимости определенного оптимума между авторитарными и полностью раскрепощенными системами образования и оздоровления. Такой оптимум достигнут, на наш взгляд, в системе **психолого-педагогического медико-социального (ППМС) сопровождения** развития ребенка, выступающей значимым средством обеспечения качества образования, так как создает условия для решения проблем, связанных с сохранением здоровья, благополучия, защищенности, самореализации уважения детей в процессе их обучения (О.С. Газман, 1996; Е.И. Казакова, 1998; И.В. Серебрякова, 2005 и др.). Под сопровождением в данном случае мы понимаем специальный вид помощи учащемуся, направленный на его образование и преодоление трудностей учебно-воспитательного процесса через раскрытие внутреннего потенциала личности ребенка и активизацию его собственных ресурсов. Термин сопровождение подчеркивает достаточную самостоятельность субъекта в принятии решения.

Таким образом, деятельность по формированию и саморазвитию компетенций будет включать два взаимосвязанных направления:

1. Разработка комплекса необходимой методической документации:
 - основной образовательной программы;
 - рабочего учебного плана;
 - рабочих программ по дисциплинам;

- паспортов компетенций, отражающих структуру каждой компетенции, способ ее достижения, диагностический инструментарий

2. Помощь ребенку в формировании и саморазвитии компетенций:

- помощь ребенку в осознании компетенции как ценности, понимании необходимости личных усилий для ее достижения;

- помощь ребенку в формировании научного понимания сущности компетенции, формировании знаний в этой области;

- способствование созданию регулятивной системы в виде новых идеалов и мотивов на формирование соответствующих компетенций, выработка личной ответственности индивида за формирование компетенции;

- создание условий и организация свободной творческой деятельности по формированию и совершенствованию компетенций;

- помощь ребенку в изначальном признании себя как субъекта собственного развития в контексте формируемых компетенций и на этой основе создание условий для активизации его самопроцессов в сфере самопознания, самоопределения, самореализации и самоконтроля;

- стимулирование ценностных установок ребенка на саморазвитие компетенций через оптимизацию условий учебно-воспитательной деятельности, развитие необходимых психических качеств, регуляцию психических состояний;

- координация влияний и усилий семьи, школы, малой детской группы и другого окружения по формированию и саморазвитию компетенций;

- выявление и учет факторов и барьеров активизации самопроцессов развития ребенка, помощь в их преодолении при формировании и саморазвитии компетенций.

2. Положение о необходимости системно-технологического междисциплинарного подхода к формированию компетенций как адекватной методологии, синтезирующей различные области знания и обеспечивающей достижение конечного полезного результата.

С учетом сложности и многогранности проблемы, для ее решения необходим междисциплинарный подход и адекватная методология, синтезирующая различные области знания. Вполне понятно, что на эту роль претендует системный подход. Явившись закономерным этапом развития биологических наук, эта методология охватила сегодня все области знаний и отрасли деятельности человека. Однако формальный системный подход применительно к живым и социальным системам оказался мало результативным, так как перенос представлений об управлении технических систем на человека и социум себя не оправдал [В.А. Лишук, 1994; С.А. Шаров, 1998].

Важнейшим этапом в развитии системного подхода стала теория функциональных систем – функционирующих на основе саморегуляции динамических центрально-периферических структур организма, избирательно объединенных соответствующей потребностью [П.К.Анохин, 1970; К.В. Судаков, 1993]. При этом системообразующим фактором в функциональной системе выступает конечный полезный результат (метаболический, гомеостатический, поведенческий, социальный и т.д.). Учение о полезном приспособительном результате, как системообразующем факторе, прокладывает своеобразный мостик от формального системного подхода к практике. И этот мостик может быть обеспечен только технологией. Ибо только технология с высокой долей вероятности гарантирует достижение конечного полезного результата и процедурность проектирования учебно-воспитательной и оздоровительной деятельности. Современное образование вступает в этап технологизации, через который прошли все ныне эффективные отрасли общественного производства.

3. Положение о необходимости синергетического подхода к управлению саморазвитием и самооздоровлением ребенка в образовании.

Специфическая роль синергетики в системе образования определяется, прежде всего, тем, что она междисциплинарна, ориентирована на выявление законов самоорганизации и коэволюции сложных систем любой природы [Е.Н. Князева, С.П. Курдюмов, 2007]. Процесс образования связан с целой серией событий качественной перестройки аттракторов, своего рода фазовых переходов, когда человек становится принципиально иным. С позиций

синергетики для всякой сложной системы существует множество альтернативных путей развития (стилей учебной, оздоровительной и т.д. деятельности). При невозможности задать жесткую траекторию образования, развития и оздоровления, необходимо задать оптимальные параметры порядка и русла движения системы. В этом смысле, говоря об управлении формированием и саморазвитием компетенций, речь может идти не о жестком воздействии на развивающуюся систему, а о создании условий, которые будут стимулировать это формирование и саморазвитие.

Процесс развития функциональных систем организма на различных этапах школьного онтогенеза вполне можно отнести к синергетическому, так как он проявляет все свойства открытой самоорганизующейся системы: сложность; открытость; подверженность внешним и внутренним колебаниям; нелинейность развития; появление качественных изменений; стохастичность; неустойчивость; неравновесность; диссипативность. Долгое время использование этого направления сдерживалось отсутствием общих и доступных методов идентификации степени различий между хаосом и стохастикой, единых методических подходов в теории идентификации моделей, общих принципов построения таких моделей. Однако в последние годы ситуация изменилась. Впервые дано обоснование единства детерминистского, стохастического и хаотического (синергетического) подходов, показана их гносеологическая связь. Используя такое гносеологическое единство, ряду авторов удалось описать и идентифицировать уникальные параметры биосистем – размеры квазиаттракторов вектора состояний организма человека, степень синергизма, интервалы устойчивости биосистем на примере функциональных систем организма человека в фазовом пространстве состояний [В.М. Еськов, 2005, 2007; В.М. Еськов, А.А. Хадарцев, О.Е. Филатова, 2007].

4. Положение о средовом подходе к формированию и саморазвитию компетенций

Его необходимость обусловлена тем, что в нестабильных окружающих условиях невозможно задать жесткую траекторию движения ребенка к цели, которая в этих условиях сама непрерывно корректируется. Положение осложняется тем, что диапазон возможностей развития и обучения детей с ОВЗ чрезвычайно велик: от способности обучаться на равных с нормально развивающимися сверстниками до необходимости построения специально адаптированной к возможностям ребенка индивидуальной программы образования. Такой диапазон присутствует и в каждой категории детей, составляющих группу школьников с ОВЗ. Кроме того, каждая школа осуществляет свою деятельность в неповторимых и динамично меняющихся условиях. В этом смысле, как мы уже отмечали, речь может идти не о жестком воздействии на развивающуюся систему, а о создании условий, среды, которые будут стимулировать формирование и саморазвитие компетенций. Таким образом, речь идет о средовом подходе к проектированию содержания образования, когда оно воспринимается не набором знаний для передачи ученикам, а в качестве структурированной среды для их образовательной деятельности. В этой связи, в учебно-воспитательный процесс активно внедряются различные интерактивные среды сопровождения ребенка (среда Сенсорной комнаты, Монтессори - среда, Ковровая среда, арт-терапевтическая и др.). Они призваны выполнять широкий круг задач: целостного познавательного развития, сенсорного воспитания, самопознания, самовоспитания, психологической коррекции отклонений в эмоционально-личностной сфере ребенка и т.д. Значительный опыт использования интерактивных сред обучения имеет и специальная (коррекционная) школа восьмого вида «Школа с углубленной трудовой подготовкой».

