

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



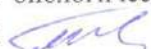
Институт гуманитарного образования и спорта
Кафедра медико-биологических основ физической культуры

**Программа учебной практики, по получению первичных
профессиональных умений и навыков**

Квалификация выпускника	_____ магистр _____
Направление подготовки	_____ 49.04.02 _____ Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	_____ Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте _____
Форма обучения	_____ очная _____
Кафедра- разработчик	_____ Медико-биологических основ физической культуры _____
Выпускающая кафедра	_____ Медико-биологических основ физической культуры _____

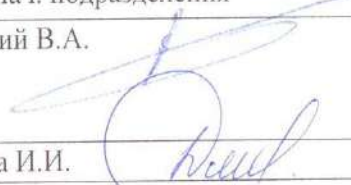

Сургут, 2017 г.

Программа производственной практики, научно-исследовательская работа составлена в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.04.02. «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», утвержденным Приказом Минобрнауки 03.12.2015, № 1406, зарегистрировано в Минюсте России 31.12.2015, № 40504

Автор(ы) программы: Мальков Михаил Николаевич, кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры медико-биологических основ физической культуры 


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

Согласование программы

Подразделение (кафедра/ библиотека)	Дата согласования	Ф.И.О., подпись нач. подразделения
Медико-биологических основ физической культуры	12.04.17	Вишневский В.А. 
Отдел комплектования	12.04.17	Дмитриева И.И. 

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

« 12 » 04 20 17 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 « 02 » 05 20 17 года, протокол № 4

Председатель УМС

к.ф.н., доцент Гришенкова Т.Ф.



Руководитель практики



А.С. Музалимова

Визирование РП для исполнения в очередном учебном году

Утверждаю: Председатель УМС _____

_____ 20__ г.
Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
Исполнения в 20__ – 20__ учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № _____

Зав. кафедрой _____
Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Утверждаю: Председатель УМС _____

_____ 20__ г.
Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
Исполнения в 20__ – 20__ учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № _____

Зав. кафедрой _____
Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

Визирование РП для исполнения в очередном учебном году

Утверждаю: Председатель УМС _____

_____ 20__ г.
Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
Исполнения в 20__ – 20__ учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № _____

Зав. кафедрой _____
Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

1. ЦЕЛЬ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ, ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПЕРВИЧНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

Целью учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков (далее учебная практика) является ознакомление студентов с организацией, структурой, содержанием, современными технологиями и передовой практикой педагогической, реабилитационной и научно-исследовательской деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, сформировать психологическую готовность к работе с данной категорией населения.

2. ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ, ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПЕРВИЧНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

1. Сформировать психологическую готовность к работе с людьми с отклонениями в состоянии здоровья, потребность в систематическом самообразовании и творческом подходе к профессиональной деятельности.

2. Продолжить формирование общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, позволяющих самостоятельно решать задачи в педагогических, реабилитационных и научно-исследовательских видах деятельности в сфере оздоровительной физической культуры и адаптивной физической культуры.

3. Осуществить врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий оздоровительной физической культурой, адаптивной физической культурой и физической реабилитацией.

4. Расширить знания, умения и навыки, полученные студентами в процессе теоретического обучения в бакалавриате.

5. Освоить методы и подходы кратковременного планирования в сфере оздоровительной физической культуры, адаптивной физической культуры и физической реабилитации.

6. Получить опыт использования учебно-методической документации, необходимой для организации занятий оздоровительной физической культурой и адаптивным физическим воспитанием.

3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ, ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПЕРВИЧНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Индекс дисциплины (по РУП)	Б2.У.1
3.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося
	Учебная практика относится ко второму блоку вариативной части программы магистратуры. Она базируется на опыте учебных и производственных практик бакалавриата, а также специальных дисциплин бакалавриата. Для прохождения практики обучающийся должен знать основы общей и частной патологии, физической реабилитации, 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.
3.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее
	Учебная практика является базовой для производственной практика, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, производственная практика, научно-исследовательская работа и производственная практика, преддипломная, а также освоения таких дисциплин как «Современные проблемы адаптивной физической культуры и ее видов», «Физическая реабилитация при различных заболеваниях», «Разработка и реализация индивидуальных реабилитационных программ», «Физическая реабилитация, оздоровление и адаптивное физическое воспитание в специальных

(коррекционных) образовательных учреждениях 1-8 видов».

4. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ, ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПЕРВИЧНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

Семестр	Место проведения, объект
1	<p>Место проведения: Учебная практика, по получению первичных профессиональных умений и навыков может проводиться на базе БУ ВО Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский государственный университет», в центрах адаптивного спорта и физической подготовки, специальных коррекционных школах, лечебно-профилактических учреждениях.</p> <p>Объект: Института гуманитарного образования и спорта Сургутский государственный университет, в том числе Научно-исследовательская лаборатория биомеханики и кинезиологии (зав. проф. Логинов С.И.), а также учебно-научная лаборатория кафедры медико-биологических основ физической культуры (зав. кафедрой Вишневский В.А.), Обособленное подразделение «Региональный центр адаптивного спорта», г. Сургут, МУ Центр физической подготовки «Надежда», КОУ «Сургутская школа с профессиональной подготовкой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», КОУ «Сургутская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», Окружной центр нейрореабилитации и патологии речи, другие учреждения (места будущей профессиональной деятельности), отвечающие профилю подготовки, имеющие все необходимые условия для проведения практики и заключившие договор с СурГУ.</p>

5. СПОСОБ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ, ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПЕРВИЧНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

СТАЦИОНАРНАЯ

6. ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ, ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПЕРВИЧНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

НЕПРЕРЫВНАЯ (Рассредоточенная)

7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ, ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПЕРВИЧНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

7.1. Компетенции обучающегося, формируемы в результате прохождения учебной практики, по получению первичных профессиональных умений и навыков

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

Компетенция ОК	
1	(ОК-9) - способностью самостоятельно приобретать с помощью информационных технологий и использовать в практической деятельности новые знания и умения, в том числе в новых областях знаний, непосредственно не связанных со сферой деятельности
Компетенция ОПК	
1	(ОПК-4) – способностью использовать современные средства и методы научного и

	практического решения актуальных проблем в каждом из видов адаптивной физической культуры
Компетенция ПК	
1	(ПК-2) – способностью разрабатывать и использовать в практической деятельности учебно-методические комплексы по основным дисциплинам, входящим в направление подготовки «адаптивная физическая культура» (уровень бакалавриата)
2	(ПК-13) – способностью самостоятельно разрабатывать комплексы физических упражнений и физических методов воздействия на организм человека в процессе реабилитационных мероприятий, проверять их эффективность и вносить коррективы в их содержание

7.2. В результате обучения при прохождении учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков обучающийся должен:

Знать	<ul style="list-style-type: none"> - современные информационные технологии получения новых знаний и умений в основной сфере деятельности и смежных областях. – современные средства и методы научного и практического решения актуальных проблем адаптивной физической культуры. – учебно-методические комплексы по основным дисциплинам, входящим в направление подготовки «адаптивная физическая культура». – комплексы физических упражнений и физические методы воздействия на организм человека в процессе реабилитационных и оздоровительных мероприятий, способы проверки их эффективности и способы внесения корректив в содержание реабилитационных и оздоровительных мероприятий.
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно приобретать с помощью информационных технологий и использовать в практической деятельности новые знания и умения в основной и смежных сферах деятельности. – использовать современные средства и методы научного и практического решения актуальных проблем адаптивной физической культуры, оздоровительной физической культуры. – разрабатывать и использовать в практической деятельности учебно-методические комплексы по основным дисциплинам направления подготовки «адаптивная физическая культура». – самостоятельно разрабатывать комплексы физических упражнений и физических методов воздействия на организм человека в процессе реабилитационных и оздоровительных мероприятий, проверять их эффективность и вносить коррективы в их содержание.
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> - способностью самостоятельно приобретать с помощью информационных технологий и использовать в практической деятельности новые знания и умения, в том числе в новых областях знаний, непосредственно не связанных со сферой деятельности. – способностью использовать современные средства и методы научного и практического решения актуальных проблем в каждом из видов адаптивной физической культуры, оздоровительной физической культуры. – способностью разрабатывать и использовать в практической деятельности учебно-методические комплексы по основным дисциплинам, входящим в направление подготовки «адаптивная физическая культура» (уровень бакалавриата). – навыком проверки эффективности комплексов физических упражнений на организм человека в процессе реабилитационных и оздоровительных мероприятий, а также навыком внесения корректив в их содержание.

8. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ, ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПЕРВИЧНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

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)	1	-	10	ОК-9 ПК-2	Документы планирования в дневнике практиканта
2	Основной этап (получение первичных профессиональных умений и навыков): - выполнение практических заданий по практике, сбор, обработка и анализ полученной информации в ходе практики. - посещение и анализ занятий, самостоятельное проведение занятий и мероприятий.	1	-	80	ОК-9 ОПК-4 ПК-2 ПК-13	Заключения по итогам ВПН, проверка конспектов занятий, дневников практикантов
6	Завершающий этап (подготовка дневника практиканта, презентации и отчета по практике, защита отчета и презентации на итоговой конференции)	1	-	30	ОК-9 ПК-2	Проверка отчета по практике и его защита на итоговой конференции
Итого за семестр		324	-	120		

9. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ, ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПЕРВИЧНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

Зачет 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 ПРАКТИКИ, ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПЕРВИЧНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

Этап: Проведение промежуточной аттестации

Итоги учебной практики оцениваются на основе защиты дневника практиканта с проставлением зачета. Зачет учитывает качество представленных отчетных материалов, отзывы руководителей практики, качество защиты дневника практиканта.