В то же время механизмы влияния интерактивных сред на учащихся изучены явно недостаточно. В существующих методических руководствах отсутствуют конкретные критерии их дифференцированного, и тем более индивидуального, использования. Среда наиболее активно используются в младшем, отчасти среднем школьном возрастах и в основном касаются различных сторон учебного процесса.

Таким образом, в развитие средового подхода предполагается решить следующие основные задачи:

- расширить сферы использования интерактивных сред (для старшего школьного возраста, для внеурочных форм организации учебно-воспитательного процесса и т.д.);

- разработать технологию использования сред для формирования и саморазвития компетенций;
- изучить влияние сред на учащихся с целью разработки критериев их дифференцированного и индивидуального использования.

5. Положение о необходимости расширения компенсаторных возможностей учащихся, развитии интеллектуальных и мыслительных процессов путем развития межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия при формировании компетенций.

Это положение предполагается реализовать с помощью кинезиологических упражнений. Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики. Работы В.М. Бехтерева, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурия, Н.С. Лейтеса, П.К. Анохина, И.М. Сеченова и многих других авторов доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи. Таким образом, развивая моторику, мы создаем предпосылки для становления психических процессов. Единство мозга определяется сочетанием двух фундаментальных свойств: межполушарной специализацией и межполушарным взаимодействием, которое обусловлено стабильностью переноса информации из одного полушария в другое и динамическим межполушарным интерференционным торможением.

Дифференцированное школьное обучение с учетом функциональной асимметрии полушарий головного мозга – один из эффективных способов обучения. Применение кинезиологической коррекции позволяет улучшить память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. Разнотипные кинезиологические упражнения требуют принципиально новых нейронных сетей, что расширяет резервные возможности функционирования головного мозга ребенка. Следует также учитывать и тот факт, что по данным Института физиологии детей и подростков РАН, уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Причем, влияние проприоцептивной импульсации с мышц рук наиболее значительной в дошкольном и младшем школьном возрастах, когда идет формирование речевой моторной области.

У умственно отсталых школьников снижается активность левого полушария. Гиперфункция правого полушария и особенно включение в синхронную деятельность симметричных центров двигательного анализатора и ассоциативных зон обеспечивает в условиях дефицита левополушарных функций компенсаторные возможности мозга.

Кроме неспособности усваивать новый материал, у детей наблюдается неумение адекватно читать и писать, перестановка слов, признаков, знаков, явлений. Дислексия, алалия и афазия возникают исключительно при поражениях левого полушария, однако благодаря высокой пластичности детского мозга может происходить восстановление речевых функций, нарушенных даже в возрасте 6 лет. Авторы практической кинезиологии считают, что подобная координационная неспособность к обучению может быть устранена специфическими двигательными упражнениями.

Таким образом, трудности в овладении чтением у детей связаны с нарушением оптимального межполушарного взаимодействия. Нарушение речи сопровождается пониженной тревожностью, лабильностью нервной системы, низкой способностью к умозаключениям, наличием двусторонних и перекрестных форм синкинезий, доминированием правосторонней зрительной асимметрии. Патология центральной нервной системы является одной из причин социальной дезадаптации и девиантного поведения. С точки зрения психофизиологии девиантные подростки в своей деятельности используют только ведущее полушарие из-за недостаточной сформированности мозолистого тела и неинтегрированной работы мозга. Низкая способность к межполушарным контактам обуславливает значительную сосредоточенность на конкретной проблеме, высокую

поисковую активность, уход от комфортных условий. Кинезиологические упражнения гармонизируют работу мозга, устраняют дезадаптацию в процессе обучения, способствуют профилактике девиантных форм поведения.

6. Положение о необходимости повышения эффективности физического воспитания школьников в формировании и саморазвитии компетенций.

Это положение будет реализовываться в рамках нескольких направлений:

А. Перспективно-опережающего обучения с учетом сенситивных периодов и использованием «базового элемента» при формировании двигательных навыков.

Известно, что при умственной отсталости нарушение сложных двигательных актов, требующих тонкой моторики, определяется теми же механизмами, что и интеллектуальный дефект: нарушениями аналитико-синтетической деятельности коры головного мозга. В этой связи, овладение детьми разнообразными двигательными умениями, дифференцировкой усилий во времени и пространстве, равновесием, симметричностью и ритмичностью движений, тонкой координацией не только обеспечат двигательный потенциал, необходимый для нормальной жизнедеятельности, но и создадут предпосылки для развития интеллектуальных способностей.

Вместе с тем, существующая программа по физической культуре уже не соответствует современным взглядам на природу произвольных движений. Основные ее недостатки связаны, прежде всего, с тем, что она не предусматривает создание достаточных предпосылок для овладения двигательными навыками. Подход к планированию, когда на овладение тем или иным навыком отводится 3-4 занятия, непродуктивен. Во-первых, за такой короткий период навык сформироваться не может. Во-вторых, дефектологам хорошо известны особенности памяти детей с нарушением интеллекта (в том числе и двигательной), необходимость многократного повторения пройденного. Если к этому добавить быструю утомляемость и недостаточную выносливость нервных процессов, становится очевидной малая продуктивность подобной методики.

Подход, предлагаемый учителем физической культуры В.Т. Тороповым, основывается на следующих базовых позициях:

- Необходимость создания физических, двигательных и психологических предпосылок при формировании навыка;
 - Учет сенситивных периодов при формировании двигательных умений и навыков с акцентом на младший школьный возраст, когда центральная нервная система обладает наибольшими резервами пластичности;
 - Интеграция материала по вертикали, когда изучение программного материала начинается не в заданные программой время, а намного раньше. Перспективная тема дается на каждом уроке малыми дозами по 5-7 минут, при этом общее время, отведенное программой на усвоение материала, не только не увеличивается, но зачастую даже сокращается. Такое рассредоточение материала обеспечивает перевод знаний в долговременную память;
 - Усвоение материала происходит в три этапа: предварительное введение малых порций (базовых элементов) будущих двигательных действий; уточнение двигательной задачи с выявлением и предупреждением ошибок; доведение навыка до автоматизма и применение его в нестандартной (например, игровой деятельности);
 - Учитывается положение теории Н.А. Бернштейна о том, что по мере автоматизации двигательного навыка его управление переходит на ниже лежащие уровни центральной нервной системы (во внутреннее кольцо управления). В этой связи, если на первых этапах обучения акцент делается на наглядности, то на этапе автоматизации опора переносится на мышечные ощущения занимающегося;
 - Формирование навыка все время ведется в зоне ближайшего развития по Л.С. Выгодскому. В процесс обучения базовому элементу вовлекаются сначала сильные, затем средние и лишь потом слабые ученики. Дети понемногу учат друг друга, ученик становится активным участником образовательного процесса
- Б) Модульная тренировка кондиционных физических качеств с учетом региональных особенностей протекания сенситивных периодов

По данным различных авторов учащиеся с проблемами интеллекта имеют отставание в развитии физических качеств (силы основных мышечных групп туловища и конечностей на 15-30%, быстроты движений на 10-15%, выносливости на 20-40%, скоростно-силовых качеств на 15-30%, гибкости на 10-20%). Это напрямую отражается на познавательной активности детей. Существующие в образовательных учреждениях подходы к развитию базовых физических качеств, когда этот материал рассредоточен понемногу на весь учебный год недостаточно эффективны и не отвечают идеологии спортивной тренировки. Необходимо акцентированное воздействие на развиваемое физическое качество на определенном участке учебно-воспитательного процесса с учетом сенситивного периода его развития.

Сенситивные периоды - это этапы онтогенеза, когда влияние генетической программы развития ослабевает и приоткрывается окно для активного воздействия среды. В данный момент это качество должно быть средой востребовано и активно развито. В противном случае развитие данной функции свертывается за ненадобностью. Это раскрывает, например, перспективы эффективного развития соответствующих физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и т.д.). По результатам окружного мониторинга физического здоровья, развития и подготовленности учащихся ХМАО-Югры выявлены региональные особенности протекания сенситивных периодов в развитии показателей физической подготовленности, особенности протекания сенситивных периодов у девушек по сравнению с юношами. Это создает объективные условия для перестройки процесса физического воспитания школьников с целью акцентированного воздействия на развиваемое физическое качество с получением более эффективного результата.

В). Дифференцированный подход использования физических упражнений в регуляции вегетативного баланса.

Вегетативная нервная система является древнейшей частью нервного аппарата. Благодаря постоянному активному взаимодействию ее симпатического и парасимпатического отделов осуществляется тонкое приспособление организма к внешней среде. При отмеченном двуединстве полярных частей системы вегетативной регуляции, в процессах мобилизации ресурсов, реализации функций, направленных, в конечном итоге, на взаимодействия с внешней средой, на передний план выдвигается симпатическое звено целостной системы вегетативной регуляции, а в процессах отслеживания гомеостаза, восстановления биоструктур – парасимпатическое. И, тем не менее, эти две системы всегда действуют в связке. Напряжение систем регуляции может происходить как за счет значительного увеличения влияния симпатического отдела, так и парасимпатического.

Для лечения вегетативного дисбаланса, наряду с лекарственной терапией, широко используют мероприятия по нормализации режима учебы, труда и отдыха, психотерапевтические и физиотерапевтические воздействия, организацию активной мышечной деятельности [Маколкин В.И., 1995; Покалев Б.А., 1978; Пономаренко И.И., 1988; Gilford R.W., 1984 и др.]. Причем эффективность лечения функциональных расстройств путем создания рациональных организационно-методических условий для занятий физическими упражнениями, зачастую, выше, чем медикаментозное. Так, в настоящее время статические упражнения активно используются в комплексной реабилитации пациентов с анорексией, астенией, детским аутизмом, афазией, гиперкинезами, ДЦП, дизартрией, дистонией, дисфонией, заиканием, инсультами, миастенией и другими нервно-мышечными заболеваниями, мутизмом, невротами, олигофренией, парезами и параличами различной этиологии, психопатией, рассеянным склерозом, расстройством поведения, сурдомутизмом, тиками, черепно-мозговой травмой, шизофренией, эндогенным психозом, энурезом, эпилепсией, эссенциальным тремором, а также с алкогольной и наркотической зависимостью и другими видами саморазрушающего поведения (А.С. Самыличев с соавт., 2005). Специалисты объясняют такой широкий спектр заболеваний, на которые эффективно воздействуют нагрузки изометрического характера, их весьма специфическим влиянием на «состояние нервно-психической и эмоциональной плоскости функционирования психосоматики» (В.С. Бойко, 2001; Р.С. Лукин, С.Ю. Мышляев, 2004; Р.С. Минвалеев с соавт., 2002), а также активацией генетического аппарата нервной клетки человека на основе

принципов генной инженерии (Самыличев с соавт., 2003). На наш взгляд, этот эффект может быть объяснен тем, что статические упражнения повышают активность парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, которая, в свою очередь, активизирует генетический аппарат и стимулирует анаболические процессы.

Вместе с тем, необходим строго дифференцированный подход к применению физических упражнений, учитывающий не только множественность проявления заболевания, но и индивидуальные, типологические особенности пациентов. Исследования, проведенные В.А. Вишневым (2002-2010 гг) свидетельствуют об избирательном воздействии различных по направленности физических упражнений на вегетативный баланс организма в зависимости от исходного вегетативного тонуса. На симпато- и гиперсимпатикотоников наиболее благоприятное воздействие оказывают асаны и кинезиологические упражнения. Они вызывают повышение активности парасимпатического отдела и снижение – симпатического. У ваготоников, наоборот, наиболее выраженный положительный эффект вызывают силовые упражнения и циклическая работа: увеличение эрготропных влияний и уменьшение - трофотропных. Это открывает перспективы целенаправленного использования физических упражнений в регуляции вегетативного баланса у учащихся специальной (коррекционной) школы восьмого вида.

Г). Формирование познавательной активности на уроках по физической культуре

Физкультурное образование позволяет рассматривать предмет физической культуры как источник интеллектуального и эмоционального развития ребенка, источник развития его познавательных интересов, умения общаться со сверстниками и взрослыми, как можно более полно выражать свои мысли и чувства. Проблема познавательного интереса и познавательной активности является одной из самых значимых. При этом приоритетным направлением является выявление условий, в которых происходит формирование познавательной активности. Вместе с тем, хорошо изученная связь эмоциональной, волевой и других сфер личности хорошо изучена в психолого-педагогической практике, но мало учитывается в сфере физического воспитания. Педагоги, осуществляющие физическое воспитание, крайне редко используют данные приемы активизации учебного процесса.

В этой связи, возникает необходимость использование этого резерва при формировании интеллектуальных и жизненных компетенций. В связи с тем, что направленность педагогического процесса обуславливает активность и избирательность деятельности и поведения человека, учебную деятельность, направленную на формирование познавательной активности можно представить тремя видами педагогического влияния:

- *экстериоризационной* (гимнастика, легкая атлетика и другие подобные виды спорта, формирующие критическое отношение к себе, самооценку, организованность, внимательность);
- *интериоризационной* (спортивные игры, зимние забавы и другие подобного рода физические упражнения, формирующие инициативность, эмоциональный интерес, творческое мышление);
- *ценностно-ориентационной* (являющиеся ядром формирования личности, расширяющие жизненное пространство, в котором личность строит, приобретает определенную траекторию своего движения сообразно ценностям внешнего мира и ценностям самопознания, самооценки, саморазвития, они напрямую связаны с развитием таких компонентов познавательной активности как уровень знания и любознательность).

Д). Использование элементов адаптивного спорта

Важнейшим средством социализации учащихся специальной (коррекционной) школы восьмого вида является их участие в спортивной деятельности. Как мы уже отмечали во введении, 14% учащихся школы является победителями Специальной олимпиады. Вместе с тем, к занятиям адаптивным спортом привлечено пока только 40% учащихся, причем они осуществляются в основном в рамках дополнительного образования. В то же время элементы таких видов адаптивного спорта как радиальный баскетбол, волейбол сидя, хоккей на полу,

бочки вполне могут быть использованы и на занятиях по физической культуре. В этом случае они могли бы выполнять функцию спортивной ориентации и отбора для регулярных занятий соответствующим видом спорта.

7. *Положение о региональном характере модели*, предполагающее, что внутришкольная система формирования и саморазвития академических и жизненных компетенций, являющаяся частью природы и общества, должна строиться с учетом природно-климатической и социально-экономической спецификой региона.

Человек как целостное явление в то же время является частью другой системы – природы и общества, где, в зависимости от климатогеографических, социально-экономических и других особенностей, испытывает специфические воздействия окружающей среды. В этом смысле не может быть моделей, рассчитанных на все случаи жизни. Разработке эффективной системы формирования и саморазвития компетенций должен предшествовать научно обоснованный маркетинг, предусматривающий изучение и анализ среды обитания и потребностей объекта, на который направлено воздействие, определение путей внедрения, выявление наиболее эффективных технологий, установление служб, через которые будет осуществляться вмешательство.

8. *Положение о необходимости реализации принципа природосообразности в образовании* как механизма получения «медико-биологического и педагогического резонанса» с высокопродуктивным результатом.