Отметка «зачтено» 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 реабилитации и оздоровления в адаптивном физическом воспитании и физической культуре с учетом нозологических и индивидуальных особенностей занимающихся, подготовил и успешно защитил дневник практиканта* и презентацию к нему**, набрав не менее 60-69% баллов, ответивший на все заданные вопросы, но допустивший при этом не принципиальные ошибки.

Оценка «не зачтено» 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 материалы, определяющие процедуры оценивания результатов учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков характеризующих этапы формирования компетенций

Этап: проведение промежуточной аттестации по дисциплине

В подходе, основанном на результате, акцент профессиональной подготовки смещается на практиканта, поскольку главным его достижением является его компетентность, способность

демонстрировать результат, решать определенный класс задач. Так как в процессе практики результатом является сформированная часть компетенций, и выполнение требований к зачету, предусмотренного учебным планом в 1 семестре, включающего защиту дневника практиканта. К зачету допускаются студенты, успешно прошедшие практику, выполнившие запланированные задания и успешно защитившие дневник практиканта. Зачет оценивается по двухбалльной шкале: «зачтено»; «не зачтено».

Оценки «зачтено» заслуживает студент:

Знает современные информационные технологии получения новых знаний и умений в основной сфере деятельности и смежных областях, современные средства и методы научного и практического решения актуальных проблем адаптивной физической культуры, учебно-методические комплексы по основным дисциплинам, входящим в направление подготовки «адаптивная физическая культура», комплексы физических упражнений и физические методы воздействия на организм человека в процессе реабилитационных и оздоровительных мероприятий, способы проверки их эффективности и способы внесения корректив в содержание реабилитационных и оздоровительных мероприятий, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе, показавший систематический характер знаний, собрал, обработал и проанализировал запланированный следовательский материал, подготовил и успешно защитил дневник практиканта и презентацию к нему, набрав не менее 60-69% баллов, ответил на все заданные вопросы, но допустил при этом принципиальные ошибки.

Умеет самостоятельно приобретать с помощью информационных технологий и использовать в практической деятельности новые знания и умения в основной и смежных сферах деятельности, использовать современные средства и методы научного и практического решения актуальных проблем адаптивной физической культуры, оздоровительной физической культуры. разрабатывать и использовать в практической деятельности учебно-методические комплексы по основным дисциплинам направления подготовки «адаптивная физическая культура», самостоятельно разрабатывать комплексы физических упражнений и физических методов воздействия на организм человека в процессе реабилитационных и оздоровительных мероприятий, проверять их эффективность и вносить коррективы в их содержание, подготовивший дневник практиканта и презентацию и набравший в ходе ее защиты не менее 60-69%.

Владеет способностью самостоятельно приобретать с помощью информационных технологий и использовать в практической деятельности новые знания и умения, в том числе в новых областях знаний, непосредственно не связанных со сферой деятельности, способностью использовать современные средства и методы научного и практического решения актуальных проблем в каждом из видов адаптивной физической культуры, оздоровительной физической культуры, способностью разрабатывать и использовать в практической деятельности учебно-методические комплексы по основным дисциплинам, входящим в направление подготовки «адаптивная физическая культура» (уровень бакалавриата), навыком проверки эффективности комплексов физических упражнений на организм человека в процессе реабилитационных и оздоровительных мероприятий, а также навыком внесения корректив в их содержание, проявивший хорошую подготовку в процессе практики и при выполнении практических заданий, защитивший дневник практиканта, набрав не менее 60-69%. Ответивший на все заданные вопросы, но допустивший при этом принципиальные ошибки.

Оценки «не зачтено» выставляется студенту:

- обнаружившему существенные пробелы в знаниях программы практики и не защитившему дневник практиканта;
- обнаружившему существенные пробелы в подготовке, 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;
- не владеющему в необходимой мере программным материалом. Допустившему принципиальные ошибки в процессе практики и при выполнении практических заданий, набравший менее 60% баллов при защите дневника или не подготовивший дневник практиканта.

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-9, ОПК-4, ПК-2, ПК-13. При этом студент будет способен владеть перечисленными компетенциями в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии.

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПЕРВИЧНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

11.1 Рекомендуемая литература				
11.1.1 Основная литература*				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз.
1	О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев.	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник	М. : Издательство «Спорт», 2016.	ЭБС издательства «IPRbooks»
2	О.Э. Евсеева	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник	М. : Советский спорт, 2013.	ЭБС издательства «IPRbooks»
3.	С.П. Евсеев	Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник	М. : Издательство «Спорт», 2016.	ЭБС издательства «IPRbooks»

4	А.А. Акатова, Т.В. Абызова	Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре : учебное пособие	Пермь: Пермский государственный гуманитарно- педагогический университет, 2015.	ЭБС издательства «IPRbooks»
5	В.П. Башмаков	Педагогические и медицинские аспекты занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы : учебно- методическое пособие	СПб. : Санкт- Петербургский государственный архитектурно- строительный университет, ЭБС АСВ, 2011.	ЭБС издательства «IPRbooks»

11.1.2 Дополнительная литература*

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз.
1	Г.А. Панов	Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов : учебное пособие	М. : Российский университет дружбы народов, 2012.	ЭБС издательства «IPRbooks»
2	А.И. Исакова	Информационные технологии: учебное пособие	Томск : Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроник и	ЭБС издательства «IPRbooks»
3	Л.Н. Ростомашвили	Педагогическая практика по специализации «Адаптивное физическое воспитание»: учебно-методическое пособие	СПб. : Институт специальной педагогике и психологии, 2006.	ЭБС издательства «IPRbooks»
4	А.В. Токарева	Физическая культура для студентов специальной медицинской группы : учебное пособие	СПб. : Санкт- Петербургский государственный архитектурно- строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.	ЭБС издательства «IPRbooks»
5	Л.А. Семенов	Введение в научно- исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта	М.: Советский спорт, 2011	ЭБС издательства «IPRbooks»

11.1.3 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	Изд-во СурГУ, 2014. – 276 с (электронный вариант)	Библиотека Сургутского государствен ного университета – режим доступа http://lib.surgu.ru/fulltext/u

				mm/109484
1.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»				
БД Сургутского Государственного университета «Книги» http://www.lib.surgu.ru/abis.php				
Теория и практика физической культуры http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/				
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка				
http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/				
Научная электронная библиотека (eLIBRARY.RU) - http://www.elibrary.ru				
КиберЛенинка - научная электронная библиотека - http://cyberleninka.ru/				
АРБИКОН http://www.arbicon.ru				
PUBMED CENTRAL - http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/				
11.3 Перечень программного обеспечения				
1.	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ Microsoft Office			
2.	Доступ в сеть интернет (в т.ч. Wi-Fi)			
11.4 Перечень информационных справочных систем				
КонсультантПлюс http://www.consultant.ru				

11.5. Перечень материально-технического обеспечения работы студентов при прохождении учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков

Материально-техническое обеспечение работы студентов при прохождении учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков включает спортивные сооружения, тренажеры, спортивный инвентарь основных баз для проведения практики: Сургутский государственный университет, Обособленное подразделение «Региональный центр адаптивного спорта», г. Сургут, МУ Центр физической подготовки «Надежда», КОУ «Сургутская школа с профессиональной подготовкой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», КОУ «Сургутская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», Окружной центр нейрореабилитации и патологии речи, другие учреждения (места будущей профессиональной деятельности), отвечающие профилю подготовки, имеющие все необходимые условия для проведения практики и заключившие договор с СурГУ.

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», программно-аппаратным комплексом 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-исследовательских работ.

*** МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

к наполнению содержанием дневника практиканта в рамках учебной практики

ДНЕВНИК ПРАКТИКАНТА

1. НАПРАВЛЕНИЕ НА ПРАКТИКУ (путевка)

2. Фамилия _____

3. Имя и отчество _____

4. Год обучения _____
5. Магистр 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 практик _____
4. ики «_____» _____ 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)

_____ 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 первичных профессиональных умений и навыков)

Задание № 1. Составить комплекс ФУ для физического развития лиц с нарушением зрения

1.1. Составить комплекс ФУ для коррекции зрения (по избранной нозологии)

Методические указания. Особенности методики адаптивной физической культуры для лиц с нарушением зрения:

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

- использовать как стандартные (одинаковые по скорости, темпу и весу), так и переменные (изменяющиеся в ходе занятия) 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 ФУ 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 лиц 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 ФУ на стимулирование дыхательной системы, на повышенной опоре, подвижные 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.

Задание № 2. Составить комплекс упражнений для физического развития лиц с нарушением слуха.

Методические указания. Особенности методики адаптивной физической культуры у лиц с нарушением слуха:

Нарушение слуха прежде всего сказывается на психике обучающегося 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 обучающихся:

- 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 их подготовленность.

Перечисленные нарушения в двигательной сфере глухих обучающихся 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.

Задание № 3. Составить комплекс упражнений для физического развития лиц с умственной отсталостью.

Методические указания. Особенности методики адаптивной физической культуры у лиц с нарушением интеллекта:

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

- одновременное сочетание показа ФУ, 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 ФУ с последующим разбором и выполнением (домашнее задание);

- по мере освоения выполнение ФУ только по словесной инструкции, только по показу.

Определенные требования предъявляются к непосредственному показу ФУ, 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 лицам оперировать образным материалом воспринимаемых объектов, воссоздавать достаточно большой объем представлений, закреплять полученные знания.

Формирование наглядно-действенного и наглядно-образного мышления у данной категории людей составляет основу обучения двигательным действиям.