С учетом того, что биологические качества человека детерминированы генетически выработанными механизмами взаимодействия с природой, а общество и культура также являются следствием развития биологической материи, модифицированной природой, для эффективной системы оздоровления учащихся обоснована необходимость природосообразной педагогики, так как программы реагирования на окружающую среду коренятся в глубинах сущности человека. Таким образом, если образовательный процесс в школе будет опираться на природные задатки учащихся, совпадающие по своей направленности с процессами социализации, можно ожидать появления т.н. «медико-биологического и педагогического резонанса» с высокопродуктивным результатом.

9. *Положение о необходимости, наряду с целевым, использовать ресурсный подход в образовании*, который ориентируется на реальные состояние здоровья, потребности, возможности и желания ребенка.

Для достижения целей образования, наряду с целевым, в нашей модели используется ресурсный подход, который ориентируется на реальные состояние здоровья, потребности, возможности и желания ребенка. Его необходимость обусловлена тем, что в нестабильных окружающих условиях невозможно задать жесткую траекторию движения ребенка к цели, которая в этих условиях сама непрерывно корректируется. Каждая школа осуществляет свою деятельность в неповторимых и динамично меняющихся условиях. В этой связи, не представляется возможным найти универсальную модель образования. Поэтому коллектив, взявший на себя труд создать подобную модель, неизбежно становится полноценным соавтором создаваемой модели.

8. *Положение о формировании и саморазвитии культуры здоровья учащихся как главном результате оздоровительной деятельности образовательного учреждения.*

Важнейшим направлением инновационной деятельности коллектива школы является помощь ребенку в формировании и саморазвитии культуры здоровья учащихся. Выступая одним из видов культуры общества, культура здоровья, имея видовые отличия, несет в своем содержании и общие родовые черты: наличие необходимых знаний; гуманистическая направленность усвоения знаний и формирования представлений о здоровье и здоровом образе жизни; активное использование знаний в процессе жизнедеятельности; умение сформировать индивидуальный стиль здорового образа жизни.

В этой связи, нами разработано поддающееся оценке определение понятия «культура здоровья» с учетом мотивационно-ценностного, когнитивного, деятельностного и результативного компонентов. Таким образом, *культура здоровья это интегральная характеристика личности, включающая в себя здоровьесформирующие мотивационно-*

ценностные ориентации, умение оценить уровень своего здоровья, наличие представлений о здоровье и здоровом образе жизни, способность к использованию механизмов саморегуляции организма для сохранения и укрепления здоровья, ведение здорового стиля жизни, уровень физического, психического и социального благополучия, максимально соответствующий потенциальным возможностям ребенка.

Однако культура здоровья это динамично меняющаяся категория и очень важна активная роль личности в ее развитии. *Под саморазвитием культуры здоровья мы понимаем целенаправленное самоизменение личности, служащее цели ее физического, психического, социального и духовного благополучия и развития, включающее изначальное признание себя как субъекта собственного развития, формулировку и корректировку целей саморазвития и самооздоровления, самопроцессы в сфере самопознания, самоопределения, самореализации, самоконтроля, разработку и реализацию индивидуальных диагностических, профилактических, коррекционных и оздоровительных программ с учетом индивидуального стиля оздоровительной деятельности.*

В соответствии со сформулированными понятиями разработана модель формирования и саморазвития культуры здоровья учащихся в процессе психолого-педагогического медико-социального сопровождения учащихся специальной коррекционной школы (схема 4).

Объект исследования: образовательный процесс в специальной (коррекционной) школе восьмого вида

Предмет исследования: процесс формирования и саморазвития академических и жизненных компетенций у учащихся специальной коррекционной школы восьмого вида

Цель исследования: разработка и апробация средового системно-синергетического подхода к формированию и саморазвитию академических и жизненных компетенций у учащихся специальной коррекционной школы восьмого вида.

Задачи:

1. Разработать модель средового системно-синергетического подхода к формированию и саморазвитию академических и жизненных компетенций в условиях специальной (коррекционной) школы восьмого вида.

2. Создать паспорта компетенций с определением их структуры, способа достижения и диагностического инструментария для оценивания

3. Изучить влияние интерактивных сред образования на состояние учащихся и формирование компетенций с целью определения критериев их дифференцированного и индивидуального использования.

4. Обеспечить междисциплинарный подход к формированию и саморазвитию академических и жизненных компетенций за счет интеграции содержания образования по горизонтали (между дисциплинами и видами деятельности) и вертикали (внутри дисциплин и видов деятельности за счет компетентостной доминанты между разделами и этапами)

5. При невозможности задать жесткую траекторию образования, развития и оздоровления, разработать методику определения оптимальных параметров порядка и русел движения системы к цели с позиций теорий хаоса и синергетики

6. Обеспечить расширение компенсаторных возможностей, развитие интеллектуальных и мыслительных процессов у учащихся путем кинезиологического развития межполушарной специализации, межполушарного взаимодействия и природосообразной педагогики при формировании компетенций

7. Повысить эффективность физического воспитания в формировании и саморазвитии компетенций за счет перспективно-опережающего обучения, модульного развития базовых физических качеств, формирования познавательной активности, регуляции вегетативного баланса, элементов адаптивного спорта

8. Повысить эффективность трудового обучения в формировании и саморазвитии компетенций за счет широкого использования современных информационных технологий

9. Осуществлять мониторинг рынка труда с целью определения перспективных образовательных профилей

10. Повысить эффективность воспитательных мероприятий в формировании и саморазвитии компетенций за счет коллективных творческих дел

11. Разработать адаптивную модель психолого-педагогического, медико-социального сопровождения учащихся специальных коррекционных школ при формировании и саморазвитии академических и жизненных компетенций;

12. Осуществить внедрение в практику работы специальных коррекционных школ восьмого вида средового системно-синергетического подхода к формированию и саморазвитию академических и жизненных компетенций;

13. Оценить эффективность предлагаемого инновационного подхода к формированию и саморазвитию академических и жизненных компетенций в сравнении с ныне существующими теоретическими основаниями и практикой такой деятельности.

Гипотеза исследования: эффективный оздоровительный процесс в специальной школе будет обеспечен, если:

- внутришкольная система оздоровления будет построена с учетом нозологических особенностей детей, механизмов адаптации учащихся к природно-климатическим и социально-экономическим условиям среды обитания, факторам учебно-воспитательного процесса, а также их отношения к проблемам здоровья и здорового образа жизни;

- будет разработана адаптивная модель деятельности службы сопровождения учебно-воспитательного процесса, сочетающая системный подход с биологически обоснованной технологической проработкой основных направлений работы и обеспечивающая не только сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса, но и повышение качества образования;

- технология оздоровительной работы в школе будет обеспечена интеграцией деятельности уже имеющихся в школе специалистов и родителей, научно-методическим обоснованием здоровьесберегающего сопровождения различных сторон учебно-воспитательного процесса, использованием принципов природосообразной педагогики, обеспечивающих условия для развития и осуществления потребности личности в самореализации, саморазвитии и самооздоровлении на основе учета ее медико-биологических, психо-физиологических, индивидуально-психологических и социально-психологических особенностей;

- будет обеспечено формирование и саморазвитие культуры здоровья учащихся и педагогов

Диагностический инструментарий.