Задание № 4. Представить результаты врачебно-педагогических наблюдений на занятии физической культурой в специальной медицинской группе (СМГ)

Место проведения занятия: _____

Время проведения занятия: _____

Тема занятия: _____

Преподаватель: _____

Педагогический анализ занятия

1. Подготовка педагога к занятию _____

2. Проведение педагогом занятия _____

3. Деятельность занимающихся на занятии _____

4. Результаты занятия. Выводы и предложения: _____

Протокол хронометрирования занятия физической культурой в СМГ

Ф.И.О. проводящего _____

Ф.И.О. наблюдаемого _____

Ф.И.О. исследователя _____

Задачи занятия:

1. _____

2. _____

3. _____

Виды деятельности	Показания секундомера (окончание)	Объяснение и показ преподавателем	Выполнение ФУ	Вспомогательные действия	Отдых	Простой	Примечания
1	2	3	4	5	6	7	8

Расчет и оценка общей и моторной плотности занятия по физической культуре в СМГ

Выводы:

Предложения:

Физиологическая кривая занятия по физической культуре в СМГ Протокол динамики ЧСС на занятии

Ф.И.О. наблюдаемого _____

Ф.И.О. исследователя _____

Ф.И.О., проводящего занятие _____

Задачи урока: 1. _____

2. _____

3. _____

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

Динамика ЧСС у занимающегося в СМГ

ЧСС

170*

160*

3 зона (недопустимая)

150*

140*

2 зона

130*

120*

110*

90 *

80 *****

3 6 9 12 15 18 21 24 27 30 33 36 39 42 45 47 50 53 58 61 64 67 70 73 76 79 82 85 88 90 мин

подготовительная часть

основная часть

заключительная часть

Нагрузочные режимы на занятии физической культурой

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. Составить конспект занятия по физической культуре для занимающихся в специальной медицинской группе.

Дата проведения _____

Тип урока _____

Задачи: 1. _____

2. _____

3. _____

Место проведения _____

Материально-технические _____

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

Подпись преподавателя:

Задание № 6. Провести врачебно-педагогические наблюдения на тренировочном занятии с лицами, занимающимися оздоровительной физической культурой

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	Показан ия секундм ера (окончан ие)	Объяснен ие и показ тренером	Выпол нение ФУ	вспомо гатель ные действ ия	отдых	прост ой	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 42 45 47 50 53 58 60 мин

подготовительная часть

основная часть

заключительная часть

Нагрузочные режимы на оздоровительном занятии

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 № 7. Составить конспект тренировочного занятия для занимающихся оздоровительной физической культурой

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
7.	8.	9.	10.	11.	12.

Задание № 7. Определить контрольные упражнения для оценки уровня подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой. Провести тестирование уровня физической подготовленности занимающихся, прикрепленной тренировочной группы с последующим его анализом.

Методические указания к оценке уровня подготовленности занимающихся тренировочной группы

Выбрать контрольные (тестовые) упражнения для оценки различных сторон подготовленности занимающихся. Составить протокол тестирования. Организовать проведение тестирования. Оценить последовательность выполнения контрольных упражнений. Проанализировать результаты тестирования. Оценить уровень различных видов подготовленности занимающихся. Сделать выводы и составить рекомендации по коррекции тренировочных планов.

Задание № 8. Произвести оценку уровня и структуры физической активности девушек первого курса, занимающихся физической культурой в специальной медицинской группе

1. При помощи «Международного опросника физической активности» (Приложение 1) провести опрос девушек первого курса (10 человек), занимающихся физической культурой в специальной медицинской группе.
2. Произвести обработку данных опроса при помощи авторской программы (обработка производится с участием сотрудников НИЛ БИК, 210А).

3. На основе данных опроса сделать заключение о уровне и структуре физической активности девушек первого курса (n=10), занимающихся физической культурой в специальной медицинской группе.
4. Предложить рекомендации относительно их физической активности.

**** 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 своей работы. Презентация не должна быть меньше 10 слайдов. Первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название работы; фамилия, имя, отчество автора. Следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) презентации. Желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание. Последними слайдами презентации должны быть глоссарий и список литературы.

Создание презентации состоит из трех этапов:

I. Планирование презентации – это 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.
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.
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. 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.

**** Доклад к защите дневника**

Студент должен не только подготовить отчет, 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. Следует отметить:

- что сделано лично студентом;
- какие новые результаты достигнуты в ходе практики;
- каковы основные выводы.

Это типовая схема доклада, более конкретно его содержание определяется студентом совместно с методистом. 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.

Советы по подготовке к защите

Результаты защиты во многом зависят от вашего психоэмоционального состояния. Позади бесконечные правки отдельных разделов работы в ходе их выполнения. 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 на защите отчета.

Чтобы обрести уверенность в себе нужна твердая основа, которой могут послужить ваши знания темы. Пересказывать смысл работы не надо, умейте сосредоточиться на главном. Подготовьте иллюстративный материал: графики, схемы, таблицы, презентацию и тому подобное. Итак, вы хорошо помните содержание работы, ее 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

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.

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



Институт гуманитарного образования и спорта
Кафедра медико-биологических основ физической культуры

**Программа
производственной практики, по получению
профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности**

Квалификация выпускника	магистр
Направление подготовки	49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры



Сургут, 2017 г.

Рабочая программа составлена в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.04.02. «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», утвержденным Приказом Минобрнауки 03.12.2015, № 1406, зарегистрировано в Минюсте России 31.12.2015, № 40504

Автор программы:  к.б.н., доцент Мальков Михаил Николаевич

Рецензент программы:  к.п.н., доцент Обухов Сергей Михайлович

Согласование программы

Подразделение (кафедра/ библиотека)	Дата согласования	Ф.И.О., подпись нач. подразделения
Медико-биологических основ физической культуры	12.04.14	Вишневский В.А. 
Отдел комплектования	12.04.14	Дмитриева ИИ. 

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

« 12 » 04 20 14 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 « 02 » 05 20 14 года, протокол № 4

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

Руководитель практики  А.С. Низамбаева

Визирование РП для исполнения в очередном учебном году

Утверждаю: Председатель УМС _____

_____ 20__ г.
Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
Исполнения в 20__ – 20__ учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № _____

Зав. кафедрой _____
Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Утверждаю: Председатель УМС _____

_____ 20__ г.
Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
Исполнения в 20__ – 20__ учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № _____

Зав. кафедрой _____
Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

Визирование РП для исполнения в очередном учебном году

Утверждаю: Председатель УМС _____

_____ 20__ г.
Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
Исполнения в 20__ – 20__ учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № _____

Зав. кафедрой _____
Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

1. ЦЕЛИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

Целью производственной практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (далее производственная) являются получение профессиональных умений и опыта профессиональной педагогической, воспитательной, развивающей, компенсаторной, профилактической, научно-исследовательской и организационно-управленческой деятельности в адаптивной физической культуре, освоение передового опыта и современных технологий физической реабилитации и оздоровления в адаптивном физическом воспитании и адаптивном спорте.

2. ЗАДАЧИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

1. Получить профессиональные умения и опыт профессиональной педагогической, воспитательной, развивающей, компенсаторной, профилактической, научно-исследовательской и организационно-управленческой деятельности в адаптивной физической культуре.

2. Сформировать профессионально значимые качества личности и психологическую готовность к работе в сфере 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, научно-исследовательские и организационно-управленческие виды деятельности в сфере адаптивной физической культуры.

4. Освоить передовой опыт и современные технологии физической реабилитации и оздоровления в адаптивном физическом воспитании и адаптивном спорте

5. Осуществить врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий адаптивной физической культурой и физической реабилитацией;

6. Практически использовать методы и подходы кратковременного и долгосрочного планирования в сфере адаптивной физической культуры, физической реабилитации и оздоровления различных категорий населения.

3. МЕСТО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности в структуре ОП ВО

Индекс дисциплины (по РУП)	Б2.П.1
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося
	Производственная практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности относится ко второму блоку вариативной части программы магистратуры. Она базируется на опыте учебных практик, а также на основе таких дисциплин магистратуры как «Разработка и реализация индивидуальных физкультурно-оздоровительных и тренировочных программ», «Теоретический семинар: Воспитание интереса к регулярным занятиям адаптивной физической культурой на основе поведенческих теорий», «Современные методы оценки влияния физических нагрузок на организм занимающихся в адаптивной физической культуре», «Инновационные технологии в кинезиотерапии», а также специальных дисциплин бакалавриата.
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее
	Производственная практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности является базовой для

<p>производственной практики, научно-исследовательская работа, производственной практики, преддипломной, а также освоения таких дисциплин как «Физическая реабилитация при различных заболеваниях», «Современные проблемы адаптивной физической культуры и ее видов», «Физическая реабилитация и подготовка спортсменов в Паралимпийском движении», «Физическая реабилитация и подготовка спортсменов в Сурдлимпийском движении», «Физическая реабилитация, оздоровление и адаптивное физическое воспитание в специальных (коррекционных образовательных учреждениях 1-8 видов», «Адаптивное самовоспитание», «Организационно-методические условия проведения занятий по физической культуре в специальной медицинской группе», «Физическая реабилитация и подготовка спортсменов в Специальной олимпиаде», «Организационно-методические условия проведения занятий по физической культуре в специальной медицинской группе».</p>

4.

МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

Семестр	Место проведения, объект
2	<p>Место проведения: Производственная практика, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности проводится в втором семестре на базе БУ ВО Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский государственный университет», в центрах адаптивного спорта и физической подготовки, специальных коррекционных школах, лечебно-профилактических учреждениях, общеобразовательных школах.</p> <p>Объект: Центр спортивной науки Института гуманитарного образования и спорта Сургутский государственный университет, кафедра медико-биологических основ физической культуры, Обособленное подразделение «Региональный центр адаптивного спорта», г. Сургут, КОУ «Сургутская школа с профессиональной подготовкой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», КОУ «Сургутская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», Окружной центр нейрореабилитации и патологии речи, БУ ХМАО-Югры «Сургутская клиническая травматологическая больница», г. Сургут., МБОУ гимназия «Лаборатория Салахова», другие учреждения (места будущей профессиональной деятельности), отвечающие профилю подготовки, имеющие все необходимые условия для проведения практики и заключившие договор с СурГУ.</p>

5. СПОСОБ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

СТАЦИОНАРНАЯ

6. ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

НЕПРЕРЫВНАЯ (Рассредоточенная)

7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

7.1. Компетенции обучающегося, формируемы в результате прохождения производственной практики, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

В результате прохождения производственной практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности студент должен приобрести следующие практические навыки, умения, общекультурные и профессиональные компетенции:

Компетенция ОК	
1	(ОК-10) – способностью к профессиональной эксплуатации современного оборудования и приборов в соответствии с профилем магистерской программы
Компетенция ОПК	
1	
Компетенция ПК	
1	(ПК-10) – способностью разрабатывать, контролировать и корректировать индивидуальные программы развития тех или иных качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)
2	(ПК-11) – способностью обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе путем включения средств и методов адаптивной физической культуры в индивидуальную программу реабилитации
3	(ПК-17) – способностью применять нетрадиционные способы, средства, аппараты, технические средства, тренажеры по предупреждению возникновения и (или) прогрессирования вторичных и сопутствующих заболеваний, обусловленных основным дефектом организма человека

7.2. В результате обучения при прохождении производственной практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности обучающийся должен:

Знать	<ul style="list-style-type: none"> – методику использования современного оборудования и приборов в соответствии с профилем магистерской программы; – методику разработки, контроля и коррекции индивидуальные программы развития тех или иных качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов); – российский и зарубежный опыт по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека; – нетрадиционные способы, средства, аппараты, технические средства, тренажеры по предупреждению возникновения и (или) прогрессирования вторичных и сопутствующих заболеваний, обусловленных основным дефектом организма человека
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> – эксплуатировать современное оборудование и приборы в соответствии с профилем магистерской программы; – разрабатывать, контролировать и корректировать индивидуальные программы развития тех или иных качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов); – обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе путем включения средств и методов адаптивной физической культуры в индивидуальную программу реабилитации; – применять нетрадиционные способы, средства, аппараты, технические средства, тренажеры по предупреждению возникновения и (или) прогрессирования вторичных и сопутствующих заболеваний, обусловленных основным дефектом организма человека

Владеть	<ul style="list-style-type: none"> – способностью к профессиональной эксплуатации современного оборудования и приборов в соответствии с профилем магистерской программы; – способностью разрабатывать, контролировать и корректировать индивидуальные программы развития тех или иных качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов); – способностью обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе путем включения средств и методов адаптивной физической культуры в индивидуальную программу реабилитации; – способностью применять нетрадиционные способы, средства, аппараты, технические средства, тренажеры по предупреждению возникновения и (или) прогрессирования вторичных и сопутствующих заболеваний, обусловленных основным дефектом организма человека
----------------	---

8. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ

Общая трудоемкость производственной практики 432 часа, 12 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)	2	-	6	ПК-10	Документы планирования в дневнике практиканта
2	Основной этап (получение профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, получение опыта оздоровительной 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 профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, получение опыта реабилитационной и оздоровительной работы в качестве тренера по адаптивной физической культуре в центре адаптивного спорта, посещение и анализ тренировочных занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья, самостоятельное проведение тренировочных занятий, помощь в организации и проведении соревнований, выполнение	2	-	84	ОК-10 ПК-10 ПК-11 ПК-17	Заключения по итогам ВПН, проверка конспектов занятий, планов внеклассных мероприятий, дневников практикантов

	<p>практических заданий по практике; - получение профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, получение опыта реабилитационной и оздоровительной работы в качестве помощника инструктора по лечебной физической культуре в лечебно-профилактических учреждениях, 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>	2	-	30	ПК-11	Проверка отчета по практике и его защита на итоговой конференции
Итого за семестр		432		120		

9. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ

Зачет 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, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности оцениваются на основе защиты дневника практиканта с проставлением зачета. Зачет учитывает качество представленных отчетных материалов, отзывы руководителей практики, качество защиты дневника практиканта.

Отметка «зачтено» 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, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, проявил самостоятельность, и соответствующую профессиональную подготовку, продемонстрировал владение теоретическими знаниями и практическими навыками использования методов и средств физической реабилитации и оздоровления в адаптивном физическом воспитании и спорте с учетом нозологических и индивидуальных особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья, современными технологиями составления плановой и отчетной документации, организации массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований, подготовил и успешно защитил дневник практиканта* и презентацию к нему**, набрав не менее 60-69% баллов, ответил на все заданные вопросы, но допустил при этом не принципиальные ошибки.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не смог продемонстрировать необходимый уровень профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, обнаружившему существенные пробелы в реализации программы производственной практики, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, 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 материалы, определяющие процедуры оценивания результатов производственной практики, характеризующих этапы формирования компетенций

Этап: проведение промежуточной аттестации по дисциплине

В подходе, основанном на результате, акцент профессиональной подготовки смещается на практиканта, поскольку главным его достижением является его компетентность, способность демонстрировать результат, решать определенный класс задач. Так как в процессе производственной практики, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности результатом является сформированная часть компетенций, и выполнение требований к зачету, предусмотренного учебным планом в 2 семестре, включающего защиту дневника практиканта. К зачету допускаются студенты, успешно прошедшие практику, выполнившие запланированные задания и успешно защитившие дневник практиканта. Зачет оценивается по двухбалльной шкале: «зачтено»; «не зачтено».

Оценки «зачтено» заслуживает студент:

Знает методику использования современного оборудования и приборов в соответствии с профилем магистерской программы, методику разработки, контроля и коррекции индивидуальные программы развития тех или иных качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов), российский и зарубежный опыт по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека, нетрадиционные способы, средства, аппараты, технические средства, тренажеры по предупреждению возникновения и (или) прогрессирования вторичных и сопутствующих заболеваний, обусловленных основным дефектом организма человека, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе, показавший систематический характер знаний, подготовил и успешно защитил дневник практиканта и презентацию к нему, набрав не менее 60-69% баллов, ответил на все заданные вопросы, но допустил при этом принципиальные ошибки.

Умеет эксплуатировать современное оборудование и приборы в соответствии с профилем магистерской программы, разрабатывать, контролировать и корректировать индивидуальные программы развития тех или иных качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов), обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе путем включения средств и методов адаптивной физической культуры в индивидуальную программу реабилитации, применять нетрадиционные способы, средства, аппараты, технические средства, тренажеры по предупреждению возникновения и (или) прогрессирования вторичных и сопутствующих заболеваний, обусловленных основным дефектом организма человека, подготовивший дневник практиканта и презентацию и набравший в ходе ее защиты не менее 60-69%.

Владеет способностью к профессиональной эксплуатации современного оборудования и приборов в соответствии с профилем магистерской программы, способностью разрабатывать, контролировать и корректировать индивидуальные программы развития тех или иных качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов), способностью обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе путем включения средств и методов адаптивной физической культуры в индивидуальную программу реабилитации, способностью применять нетрадиционные способы, средства, аппараты, технические средства, тренажеры по предупреждению возникновения и (или) прогрессирования вторичных и сопутствующих заболеваний, обусловленных основным дефектом организма человека, проявивший хорошую подготовку в процессе практики и при выполнении практических заданий, защитивший дневник практиканта, набрав не менее 60-69%.

Оценки «не зачтено» выставляется студенту:

- обнаружившему существенные пробелы в знаниях программы практики, не владеющему в необходимой мере программным материалом. Допустившему принципиальные ошибки в процессе практики и при выполнении практических заданий, набравший менее 60% баллов при защите дневника или не подготовивший дневник практиканта.

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 производственной 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-10, ПК-10, ПК-11, ПК-17. При этом студент будет способен владеть перечисленными компетенциями в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ

11.1 Рекомендуемая литература				
11.1.1 Основная литература*				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз.
1	С.П. Евсеев	Теория и организация адаптивной физической культуры	М. : Издательство «Спорт», 2016. — 616 с.	ЭБС издательства «IPRbooks» - Режим доступа: http://www.iprbooks.ru

				rbookshop.ru/55593.html
2	О.Э. Евсеева	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре	М. : Издательство «Спорт», 2016. — 384 с.	ЭБС издательства «IPRbooks» - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/55569.html
3	М.Х. Спатаева	Учебно-методическое обеспечение производственной практики в лечебно-профилактических и оздоровительных учреждениях	Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2016. — 116 с.	ЭБС издательства «IPRbooks» - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/59672.html
4	А.А. Акатова	Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре	Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015. — 102 с.	ЭБС издательства «IPRbooks» - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70620.html
5	Ю. Д. Железняк	Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник	М.: Академия, 2013. – 287 с.	Библиотека Сургутского государственного университета - 25 экз.
6	В.Ф. Балашова	Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие	М.: Физическая культура, 2009. - 189 с.	Библиотека Сургутского государственного университета - 15 экз.
7	Л.В. Харченко	Теория и методика адаптивной физической культуры для лиц с сенсорными нарушениями	Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2016. — 112 с.	ЭБС издательства «IPRbooks» - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/59660.html
11.1.2 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. — 228 с.	ЭБС издательства «IPRbooks» — Режим доступа:

				http://www.iprbookshop.ru/9885.html
2	Ю.А. Брискин	Адаптивный спорт	М. : Советский спорт, 2010. — 376 с.	ЭБС издательства «IPRbooks» — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/9900.html
3	В.Д. Фискалов	Спорт и система подготовки спортсменов	М. : Советский спорт, 2010. — 392 с.	ЭБС издательства «IPRbooks» — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/16832.html
4	В.А. Вишневский	Системный анализ состояния организма детей на этапах школьного онтогенеза	Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2010. — 367 с.	Библиотека Сургутского государственного университета - 63 экз.
5	Л.Л. Миллер	Спортивная медицина	М. : Человек, 2015. — 184 с.	ЭБС издательства «IPRbooks» — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27601.html