А) Оценка показателей здоровья учащихся будет осуществляться в соответствии с общепринятыми в медицинской статистике показателями;

Б) Оценка уровня сформированности и саморазвития культуры здоровья учащихся будет осуществляться по разработанной автором методике (Вишневский В.А., 2006, 2007) с учетом мотивационно-ценностного, когнитивного, деятельностного и результативного компонентов;

В) Связанное со здоровьем поведение школьников будет оцениваться по стандартизированной методике в рамках международного проекта «Health Behaviour in School-aged Children»;

Г) Связанная со здоровьем экспертиза образовательных учреждений будет проводиться с помощью «Протокола оценки эффективности междисциплинарной республиканской программы содействия здоровью школьников», разработанного и апробированного под руководством профессора В.Н. Касаткина (1999) в Республике Татарстан;

Д) Экспертиза школьного расписания будет осуществляться с учетом трудоемкости предметов и предложенной автором методики оценки «цены» обучения, учитывающей соотношение уровня физиологического и психо-эмоционального напряжения в процессе обучения и результатов учебной деятельности (Вишневский В.А., 2005);

Е) Экспертиза учебных предметов и урока будет осуществляться на основе самооценки и экспертного заключения степени выполнения требований к берегающим здоровье функциям образовательной технологии и «цены» обучения (Вишневский В.А., 2003).

Ж) Анализ ценностных установок и ориентаций будет осуществляться по А. Лакейну;

З) Оценка способности к саморазвитию и самообразованию по В.И. Андрееву;

И) Исследование личностного потенциала, направленного на самореализацию (по В.В.Столину, С.Р. Пантелееву);

К) Оценка уровня самоактуализации по А. Шострому;

Критерии оценки диагностируемых результатов. В качестве основных критериев эффективности программы развития будут использоваться:

- положительные тенденции в клинических показателях здоровья учащихся;
- повышение уровня сформированности и саморазвития культуры здоровья учащихся и педагогов;
- положительные сдвиги в связанном со здоровьем поведении учащихся;
- присвоение школе статуса окружной экспериментальной площадки и «Школы, содействующей здоровью обучающихся воспитанников» серебряного уровня (по В.Н. Касаткину);
- снижение «цены» обучения в рамках учебного расписания, предмета и урока
- положительные сдвиги в ценностных установках, личностном потенциале, способностях к саморазвитию и самообразованию, уровне самоактуализации
- положительные результаты внешней экспертизы в рамках ежегодных окружных научно-практических конференций и семинаров;
- получение грифа УМО на учебно-методическое пособие, изданное по результатам эксперимента

Сроки эксперимента. Основную часть исследований предполагается выполнить в период с 2007 по 2010 годы. На *«подготовительном»* этапе (2007) будет осуществлен анализ литературных данных по теме исследований, обобщен имеющийся практический опыт работы школ, содействующих здоровью обучающихся, воспитанников. На *«аналитико-диагностическом»* этапе (2007-2008) будут изучены основные проблемы учебно-воспитательного и оздоровительного процессов, готовность учащихся к формированию и саморазвитию культуры здоровья. На этапе *«моделирования»* (2008) будут построены модель системно-технологического подхода к построению внутришкольной системы оздоровления учащихся специальной коррекционной школы восьмого вида в специфических условиях природной среды и модель формирования и саморазвития культуры здоровья учащихся в процессе психолого-педагогического, медико-социального сопровождения. На *«внедренческом»* этапе (2008 - 2010) будет осуществлена апробация моделей на базе школы. На *«обобщающем»* этапе (2010) предполагается внедрение результатов исследования в практику работы образовательных учреждений региона, публикация монографии и методического пособия.

Задел эксперимента. Автором проекта в течение 1997 – 2006 годов проведены успешные исследования по теме «Теория и технология построения внутришкольной системы оздоровления в специфических условиях природной и социальной среды». Выдвинутая исследовательская гипотеза подтвердилась в процессе опытно-экспериментальной работы. Она успешно реализуется в ряде школ г. Сургута (№№ 5, 8, 19, 21, 32, гуманитарно-технический лицей, гимназия Салахова и др.), г. Нефтеюганска (школы №№ 1, 10, 13, 15, 24), г. Нижневартовска (МОУ начальная школа-детский сад компенсирующего вида № 77 «Эрудит»), Ульт-Ягунской средней школе и Белоярской средней школе № 3 Сургутского района, ряде других образовательных учреждений Ханты-Мансийского автономного округа – Югра и подтверждена 9 актами внедрения.

С целью внедрения апробированной системы внутришкольного оздоровления в практику работы образовательных учреждений региона, автором диссертации проведены 120-ти часовые курсы повышения квалификации для руководителей образовательных учреждений и служб здоровья г. Сургута, 70-ти часовые курсы для специалистов и педагогов Сургутского и Нефтеюганского и Ханты-Мансийского районов. Силами базовых экспериментальных площадок (школа № 19 г. Сургута, Ульт-Ягунская средняя школа, Белоярская средняя школа № 3 Сургутского района) проведено 7 научно-практических конференций для руководителей и педагогов школ региона. МОУ «Ульт-Ягунская средняя общеобразовательная школа» и МОУ «Белоярская средняя общеобразовательная школа № 3» в 2007 году получили Грант Президента России.

Монография автора «Системно-технологический подход к построению внутришкольной системы оздоровления в специфических условиях природной среды» в 2007 году получила

Грант Губернатора Ханты-Мансийского автономного округа – Югры. Результаты исследования вошли в национальный отчет за 2003 и 2006 годов «Здоровье и поведение российских школьников» в рамках международного проекта «Health Behaviour in School-aged Children». Материалы данных исследований свидетельствуют, что руководимые автором проекта экспериментальные площадки добились серьезного прогресса в деле формирования здоровья и здорового образа жизни учащихся:

- Так, в 2006 году по сравнению с 2003 годом увеличилась доля подростков, считающих свое здоровье превосходным и хорошим (у мальчиков с 77% до 79.7%, у девочек с 58.6% до 78.5%). На фоне негативных клинических показателей здоровья это свидетельствует о повышении качества жизни учащихся;

- Несколько сократилось потребление газированных и других сладких напитков (с 47.0% до 41.8% у мальчиков и с 41.2% до 39.2% у девочек);

- Возросла популярность школьных секций (с 27.9% до 58.1% у мальчиков и с 23.7% до 60.2% у девочек) и ДЮСШ (с 26.5% до 58.6% у мальчиков и с 20% до 30.2% у девочек). У девочек младшего школьного возраста пользуются спросом группы лечебной и адаптивной физической культуры (17.7%);

- Если в 2003 году уверенность в том, что будут заниматься физической культурой и спортом и в 20 лет сохраняли 44.7% юношей и 42% девушек, то в 2006 году доля таких школьников увеличилась в два раза (88.8% юношей и 86.1% девушек);

- За последние годы несколько увеличилась доля некурящих школьников, особенно у мальчиков (с 81.7% до 86.2% у мальчиков и с 88.1% до 88.6% у девочек);

- За последние годы ситуация с потреблением алкоголя в среде школьников в целом улучшается. Увеличилась доля учащихся совсем не употребляющих пиво (с 40.0% до 61.6% у мальчиков и с 53.3% до 61.4% у девочек), вино (с 61.2% до 65.2% у мальчиков и с 55.6% до 61.7% у девочек), крепкие спиртные напитки (с 82.2% до 85.3% у мальчиков и с 86.1% до 93.4% у девочек). Возрос процент школьников никогда не напивавшихся допьяна (с 56.0% до 67.4% у мальчиков и с 63.1 до 77.5% у девочек);

- В 2006 году, в сравнении с 2003 годом, увеличилась доля детей, не участвующих в драках (с 27.5% до 30.8% у мальчиков и с 69.2 до 74.1% у девочек), снизилось число приставаний (с 44.9% до 42.9% у мальчиков и с 41.7% до 41.4% у девочек) и участия в приставаниях (с 47.2% до 38.0% у мальчиков и с 37.2% до 31.6% у девочек).