11.1.3 Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз.
1.	В.А. Вишневский	Валеометрия с основами спортивной медицины и врачебного контроля в адаптивной физической культуре	Изд-во СурГУ, 2014. — 276 с.	Библиотека Сургутского государственного университета URL: https://elib.surgu.ru/fulltext/umm/109484
2	С.М. Обухов	Теория физической подготовки	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2014. — 41 с.	Библиотека Сургутского государственного университета - URL: https://e

				lib.surgu.ru/fu/lttext/umm/2081 Теория физической подготовки
11.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»				
БД Сургутского Государственного университета «Книги» http://www.lib.surgu.ru/abis.php				
Теория и практика физической культуры http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/				
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/				
Научная электронная библиотека (eLIBRARY.RU) - http://www.elibrary.ru				
КиберЛенинка - научная электронная библиотека - http://cyberleninka.ru/				
АРБИКОН http://www.arbicon.ru				
PUBMED CENTRAL - http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/				
11.3 Перечень программного обеспечения				
1.	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ MicrosoftOffice			
2.	Доступ в сеть интернет (в т.ч. Wi-Fi)			
11.4 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, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности включает спортивные сооружения, тренажеры, спортивный инвентарь основных баз для проведения практики: Сургутский государственный университет, Обособленное подразделение «Региональный центр адаптивного спорта», г. Сургут, КОУ «Сургутская школа с профессиональной подготовкой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», КОУ «Сургутская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», Округной центр нейрореабилитации и патологии речи, БУ ХМАО-Югры «Сургутская клиническая травматологическая больница», г. Сургут., МБОУ гимназия «Лаборатория Салахова».

Все перечисленное материально-техническое обеспечение практики соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, а также требованиям техники безопасности.

Прохождение студентами производственной практики возможно и в других учреждениях (места будущей профессиональной деятельности), отвечающих профилю подготовки и имеющих все необходимые условия для проведения практики, в том числе необходимое материально-техническое обеспечение, а также заключившие договор с СурГУ.

*** МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**
к наполнению содержанием дневника практиканта в рамках производственной практики

ДНЕВНИК ПРАКТИКАНТА

1. ПРОХОЖДЕНИЕ ПРАКТИКИ

3. Производственную практику проходил _____
(Место прохождения практики)
-
4. Начало практики « ____ » _____ 20__ г.
5. Окончание практики « ____ » _____ 20__ г.

2. 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.

3. 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 оздоровительной 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 организовало 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, лично-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 учреждение стимулирует ценностные установки ребенка на саморазвитие культуры здоровья через формирование ресурсов личности
- 9.9. Образовательное учреждение стимулирует ценностные установки ребенка на саморазвитие культуры здоровья через организацию самостоятельной работы, самостоятельные занятия физической культурой
- 9.10. Образовательное учреждение 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 закрепленном 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 деятельностьориентированную. 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 *операционный 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, операционного, 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 показ учителем	Выполнение упражнений	вспомогательные действия	отдых	просто	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

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 разность берется по модулю без учета знака :

$D_1 = \text{ОУФП} - \text{О}$ $D_2 = \text{ОУФП} - \text{П}$ $D_3 = \text{ОУФП} - \text{Т}$
 $D_4 = \text{ОУФП} - \text{В}$ $D_5 = \text{ОУФП} - \text{Н}$ $D_6 = \text{ОУФП} - \text{Б}$

Теперь складываем все значения D ($D_1+D_2+D_3+D_4+D_5+D_6$) и полученную сумму делим на сумму баллов в 6 тестах ($\text{О}+\text{П}+\text{Т}+\text{В}+\text{Н}+\text{Б}$). 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.

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					
п о с л е	20 приседаний			15-сек. бег			3- мин.бег		
	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 № 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 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

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 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

1. Разработать положение о спортивном соревновании
2. Самостоятельно организовать и провести внутришкольное соревнование
3. 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 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 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 реабилитационной и оздоровительной работы в качестве тренера по адаптивной физической культуре в центре адаптивного спорта, 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 ОЗ 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
- СЛАБОСЛЫШАЮЩИЕ 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 СВЕЖЕМ 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, ПРИЕМОВ 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, умении 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 парализ, параплегия).
- Класс III — поражение нижнегрудного отдела спинного мозга (06—010 сегменты). Мышцы туловища и грудные мышцы ослаблены (1—3 балла ММТ). Снижена сила мышц брюшного пресса, нижний спастический парализ, параплегия. Возможно удержание равновесия в положении сидя.
- Класс IV — поражение поясничного отдела спинного мозга (011—03 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 (04—081 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 склонностью 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, вертебробазилярной 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 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 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, сосоки, 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 3-5 тренировочных занятий (под контролем тренера имеющего соответствующую квалификацию).

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: _____

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 № 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
19.	20.	21.	22.	23.	24.

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 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 № 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 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);

1.3 - коэффициент, отражающий затраты на опускание со ступеньки

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

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

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:

$$\text{МПК} = 1.7 * \text{PWC170} + 1240$$

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

$$\text{ОМПК} = \frac{\text{МПК}}{\text{P}}, \text{ где}$$

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:

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

%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 № 14

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:

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 большую 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 натощак, 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 № 15

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.

- До нагрузки измеряется частота пульса (ЧП) в течении трех десятисекундных интервалов и определяется кровяное давление (RR).
- 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.
- 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:

- Исходные ЧСС и АД в норме.
- После нагрузки на 1 минуту
 - ЧСС увеличивается на 60-100%;
 - АД макс. Повышается на 15-30%;
 - АД мин. Снижается на 15-30%;
 - ПД повышается на 60-100%;
- 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 № 16

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

Базовая информация. 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 - возраст - ЧСС в покое;

-для тренированных 220 - возраст - 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, занятия, 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 $ЧСС_{т} = 110 + \text{мощность в \% от МПК} - \text{возраст}$;
- для женщин $ЧСС_{т} = 120 + \text{мощность в \% от МПК} - \text{возраст}$;
- 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:

$$\text{Пороговая ЧСС} = 60\% (\text{ЧСС максимальная} - \text{ЧСС покоя}) + \text{ЧСС покоя}$$

$$\text{Пиковая ЧСС} = 90\% (\text{ЧСС максимальная} - \text{ЧСС покоя}) + \text{ЧСС покоя}$$

$$\text{Средняя ЧСС} = 70\% (\text{ЧСС максимальная} - \text{ЧСС покоя}) + \text{ЧСС покоя}$$

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	надкритическая

		мощность	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 специализационным 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 № 17

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

1. Разработать положение о спортивном соревновании

Задание № 18

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.

Задание

1. Определить проблему, цель, рабочую гипотезу, задачи и методы научного исследования.
2. Разработать опросные листы или использовать существующие анкеты в соответствии с задачами исследования.
3. Провести сбор данных по изучаемой проблеме.
4. Осуществить анализ полученных результатов, сформулировать выводы и практические рекомендации.

Основной этап (получение профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, получение опыта реабилитационной и оздоровительной работы в качестве помощника инструктора по лечебной физической культуре в лечебно-профилактических учреждениях, 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 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:

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 _____

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

часть (20%)

основная

часть (60%)

заключительная

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 деятельностьориентированную. 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.

- До нагрузки измеряется частота пульса (ЧП) в течении трех десятисекундных интервалов и определяется кровяное давление (RR).
- 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.
- 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:

- Исходные ЧСС и АД в норме.
- После нагрузки на 1 минуту
 - ЧСС увеличивается на 60-100%;
 - АД макс. Повышается на 15-30%;
 - АД мин. Снижается на 15-30%;
 - ПД повышается на 60-100%;
- 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:

- Исходные ЧСС и АД в норме.
- После нагрузки на 1 минуту
 - ЧСС увеличивается на 60-100%;
 - АД макс. Повышается на 50 и более;
 - АД мин. Снижается на 10-30%;

г) ПД 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 усилением 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) ПД 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 № 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, занятия, 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 $ЧСС_{т} = 110 + \text{мощность в \% от МПК} - \text{возраст}$;
- для женщин $ЧСС_{т} = 120 + \text{мощность в \% от МПК} - \text{возраст}$;
- для лиц с отклонением в состоянии здоровья

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

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:

$$\text{Пороговая ЧСС} = 60\% (ЧСС_{максимальная} - ЧСС_{покоя}) + ЧСС_{покоя}$$

$$\text{Пиковая ЧСС} = 90\% (ЧСС_{максимальная} - ЧСС_{покоя}) + ЧСС_{покоя}$$

$$\text{Средняя ЧСС} = 70\% (ЧСС_{максимальная} - ЧСС_{покоя}) + ЧСС_{покоя}$$

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 человека.

Задание № 13

Тема: Проведение социологического исследования по проблемам физической реабилитации

Выявление реальных проблем физической реабилитации. 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.

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.

Выполнение заданий, предусмотренных в дневнике практиканта, должно быть обязательно согласовано с методистами практики.

**** 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 проекта. 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 проекта**

Студент должен не только подготовить высококачественный 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 работы, 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. Многие в оценке вашей работы будут 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.

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



Институт гуманитарного образования и спорта
Кафедра медико-биологических основ физической культуры

**Программа
производственной практики, по получению
профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности**

Квалификация выпускника	магистр
Направление подготовки	49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры



Сургут, 2017 г.

Рабочая программа составлена в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.04.02. «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», утвержденным Приказом Минобрнауки 03.12.2015, № 1406, зарегистрировано в Минюсте России 31.12.2015, № 40504

Автор программы:  к.б.н., доцент Мальков Михаил Николаевич

Рецензент программы:  к.п.н., доцент Обухов Сергей Михайлович

Согласование программы

Подразделение (кафедра/ библиотека)	Дата согласования	Ф.И.О., подпись нач. подразделения
Медико-биологических основ физической культуры	12.04.14	Вишневский В.А. 
Отдел комплектования	12.04.14	Дмитриева И.И. 