- Значительно увеличилась доля учащихся, общающихся каждый день (мальчики с 25% до 44.4%, девочки с 16% до 37.7%);

- Большой процент учащихся проводят время вместе (с 53.2% до 71.1% у мальчиков и с 37.3% до 60.9% у девочек);

- Возросло число учащихся, считающих, что их одноклассники добрые и отзывчивые (с 43.1% до 58.7% у мальчиков и с 42.0% до 59.5% у девочек), принимают друг друга такими, какие они есть (с 70.0% до 75.25 у мальчиков и с 72.1% до 74.7% у девочек);

- Наконец, увеличилась доля детей, которым школа нравится (с 54.2% до 66.7% у мальчиков и с 61.6% до 71.8% у девочек).

По результатам исследования опубликованы две монографии и ряд статей в журналах, рекомендованных ВАК:

1. Вишневский В.А. Здоровьесбережение в школе (Педагогические стратегии и технологии) – М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2002. – 270 с.

2. Вишневский В.А. Теория и технология построения внутришкольной системы оздоровления в специфических условиях природной и социальной среды – Сургут: Изд. СурГУ, 2005. – 224 с.

3. Вишневский В.А. Определение предельно допустимой учебной нагрузки у школьников // Вестник новых медицинских технологий. – 2003. – Т. 10, № 3. – С. 97-98.

4. Вишневский В.А. Экспертиза учебно-воспитательного процесса // Школьные технологии. – 2003. – № 6. – С. 158-172.

5. Вишневский В.А. Системный подход к организации оздоровительной работы в образовательном учреждении // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 4. – С. 39-44.

6. Вишневский В.А. Особенности поведения школьников, обучающихся в образовательных учреждениях различного типа, связанного со здоровьем // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 1. – С. 47-52.

7. Вишневский В.А. Эффективность школьных оздоровительных программ // Здравоохранение Российской Федерации. – 2004. – № 2. – С. 49-50.

8. Хайбуллин Р., Вишневский В.А. Влияние физических упражнений различной направленности на вегетативный баланс организма школьников // Российский физиологический журнал им. И.М. Сеченова. – 2004. – Т. 90, № 8. – С. 244-245.

9. Вишневский В.А. Профилактика метеочувствительности в условиях образовательного учреждения // Вестник новых медицинских технологий. – 2004. – Т. 11, № 4. – С. 133- 134.

10. Вишневский В.А. Анализ школьного расписания с учетом здоровья детей // Гигиена и санитария. – 2005. – № 1. – С. 43-45.

11. Вишневский В.А. Эффективность летнего отдыха в лагере дневного пребывания в условиях Среднего Приобья // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 1. – С. 11-14.

12. Вишневский В.А. Использование физических упражнений в регуляции вегетативного баланса // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 5. – С. 63.

Прогноз возможных негативных последствий.

На первых этапах реализации программы возможные негативные последствия могут быть связаны с дополнительной нагрузкой на специалистов службы сопровождения, руководителей проекта, отдельных педагогов

Способы коррекции негативных последствий. Основными способами коррекции данной проблемы будут:

- стимулирование поисковой и экспериментальной деятельности;
- повышение квалификации специалистов;
- участие в грантах, конференциях, публикациях;
- реализация программы становления профессионального здоровья учителя

Состав участников эксперимента и их функциональные обязанности:

- Вишневский Владимир Антонович – руководитель проекта;
- Цыганкова Валентина Александровна – руководитель службы здоровья и ППМС-сопровождения;
- Специалисты службы здоровья и ППМС-сопровождения

Остальные участники эксперимента и их функциональные обязанности будут формироваться в зависимости от задач соответствующего этапа работы

База эксперимента. Основной экспериментальной базой является *государственное специальное (коррекционное) образовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии «Сургутская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа восьмого вида «Школа с углубленной трудовой подготовкой»*

Масштаб эксперимента. Проект имеет явно выраженную прикладную направленность, которая определяется, прежде всего, реальной воспроизводимостью обоснованных в нашем исследовании технологий, которая обеспечивает:

- возможность перевода теоретического замысла в технологическую цепочку воздействий, операционально выстраиваемых строго в соответствии с целевыми установками, переводимыми в форму конкретного ожидаемого результата;
- функционирование оздоровительных и образовательных технологий как взаимосвязанной деятельности службы ППМС – сопровождения, учителей, родителей и социума в целом при оптимальной реализации человеческих и технических ресурсов;
- поэтапное проектирование и последующую реализацию элементов системно-технологического подхода, доступных для воспроизводства любым специальным (коррекционным) образовательным учреждением.

Тип эксперимента – В зависимости от этапа исследования будут использоваться констатирующий, поисковый, формирующий типы эксперимента

Статус эксперимента: внутришкольный и региональный

Ресурсное обеспечение проекта. Так как основной механизм реализации проекта связан с интеграцией деятельности уже существующих специалистов, то основным источником получением ресурсов будут существующие кадры, оборудование и бюджетное финансирование. Кроме того, предполагается использование ресурсов факультета физической культуры СурГУ, а также ресурсов, полученных по грантам, и, возможно, спонсорская поддержка.

Запрашиваемые на реализацию расходы связаны с приобретением оборудования, пищевых добавок, проведением научно-практических конференций, семинаров, мастер-классов, участием в Специальной Олимпиаде, публикацией учебно-методических пособий (таблица 4).

Форма представления результатов эксперимента:

- ежегодные научно-практические конференции, семинары, мастер-классы;
- ежегодные отчеты;
- учебно-методическое пособие по результатам реализации программы развития

Таблица 4

Смета расходов, запрашиваемых на выполнение программы

№ п.п.	Статья расходов	Объем расходов по годам (руб)			
		2007	2008	2009	2010
1	Приобретение оборудования				
	Зрительно-вестибулярный тренажер «ЗЕВС»	400000			
	Конторки Базарного	200000			
	Аппаратно-программный комплекс «Активациометр» для системной диагностики психофизиологических свойств		100000		
	Аппаратно-программный комплекс для оценки адаптационных возможностей организма и подбора физических нагрузок ORTO EXPERT			60000	
2	Участие учащихся школы в соревнованиях в рамках Специальной Олимпиады		20000	20000	20000
3	Проведение окружных научно-практических конференций, семинаров, мастер-классов	20000	30000	30000	30000
4	Публикация учебно-методических пособий		80000		80000
5	Приобретение пищевых добавок		20000		
	Итого по годам:	620000	250000	110000	130000
	Итого по программе:	1110000			

**** Рекомендации
по разработке презентаций к защите дневника практиканта в рамках
преддипломной практики**

Общие требования к презентации:

Мультимедийные презентации используются для того, чтобы выступающий смог на большом экране или мониторе наглядно продемонстрировать основные положения дневника практиканта. Презентация не должна быть меньше 10 слайдов. Первый лист – ЭТО титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; название выпускающей организации; фамилия, имя, отчество автора; ОУ, где работает автор проекта и его должность. Следующим слайдом должно быть содержание, где представлены

основные этапы (моменты) урока-презентации. Желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание. Дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста. В презентации необходимы импортированные объекты из существующих цифровых образовательных ресурсов. (Наиболее приемлемым и удобным в работе является ЦОР «Использование Microsoft Office в школе». К данному ресурсу имеются учебно-методические рекомендации для педагогов. Вновь же пришедшие ЦОРы, в основном, сложны в управлении, требуют дополнительных серьезных знаний в области информатики и ИКТ); последними слайдами урока-презентации должны быть глоссарий и список литературы.

Создание презентации состоит из трех этапов:

I. Планирование презентации – это многошаговая процедура, включающая определение целей, изучение аудитории, формирование структуры и логики подачи материала. Планирование презентации включает в себя: Определение целей; Сбор информации об аудитории; Определение основной идеи презентации; Подбор дополнительной информации; Планирование выступления; Создание структуры презентации; Проверка логики подачи материала; Подготовка заключения.

II. Разработка презентации – методологические особенности подготовки слайдов презентации, включая вертикальную и горизонтальную логику, содержание и соотношение текстовой и графической информации.

III. Репетиция презентации – это проверка и отладка созданной презентации.

Требования к оформлению презентаций

В оформлении презентаций выделяют два блока: оформление слайдов и представление информации на них. Для создания качественной презентации необходимо соблюдать ряд требований, предъявляемых к оформлению данных блоков.

Стиль	Соблюдайте единый стиль оформления. Избегайте стилей, которые будут отвлекать от самой презентации. Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями).
Фон	Для фона предпочтительны холодные тона
Использование цвета	На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовка, один для текста. Для фона и текста используйте контрастные цвета. Обратите внимание на цвет гиперссылок (до и после использования). Таблица сочетаемости цветов в приложении.
Анимационные эффекты	Используйте возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде. Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде.

Представление информации:

Содержание информации	Используйте короткие слова и предложения. Минимизируйте количество предлогов, наречий, прилагательных. Заголовки должны привлекать внимание аудитории.
Расположение информации на странице	Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана. Если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней.
Шрифты	Для заголовков – не менее 24. Для информации не менее 18. Шрифты без засечек легче читать с большого расстояния. Нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание. Нельзя злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже строчных).
Способы выделения информации	Следует использовать: рамки; границы, заливку; штриховку, стрелки; рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов.
Объем информации	Не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации: люди могут одновременно запомнить не более трех фактов, выводов, определений. Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном

	слайде.
Виды слайдов	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: с текстом; с таблицами; с диаграммами.

**** Доклад к защите проекта**

Студент должен не только подготовить дневник практиканта, но и уметь защитить его. Успешная защита основана на хорошо подготовленном докладе. В целях повышения качества защиты студент под руководством преподавателя прорабатывает доклад к защите и его краткие тезисы для возможной публикации в открытой печати. В докладе (на 10-12 мин) необходимо четко и кратко изложить основные положения. Необходимо соблюдать структурное и методологическое единство материалов доклада и иллюстраций к проекту. Тезисы доклада к защите должны содержать обязательное обращение к экзаменатору или членам комиссии, представление темы проекта, а также интригу, мотивирующую интерес к проблеме. Должно быть приведено обоснование актуальности выбранной тематики проекта, сформулирована основная цель проектирования и перечень необходимых для её разрешения задач. В докладе следует кратко описать методику изучения проблематики проекта. Необходимо отразить методы и средства анализа предметной области, проиллюстрировать наиболее значимые результаты работы. В тезисах доклада важно показать "проблемные места". Требуется обосновать технологию проектирования, рассмотреть отличительные черты выполненных студентом проектных решений. Обязательно следует осветить вопросы теоретической и практической значимости выполненного студентом проекта. В заключение доклада целесообразно отразить перспективность выполненного проекта и направления дальнейшего развития. Следует отметить:

- что сделано лично студентом;
- чем он руководствовался при исследовании и разработке темы;
- какие новые результаты достигнуты в ходе проектирования;
- каковы основные выводы.

Это типовая схема доклада, более конкретно его содержание определяется студентом совместно с научным руководителем. Краткий доклад должен быть подготовлен письменно, но выступать на защите следует, не зачитывая текст. Доклад должен быть кратким, содержательным и точным. Формулировки должны быть обоснованными и лаконичными, содержать выводы и предложения. Весь наглядный материал оформляется в строгом соответствии с ГОСТом.

Советы по подготовке к защите проекта

Результаты защиты дневника практиканта во многом зависят от вашего психоэмоционального состояния. Позади бесконечные правки отдельных разделов работы в ходе их выполнения и защиты на лабораторных работах. Что же делать, если решающий момент уже близок, и вы не находите себе места от волнения? Прежде всего, успокойтесь. Волнуются все: и те, кто привык общаться только с близкими и боится всякой публичности, и те, кто выступает с трибуны каждый день. Не накручивайте себя, настройтесь на позитив. Многое в оценке вашей работы будет зависеть даже не от ее качества, а от умения представить свои достижения экзаменатору и публике.

Чтобы обрести уверенность в себе нужна твердая основа, которой могут послужить ваши знания исследуемой темы. Пробежитесь глазами по работе, отметьте и важные моменты для вас, и те, которые могут вызвать вопросы у экзаменатора. Ваша речь должна иметь четкую структуру: постановка научной проблемы, обоснование актуальности темы, цели и задачи исследования, далее – наиболее важные моменты, на которые вам бы хотелось обратить внимание, оригинальность работы, ваши достижения и выводы. Пересказывать смысл работы не надо, умейте сосредоточиться на главном. Подготовьте иллюстративный материал: графики, схемы, таблицы, презентацию и тому подобное. Итак, вы хорошо помните содержание проекта, его структуру (уверенно ориентируетесь в разделах и подразделах), имеете написанную логичную речь. Теперь вам нужно перейти непосредственно к подготовке и «репетициям». Если вы не часто выступаете публично, то тренироваться обязательно. Обычно, регламент доклада – 10 – 12 минут. Не старайтесь растянуть выступление, помните о краткости, которая, как говорят, сестра таланта. Но и не ограничивайте себя, если вам действительно есть что сказать. Попробуйте выступить перед родными и близкими людьми, запишите свой доклад на видео и проанализируйте недостатки. Постарайтесь сделать выступление емким, логичным, интересным. Обратите внимание на темп, интонацию речи, жесты. Постарайтесь не заучивать текст слово в слово, если вам это сложно, а просто владеть им свободно. Постарайтесь все сделать вовремя, чтобы накануне защиты не истощать ресурсы организма. Перед выходом из дома обязательно проверьте, не забыли ли вы необходимые материалы или флешку с презентацией, бывает всякое.

Выступление

Итак, настал решающий час. Не пытайтесь бороться с волнением, просто не обращайте внимание на него, это нормально. Будьте сосредоточены не на собственном состоянии и дрожи, а на задачах, которые перед собой поставили. Прежде всего, доклад должен быть запоминающимся. Сделайте так, чтобы и вам, и слушателям было интересно. Выйдя за трибуну, коротко поприветствуйте слушателей и начинайте выступление. Общайтесь с аудиторией, смотрите на людей время от времени: человек, не отрывающий глаза от листка бумаги не вызывает доверия. Можете выбрать себе “адресата” среди публики и выступать, глядя на

него. Желательно, чтобы он находился где-то ближе к центру аудитории. Так вы достигнете эффекта коммуникации со слушателями. Контролируйте темп, громкость речи. Не усердствуйте с риторическими приемами, но и не игнорируйте возможность сделать вашу речь богаче. Вовремя раздайте иллюстративный материал. Обратите внимание на него в нужный момент. Если что-то пропустили или сказали не так, не переживайте, слушатели меньше знают о вашей работе, поэтому замечают меньше ошибок, чем вы сами. Заканчивая выступление, поблагодарите публику за внимание и поинтересуйтесь наличием вопросов. Не бойтесь их. Отвечайте лаконично и по существу. Если не уверены в ответе, не показывайте этого. Не бойтесь уточнять, если не совсем поняли вопрос.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов преддипломной практики, характеризующих этапы формирования компетенций

Этап: проведение промежуточной аттестации по практике

Методология проектирования и реализации образовательной программы преддипломной практики включает:

- компетентностный подход как принцип определения результатов образовательного процесса;
- образовательную технологию как способ достижения цели;
- мониторинг качества образования как способ определения степени достижения результата образовательного процесса.