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры медико-биологических основ физической культуры
« 12 » 04 20 14 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 « 02 » 05 20 14 года, протокол № 4

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

Руководитель практики  АС Низамбаева

Визирование РП для исполнения в очередном учебном году

Утверждаю: Председатель УМС _____

_____ 20__ г.
Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
Исполнения в 20__ – 20__ учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № _____

Зав. кафедрой _____
Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Утверждаю: Председатель УМС _____

_____ 20__ г.
Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
Исполнения в 20__ – 20__ учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № _____

Зав. кафедрой _____
Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

Визирование РП для исполнения в очередном учебном году

Утверждаю: Председатель УМС _____

_____ 20__ г.
Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
Исполнения в 20__ – 20__ учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № _____

Зав. кафедрой _____
Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

1. ЦЕЛИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

Целью производственной практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (далее производственная) являются получение профессиональных умений и опыта профессиональной педагогической, воспитательной, развивающей, компенсаторной, профилактической, научно-исследовательской и организационно-управленческой деятельности в адаптивной физической культуре, освоение передового опыта и современных технологий физической реабилитации и оздоровления в адаптивном физическом воспитании и адаптивном спорте.

2. ЗАДАЧИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

1. Получить профессиональные умения и опыт профессиональной педагогической, воспитательной, развивающей, компенсаторной, профилактической, научно-исследовательской и организационно-управленческой деятельности в адаптивной физической культуре.

2. Сформировать профессионально значимые качества личности и психологическую готовность к работе в сфере 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, научно-исследовательские и организационно-управленческие виды деятельности в сфере адаптивной физической культуры.

4. Освоить передовой опыт и современные технологии физической реабилитации и оздоровления в адаптивном физическом воспитании и адаптивном спорте

5. Осуществить врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий адаптивной физической культурой и физической реабилитацией;

6. Практически использовать методы и подходы кратковременного и долгосрочного планирования в сфере адаптивной физической культуры, физической реабилитации и оздоровления различных категорий населения.

3. МЕСТО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности в структуре ОП ВО

Индекс дисциплины (по РУП)	Б2.П.1
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося
	Производственная практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности относится ко второму блоку вариативной части программы магистратуры. Она базируется на опыте учебных практик, производственной практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (2 семестр), также на основе таких дисциплин магистратуры как «Физическая реабилитация при различных заболеваниях», «Разработка и реализация индивидуальных физкультурно-оздоровительных и тренировочных программ», «Теоретический семинар: Воспитание интереса к регулярным занятиям адаптивной физической культурой на основе поведенческих теорий», «Современные методы оценки влияния

	физических нагрузок на организм занимающихся в адаптивной физической культуре», «Иновационные технологии в кинезиотерапии», «Адаптивное самовоспитание», а также специальных дисциплин бакалавриата.
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее
	Производственная практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности является базовой для производственной практики, научно-исследовательская работа, производственной практики, преддипломной, а также подготовки и защиты выпускной квалификационной работы.

4. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

Семестр	Место проведения, объект
3	<p>Место проведения: Производственная практика, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности проводится в втором семестре на базе БУ ВО Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский государственный университет», в центрах адаптивного спорта и физической подготовки, специальных коррекционных школах, лечебно-профилактических учреждениях, общеобразовательных школах и гимназиях.</p> <p>Объект: Центр спортивной науки Института гуманитарного образования и спорта Сургутский государственный университет, кафедра медико-биологических основ физической культуры, Обособленное подразделение «Региональный центр адаптивного спорта», г. Сургут, КОУ «Сургутская школа с профессиональной подготовкой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», КОУ «Сургутская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», Окружной центр нейрореабилитации и патологии речи, БУ ХМАО-Югры «Сургутская клиническая травматологическая больница», МБОУ гимназия «Лаборатория Салахова», другие учреждения (места будущей профессиональной деятельности), отвечающие профилю подготовки, имеющие все необходимые условия для проведения практики и заключившие договор с СурГУ.</p>

5. СПОСОБ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

СТАЦИОНАРНАЯ

6. ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

НЕПРЕРЫВНАЯ (Рассредоточенная)

7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

7.1. Компетенции обучающегося, формируемы в результате прохождения производственной практики, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

В результате прохождения производственной практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности студент должен приобрести следующие практические навыки, умения, общекультурные и профессиональные компетенции:

Компетенция ОК	
1	(ОК-10) – способностью к профессиональной эксплуатации современного оборудования и приборов в соответствии с профилем магистерской программы
Компетенция ОПК	
1	
Компетенция ПК	
1	(ПК-10) – способностью разрабатывать, контролировать и корректировать индивидуальные программы развития тех или иных качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)
2	(ПК-11) – способностью обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе путем включения средств и методов адаптивной физической культуры в индивидуальную программу реабилитации
3	(ПК-17) – способностью применять нетрадиционные способы, средства, аппараты, технические средства, тренажеры по предупреждению возникновения и (или) прогрессирования вторичных и сопутствующих заболеваний, обусловленных основным дефектом организма человека

7.2. В результате обучения при прохождении производственной практики, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности обучающийся должен:

Знать	<ul style="list-style-type: none"> – методику использования современного оборудования и приборов в соответствии с профилем магистерской программы; – методику разработки, контроля и коррекции индивидуальные программы развития тех или иных качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов); – российский и зарубежный опыт по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека; – нетрадиционные способы, средства, аппараты, технические средства, тренажеры по предупреждению возникновения и (или) прогрессирования вторичных и сопутствующих заболеваний, обусловленных основным дефектом организма человека
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> – эксплуатировать современное оборудование и приборы в соответствии с профилем магистерской программы; – разрабатывать, контролировать и корректировать индивидуальные программы развития тех или иных качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов); – обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе путем включения средств и методов адаптивной физической культуры в индивидуальную программу реабилитации; – применять нетрадиционные способы, средства, аппараты, технические средства, тренажеры по предупреждению возникновения и (или) прогрессирования вторичных и сопутствующих заболеваний, обусловленных основным дефектом

	организма человека
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> – способностью к профессиональной эксплуатации современного оборудования и приборов в соответствии с профилем магистерской программы; – способностью разрабатывать, контролировать и корректировать индивидуальные программы развития тех или иных качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов); – способностью обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе путем включения средств и методов адаптивной физической культуры в индивидуальную программу реабилитации; – способностью применять нетрадиционные способы, средства, аппараты, технические средства, тренажеры по предупреждению возникновения и (или) прогрессирования вторичных и сопутствующих заболеваний, обусловленных основным дефектом организма человека

8. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

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)	3	-	2	ПК-10	Документы планирования в дневнике практиканта
2	Основной этап (получение профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, получение опыта оздоровительной 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 профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, получение опыта реабилитационной и оздоровительной работы в качестве тренера по адаптивной физической культуре в центре адаптивного спорта, посещение и анализ тренировочных занятий лиц с ограниченными возможностями	3	-	6	ОК-10 ПК-10 ПК-11 ПК-17	Заключения по итогам ВПН, проверка конспектов занятий, планов внеклассных мероприятий, дневников практикантов

	здоровья, самостоятельное проведение тренировочных занятий, помощь в организации и проведении соревнований, выполнение практических заданий по практике; - получение профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, получение опыта реабилитационной и оздоровительной работы в качестве помощника инструктора по лечебной физической культуре в лечебно-профилактических учреждениях, 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)	3	-	2	ПК-11	Проверка отчета по практике и его защита на итоговой конференции
Итого за семестр		324		10		

9. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

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, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

Этап: Проведение промежуточной аттестации

Итоги производственной практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности 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 производственной практики, проявил самостоятельность, творческий подход и соответствующую профессиональную подготовку, продемонстрировал владение теоретическими знаниями и практическими навыками использования методов и средств физической реабилитации и оздоровления в адаптивном

физическом воспитании и спорте с учетом нозологических и индивидуальных особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья, современными технологиями составления плановой и отчетной документации, организации массовых физкультурно-оздоровительных 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 производственной практики, проявил самостоятельность, и соответствующую профессиональную подготовку, продемонстрировал владение теоретическими знаниями и практическими навыками использования методов и средств физической реабилитации и оздоровления в адаптивном физическом воспитании и спорте с учетом нозологических и индивидуальных особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья, современными технологиями составления плановой и отчетной документации, организации массовых физкультурно-оздоровительных 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 первичных профессиональных умений и навыков, 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 реабилитации и оздоровления в адаптивном физическом воспитании и спорте в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, знакомый с основной рекомендованной литературой, допустивший незначительные методические просчеты и погрешности в ходе практики или 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 материалы, определяющие процедуры оценивания результатов производственной практики, характеризующих этапы формирования компетенций

Этап: проведение промежуточной аттестации по дисциплине

В подходе, основанном на результате, акцент профессиональной подготовки смещается на практиканта, поскольку главным его достижением является его компетентность, способность демонстрировать результат, решать определенный класс задач. Так как в процессе производственной практики, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности результатом является сформированная часть компетенций, и выполнение требований к дифференцированному зачету с оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», предусмотренного учебным планом в 3 семестре, включающего защиту дневника практиканта. К зачету допускаются студенты, успешно прошедшие практику, выполнившие запланированные задания и успешно защитившие дневник 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 производственной практики, проявил самостоятельность, творческий подход и соответствующую профессиональную подготовку, продемонстрировал владение теоретическими знаниями и практическими навыками использования методов и средств физической реабилитации и оздоровления в адаптивном физическом воспитании и спорте с учетом нозологических и индивидуальных особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья, современными технологиями составления плановой и отчетной документации, организации массовых физкультурно-оздоровительных 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 производственной практики, проявил самостоятельность, и соответствующую профессиональную подготовку, продемонстрировал владение теоретическими знаниями и практическими навыками использования методов и средств физической реабилитации и оздоровления в адаптивном физическом воспитании и спорте с учетом нозологических и индивидуальных особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья, современными технологиями составления плановой и отчетной документации, организации массовых физкультурно-оздоровительных 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 первичных профессиональных умений и навыков, 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 реабилитации и оздоровления в адаптивном физическом воспитании и спорте в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, знакомый с основной рекомендованной литературой, допустивший незначительные методические просчеты и погрешности в ходе практики или 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.