В подходе, основанном на результате обучения, акцент образовательного процесса смещается на студента, поскольку главным его достижением является его компетентность, способность демонстрировать результат, решать определенный класс задач. Так как в процессе преддипломной практики используется проектный подход к формированию результата образовательного процесса, то дифференцированный зачет, предусмотренный учебным планом в 8 семестре, проводится в форме защиты дневника практиканта. К дифференцированному зачету допускаются студенты, успешно прошедшие практику, выполнившие запланированные практические задания и успешно защитившие дневник практиканта. Зачет оценивается по четырехбалльной шкале: «отлично»; «хорошо»; «удовлетворительно»; «неудовлетворительно».

Критерии результатов защиты дневника практиканта по результатам прохождения преддипломной практики в баллах

Параметры оценивания программы и презентации	Выставляемая оценка в баллах
Степень соответствия дневника практиканта утвержденной структуре	От 1 до 5 баллов
Полнота выполнения практикантом программы практики	От 1 до 23 баллов
Соответствие содержания дневника практиканта выполненной практикантом работе в ходе практики	От 1 до 15 баллов
Оценка методистом результатов практики	От 1 до 7 баллов
Оценка работодателем результатов практики	От 1 до 15 баллов
Насколько убедительно удалось преподнести материал проекта – презентации	От 1 до 8 баллов
Степень владения материалом, способность докладывать без жесткой привязанности к тексту доклада	От 1 до 5 баллов
Полнота ответов на заданные в процессе презентации вопросы	От 1 до 10 баллов

Графическая информация (иллюстрации, графики, таблицы, диаграммы и т.д.)	От 1 до 8 баллов
Наличие импортированных объектов из существующих цифровых образовательных ресурсов и приложений Microsoft Office	От 1 до 4 баллов
Графический дизайн	От 1 до 5 баллов
Итоговое количество баллов:	

Критерии оценки результатов защиты дневника-отчета по преддипломной практике

Оценка (стандартная)	Оценка (тестовые нормы)
Отлично	80 – 100%
Хорошо	70 – 79%
Удовлетворительно	60 – 69%
Неудовлетворительно	Менее 60%

Получение положительной оценки по результатам преддипломной практики позволяет сделать вывод о достаточной сформированности следующих частей компетенций: ОК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-29, ПК-30, ПК-31, ПК-32. При этом студент будет способен владеть перечисленными компетенциями в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии

10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕДДИПЛОМНОЙ ПРАКТИКИ

10.1 Рекомендуемая литература				
10.1.1 Основная литература*				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз.
1	В.Ф.Балашова	Теория и организация адаптивной физической культуры (тестовый контроль знаний)	М.: Физическая культура, 2009г.- 189 с.	15 экз
2	Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов	Теория и методика физического воспитания и спорта	М.: Академия, 2009. – 478 с.	132
3.	В.А. Вишневский, В.В. Апокин, Д.В. Сердюков, А.А. Варин, Д.Г. Жеребцов	Системный анализ состояния организма детей на этапах школьного онтогенеза	Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2010.	63 экз + :http://lib.surgu.ru/fulltext/SCIENCE/11125
4	В.Г. Никитушкин	Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник	М.: Советский спорт, 2013	ЭБС издательства «IPRbooks»
5	Ю. Д. Железняк, П. К. Петров	Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник	М.: Академия, 2013	Библиотека Сургутского государственного университета -

				25 экз.
10.1.2 Дополнительная литература*				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз.
1	Ю.И. Воронков	Медико-биологические и психолого педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте	М.: Советский спорт, 2011	http://www.iprbookshop.ru/9885
2	В.П. Губа, В.В. Пресняков	Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований	М.: Человек, 2015	ЭБС издательства «IPRbooks»
3	Л.А. Семенов	Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта	М.: Советский спорт, 2011	ЭБС издательства «IPRbooks»
10.1.3 Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз.
1.	Вишневский, В.А.	Валеометрия с основами спортивной медицины и врачебного контроля в адаптивной физической культуре	Сзд-во СурГУ, 2014. – 276 с (электронный вариант)	http://lib.surgu.ru/fulltext/umm/109484
2	С.М. Обухов	Теория физической подготовки	Сургут:Изд-во СурГУ, 2014	30
3	Миллер Л. Л	Спортивная медицина: Учебное пособие	Москва : Человек, 2015	http://www.iprbookshop.ru/27601
4	Л.Е. Савиных, В.А. Григорьев, В.Ю. Лосев	Организация и содержание педагогической практики студентов отделения заочного обучения факультета физической культуры	Сургут:ИЦ СурГУ, 2009. – 52 с.	20
5	М.Н. Мальков, С.И. Логинов	Подготовка выпускной квалификационной работы по физической культуре	Сургут: ИЦ СурГУ, 2014. – 46 с.	30
10.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»				
<p>Теория и практика физической культуры http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/ Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья http://lesgaft.spb.ru Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры http://www.sibsport.ru MedLinks - Вся медицина в Интернет http://www.medlinks.ru Каталог образовательных Интернет-ресурсов федерального портала Российское Образование (физическая культура и спорт) http://www.edu.ru Специализированный портал «Здоровье и образование» http://www.valeo.edu.ru Научный портал «теория.ру» http://www.teoriya.ru Библиотека международной спортивной информации http://mbsi.mossport.ru Российская национальная библиотека http://www.nlr.ru Виртуальная библиотека http://www.vlibrary.ru</p>				

Полнотекстовая электронная библиотека учебных и учебно-методических материалов
<http://window.edu.ru/window/library>

13. Информационный портал «Здоровый образ жизни» [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.zdobr.ru/>

10.3 Перечень программного обеспечения

- | | |
|----|---|
| 1. | Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ MicrosoftOffice |
| 2. | Доступ в сеть интернет (в т.ч. Wi-Fi) |

10.4 Перечень информационных справочных систем

АРБИКОН <http://www.arbicon.ru>
КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru>

11.5. Перечень материально-технического обеспечения работы студентов при прохождении преддипломной практики

Материально-техническое обеспечение работы студентов при прохождении преддипломной практики включает спортивные сооружения основных баз для проведения практики: СурГУ, Центр адаптивного спорта г. Сургута, Центр адаптивного спорта им. Ашапатова, Центр общефизической подготовки «Надежда» и клуб инвалидов «Мечта», ДЮСШОР «Аверс», специальная (коррекционная) школа восьмого вида №1, специальная (коррекционная) школа «Школа с углубленной трудовой подготовкой».

Кроме того, для выполнения ряда практических заданий будет использоваться оборудование учебно-научной лаборатории комплексных проблем физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, научно-исследовательской лаборатории биомеханики и кинезиологии, оснащенных аппаратно-программным комплексом «Супер-М» для оценки осанки, психофизиологическим комплексом «Активациометр», прибором для исследования функций внешнего дыхания «MicroLab», электрокардиографом, реокардиографом для оценки общего и регионарного кровообращения, комплексом биологической обратной связи для функциональной коррекции и электростимуляции скелетных мышц, программно-аппаратным комплексом «Изотон» для оценки гармоничности телосложения программно-аппаратным комплексом вариационной пульсометрии для оценки адаптационных возможностей и состояния вегетативной нервной системы.

Все перечисленное материально-техническое обеспечение практики соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, а также требованиям техники безопасности при проведении учебных и научно-производственных работ.