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 производственной 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-10, ПК-10, ПК-11, ПК-17. При этом студент будет способен владеть перечисленными компетенциями в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ

11.1 Рекомендуемая литература**11.1.1 Основная литература***

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз.
1	С.П. Евсеев	Теория и организация адаптивной физической культуры	М. : Издательство «Спорт», 2016. — 616 с.	ЭБС издательства «IPRbooks» - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/55593.html
2	О.Э. Евсеева	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре	М. : Издательство «Спорт», 2016. — 384 с.	ЭБС издательства «IPRbooks» - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/55569.html
3	М.Х. Спатаева	Учебно-методическое обеспечение производственной практики в лечебно-профилактических и оздоровительных учреждениях	Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2016. — 116 с.	ЭБС издательства «IPRbooks» - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/59672.html
4	А.А. Акатова	Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре	Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015. — 102 с.	ЭБС издательства «IPRbooks» - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70620.html
5	Ю. Д. Железняк	Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник	М.: Академия, 2013. – 287 с.	Библиотека Сургутского государственного университета - 25 экз.
6	В.Ф. Балашова	Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие	М.: Физическая культура, 2009. - 189 с.	Библиотека Сургутского государственного университета - 15 экз.
7	Л.В. Харченко	Теория и методика адаптивной физической культуры для лиц с сенсорными нарушениями	Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского,	ЭБС издательства «IPRbooks» - Режим доступа:

			2016. — 112 с.	http://www.iprbookshop.ru/59660.html
--	--	--	----------------	---

11.1.2 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. — 228 с.	ЭБС издательства «IPRbooks» — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/9885.html
2	Ю.А. Брискин	Адаптивный спорт	М. : Советский спорт, 2010. — 376 с.	ЭБС издательства «IPRbooks» — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/9900.html
3	В.Д. Фискалов	Спорт и система подготовки спортсменов	М. : Советский спорт, 2010. — 392 с.	ЭБС издательства «IPRbooks» — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/16832.html
4	В.А. Вишневский	Системный анализ состояния организма детей на этапах школьного онтогенеза	Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2010. — 367 с.	Библиотека Сургутского государственного университета - 63 экз.
5	Л.Л. Миллер	Спортивная медицина	М. : Человек, 2015. — 184 с.	ЭБС издательства «IPRbooks» — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27601.html

11.1.3 Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз.
1.	В.А. Вишневский	Валеометрия с основами спортивной медицины и врачебного контроля в адаптивной физической культуре	Изд-во СурГУ, 2014. — 276 с.	Библиотека Сургутского государственного университета

				URL: https://e.lib.surgu.ru/fu/lltext/umm/109484
2	С.М. Обухов	Теория физической подготовки	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2014 .— 41 с.	Библиотека Сургутского государственного университета - URL: https://e.lib.surgu.ru/fu/lltext/umm/2081_Теория физической подготовки
11.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»				
БД Сургутского Государственного университета «Книги» http://www.lib.surgu.ru/abis.php				
Теория и практика физической культуры http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/				
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/				
Научная электронная библиотека (eLIBRARY.RU) - http://www.elibrary.ru				
КиберЛенинка - научная электронная библиотека - http://cyberleninka.ru/				
АРБИКОН http://www.arbicon.ru				
PUBMED CENTRAL - http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/				
11.3 Перечень программного обеспечения				
1.	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ MicrosoftOffice			
2.	Доступ в сеть интернет (в т.ч. Wi-Fi)			
11.4 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, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности включает спортивные сооружения, тренажеры, спортивный инвентарь основных баз для проведения практики: Сургутский государственный университет, Обособленное подразделение «Региональный центр адаптивного спорта», г. Сургут, КОУ «Сургутская школа с профессиональной подготовкой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», КОУ «Сургутская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», Окружной центр нейрореабилитации и патологии речи, МБОУ гимназия «Лаборатория Салахова», БУ ХМАО-Югры «Сургутская клиническая травматологическая больница» г. Сургут.

Все перечисленное материально-техническое обеспечение практики соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, а также требованиям техники безопасности.

Прохождение студентами производственной практики возможно и в других учреждениях (места будущей профессиональной деятельности), отвечающих профилю подготовки и имеющих все необходимые условия для проведения практики, в том числе необходимое материально-техническое обеспечение, а также заключившие договор с СурГУ.

* МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

к наполнению содержанием дневника практиканта в рамках производственной практики

ДНЕВНИК ПРАКТИКАНТА

1. ПРОХОЖДЕНИЕ ПРАКТИКИ

5. Производственную практику проходил _____
(Место прохождения практики)
6. Начало практики « ____ » _____ 20__ г.
6. Окончание практики « ____ » _____ 20__ г.

2. 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.

3. 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 оздоровительной 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 возрастными.
- 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 организовало 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 учреждение стимулирует ценностные установки ребенка на саморазвитие культуры здоровья через формирование ресурсов личности
- 9.9. Образовательное учреждение стимулирует ценностные установки ребенка на саморазвитие культуры здоровья через организацию самостоятельной работы, самостоятельные занятия физической культурой
- 9.10. Образовательное учреждение 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 параметров оценки), выделите отстающие виды деятельности, дайте практические рекомендации.

Задание № 2.

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

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 № 3.

**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
25.	26.	27.	28.	29.	30.

Подпись преподавателя

Задание № 4.

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

№ п/п	Вид программного материала	Четверти; к-во уроков				Всего
		I	II	III	IV	
1.	Базовая часть					

1.1.	Основы знаний	В процессе уроков				
1.2.	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, физ. качества)					
1.2.1.						
1.2.2.						
1.2.3.						
1.2.4.						
1.2.5.						
2.	Вариативная часть					
2.1.						

Задание 5
ПОУРОЧНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на _____ учебную четверть для _____ классов

№ п/п	Содержание	№№ уроков											

Задание № 6

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 секундный 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) ПД 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) ПД 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) ПД 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) ПД почти не увеличивается.
- 12. 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:

- 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 № 7

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».

1. Составить 2 комплекса физических упражнений для физического развития детей с нарушением зрения.

2. Составить комплекс физических упражнений для коррекции зрения детей.

Задание №8

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.

1. Составить 2-3 комплекса физических упражнений для физического развития детей с нарушением слуха.

Задание № 9

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.

1. Составить 2-3 комплекса физических упражнений для физического развития детей с умственной отсталостью.

Задание № 10

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 № 11

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 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.
5. Самостоятельно организовать и провести внутришкольное соревнование.
6. 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 реабилитационной и оздоровительной работы в качестве тренера по адаптивной физической культуре в центре адаптивного спорта, 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: 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, ПРИЕМОВ 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, умении 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 обстановку соученикам ребенка, не подчеркивая его особость, 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 № 2

Тема: Спортивно-медицинская классификация инвалидов с двигательными нарушениями

Осуществите классификацию 2-3 спортсменов-инвалидов 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 парализ, парализация).
- Класс III — поражение нижегрудного отдела спинного мозга (06—Э10 сегменты). Мышцы туловища и грудные мышцы ослаблены (1—3 балла ММТ). Снижена сила мышц брюшного пресса, нижний спастический парализ, парализация. 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 № 3.

Тема: Показания и противопоказания к занятиям адаптивной физической культурой

На примере 2-3 спортсменов-инвалидов 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 склонностью 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 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. 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 слухоречевого 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 глухоноте, 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 № 4

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 3-5 тренировочных занятий (под контролем тренера имеющего соответствующую квалификацию).

Задание № 5.

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 № 6.
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 № 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 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 восхождений 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:

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. На основе полученных данных разработайте оптимальные параметры нагрузки по развитию аэробной производительности для конкретного спортсмена.

Задание № 9

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 большую 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 № 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.

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								
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:

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) ПД 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 растет

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 № 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 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 раздельно 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

Задание № 12

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.

Задание

1. Определить проблему, цель, рабочую гипотезу, задачи и методы научного исследования.
2. Разработать опросные листы или использовать существующие анкеты в соответствии с задачами исследования.
3. Провести сбор данных по изучаемой проблеме.
4. Осуществить анализ полученных результатов, сформулировать выводы и практические рекомендации.

Основной этап (получение профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, получение опыта реабилитационной и оздоровительной работы в качестве помощника инструктора по лечебной физической культуре в лечебно-профилактических учреждениях, 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 тоне 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 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.

Составить 3-5 комплексов самостоятельных занятий лечебной гимнастикой с учетом различной 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 № 4.

Провести хронометраж процедуры ЛГ. Оценить физическую нагрузку на основе регистрации ЧСС.

Протокол

Дата: _____ хронометрирования процедуры ЛГ
_____ 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
часть (20%)

основная
часть (60%)

заключительная
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 № 5

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.

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 № 7

1. Подготовить и провести в качестве помощника инструктора по лечебной физической культуре (под контролем инструктора по ЛФК) 3-5 занятий ЛФК. Предоставить отчет о работе с указанием выполненных действий.

Задание № 8 Тема: Проведение социологического исследования по проблемам физической реабилитации

Выявление реальных проблем физической реабилитации. 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.

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.

Выполнение заданий, предусмотренных в дневнике практиканта, должно быть обязательно согласовано с методистами практики.

**** 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 проекта. 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:

1. 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 высококачественный 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 работы, 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. Многие 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 выступить, 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.

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



Подтверждаю:
Проректор по УМР

И. В. Ковалева

20/11


Институт гуманитарного образования и спорта
Кафедра медико-биологических основ физической культуры

Программа производственной практики, научно-исследовательская работа

Квалификация выпускника	магистр
Направление подготовки	49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры



Сургут, 2017 г.

Программа производственной практики, научно-исследовательская работа составлена в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.04.02. «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», утвержденным Приказом Минобрнауки 03.12.2015, № 1406, зарегистрировано в Минюсте России 31.12.2015, № 40504

Автор(ы) программы: Мальков Михаил Николаевич, кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры медико-биологических основ физической культуры 

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

Согласование программы

Подразделение (кафедра/ библиотека)	Дата согласования	Ф.И.О., подпись нач. подразделения
Медико-биологических основ физической культуры	12 04 17	Вишневский В.А. 
Отдел комплектования	12 04 17	Дмитриева И.И. 

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

« 12 » 04 20 17 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 « 02 » 05 20 17 года, протокол № 4

Председатель УМС

к.ф.н., доцент Гришенкова Т.Ф. 

Руководитель практики 

А.С. Власовская

Визирование РП для исполнения в очередном учебном году

Утверждаю: Председатель УМС _____

_____ 20__ г.
Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
Исполнения в 20__ – 20__ учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № _____

Зав. кафедрой _____
Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Утверждаю: Председатель УМС _____

_____ 20__ г.
Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
Исполнения в 20__ – 20__ учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № _____

Зав. кафедрой _____
Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

Визирование РП для исполнения в очередном учебном году

Утверждаю: Председатель УМС _____

_____ 20__ г.
Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
Исполнения в 20__ – 20__ учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № _____

Зав. кафедрой _____
Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

1. ЦЕЛИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

Целью производственной практики, научно-исследовательская работа (далее НИР) является получение опыта обучающимися планирования и проведения научного исследования, анализа и обработки полученных данных с использованием статистических программ, планирования на научной основе реабилитационных, оздоровительных и тренировочных занятий с учетом индивидуальных и личностных особенностей занимающихся, формирование элементов культуры труда ученого-исследователя.

2. ЗАДАЧИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА:

1. Закрепить, углубить и расширить теоретические знания, умения и навыки, полученных студентами в процессе теоретического обучения.
2. Уметь выявлять актуальные проблемы в сфере адаптивной физической культуры.
3. Планировать и проводить научные исследования по оценке эффективности различных способов деятельности в сфере адаптивной физической культуры и ее основных видов с использованием современных методов исследования.
4. Осуществлять научный анализ, обобщение, оформление и презентацию результатов научных исследований.
5. Постоянно повышать свою профессиональную компетенцию в области выявления научных проблем и способов их решения.
6. Внедрять инновационные и современные компьютерные технологии в практику научных исследований в области физической культуры и спорта.
7. Планировать и реализовывать на научной основе реабилитационные, оздоровительные и тренировочные занятия с учетом индивидуальных и личностных особенностей занимающихся.

3. МЕСТО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Индекс дисциплины (по РУП)	Б2.П.2
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося
	Практика относится ко второму блоку вариативной части программы магистратуры. Она базируется на опыте учебных и производственной практик, а также на основе таких специальных дисциплинах магистратуры как «История и методология науки», «Логика», «Современные проблемы адаптивной физической культуры и ее видов», «Физическая реабилитация при различных заболеваниях», «Разработка и реализация индивидуальных физкультурно-оздоровительных и тренировочных программ», «Физкультурно-оздоровительные технологии в учреждениях общего и профессионального образования», «Организация научных исследований и статистическая обработка материала в адаптивной физической культуре», «Специальная педагогика в адаптивной физической культуре», «Психологические основы физической реабилитации в адаптивной физической культуре». Для прохождения практики обучающийся должен знать основы научно-методической деятельности, теории и организации адаптивной физической культуры, частных методик адаптивной физической культуры, физической реабилитации и оздоровления, частных методик по видам адаптивного спорта, базовые положения специальной педагогики и психологии.
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее

Практика является базовой для преддипломной практики, подготовки выпускной квалификационной работы, итоговой государственной аттестации.
--

4. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

Семестр	Место проведения, объект
4	<p>Место проведения: Производственная практика, научно-исследовательская работа проводится в четвертом семестре на базе БУ ВО Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский государственный университет», в центрах адаптивного спорта и физической подготовки, специальных коррекционных школах, лечебно-профилактических учреждениях, спортивных детско-юношеских школах олимпийского резерва.</p> <p>Объект: Института гуманитарного образования и спорта Сургутский государственный университет, в том числе Научно-исследовательская лаборатория биомеханики и кинезиологии (зав. проф. Логинов С.И.), а также учебно-научная лаборатория кафедры медико-биологических основ физической культуры (зав. кафедрой Вишневский В.А.), Обособленное подразделение «Региональный центр адаптивного спорта», г. Сургут, МУ Центр физической подготовки «Надежда», КОУ «Сургутская школа с профессиональной подготовкой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», КОУ «Сургутская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», Окружной центр нейрореабилитации и патологии речи, Спортивная детско-юношеская школа олимпийского резерва «Аверс» г. Сургут, другие учреждения (места будущей профессиональной деятельности), отвечающие профилю подготовки, имеющие все необходимые условия для проведения практики и заключившие договор с СурГУ.</p>

5. СПОСОБ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

СТАЦИОНАРНАЯ

6. ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

НЕПРЕРЫВНАЯ (Рассредоточенная)

7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

7.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате прохождения производственной практики, научно-исследовательская работа

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

Компетенция ОК	
1	Способностью самостоятельно приобретать с помощью информационных технологий и использовать в практической деятельности новые знания и умения, в том числе в новых областях знаний, непосредственно не связанных со сферой деятельности (ОК-9)
2	Способностью анализировать, систематизировать, классифицировать и практически резюмировать российскую и зарубежную учебно-методическую и научную информацию по адаптивной физической культуре (ОК-11)
Компетенция ОПК	
1	
Компетенция ПК	
1	Способностью выявлять и транслировать современные проблемные ситуации в различных видах адаптивной физической культуры, формировать цели, задачи, методы исследования по разрешению данных проблемных ситуаций (ПК-18)
2	Способностью разрабатывать планы, программы, этапы исследования, использовать адекватные поставленным задачам методы исследования, в том числе из смежных областей знаний, проводить научно-исследовательскую работу, интерпретировать результаты собственных исследований, выявлять их практическую значимость (ПК-19)
3	

7.2. В результате обучения при прохождении производственной практики, научно-исследовательская работа обучающийся должен:

Знать	<p>Знает основные методы, способы и средства получения, хранения, переработки информации (ОК-9)</p> <p>Знает основные положения российской и зарубежной учебно-методической и научной литературы по адаптивной физической культуре, методы научного познания адаптивной физической культуры (ОК-11)</p> <p>Знает современные проблемы адаптивной физической культуры, пути трансляции современных проблем в реализуемых видах адаптивной физической культуры (ПК-18)</p> <p>Знает основы планирования научно-исследовательской деятельности, критерии отбора оценки качества научных исследований в адаптивной физической культуре, методы исследования для оценки эффективности различных программ воздействия (ПК-19)</p>
Уметь	<p>Умеет творчески решать научные, производственные и общественные задачи, самостоятельно приобретать и использовать в практической деятельности новые знания и умения (ОК-9)</p> <p>Умеет анализировать, систематизировать и классифицировать российскую и зарубежную учебно-методическую и научную информацию по адаптивной физической культуре (ОК-11)</p> <p>Умеет определять и формулировать цели, задачи и методы исследования для решения актуальных проблемных ситуаций в различных видах адаптивной физической культуры, а также находить оптимальные пути разрешения этих проблемных ситуаций (ПК-18)</p> <p>Умеет планировать и организовывать научное исследование, отбирать и применять адекватные методы научного исследования для решения исследовательских задач, анализировать и интерпретировать результаты исследования, выявлять практическую значимость собственных исследований (ПК-19)</p>
Владеть	<p>Владеет методами повышения квалификации, навыками накопления, обработки и использования информации, в том числе полученной в глобальных компьютерных сетях, а также методикой сравнительного анализа, в том числе в новых областях знаний, непосредственно не связанных со сферой деятельности (ОК-9)</p> <p>Владеет навыками использования полученной информации в профессиональной</p>

	<p>деятельности (ОК-11)</p> <p>Владеет навыками аналитического подхода к исследованию современных проблемных ситуаций в различных видах адаптивной физической культуры, позволяющими выявлять и транслировать современные проблемные ситуации в избранном виде адаптивной физической культуры (ПК-18)</p> <p>Владеет приемами работы с научно-методической литературой по проблеме исследования, инструментальными методами исследования, навыками разработки плана конкретного исследования с подбором соответствующих методов исследования, способностью интерпретировать полученный результат научно-исследовательской работы (ПК-19)</p>
--	--

8. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

Общая трудоемкость практики 540 часа, 15 зачетных единиц.

Содержание практики должно обеспечивать дидактически обоснованную последовательность процесса формирования у обучающихся научно-исследовательской компетентности через системность развития профессиональных умений и навыков на всех этапах практики, усложнение заданий по мере перехода от одного раздела (этапа) практики к другому.

Практика проводится в определенной системе и включает следующие составляющие практики:

№ п/п	Наименование разделов и содержание практики	Семестр	Виды работы и ее трудоемкость (в часах)		Компетенции (<i>шифр</i>)	Формы текущего контроля
			Лекции	Практика		
1	Подготовительный (ознакомительный) этап (установочная конференция и инструктаж по технике безопасности, получение первичной практической информации о целях, задачах и организации научной деятельности кафедр, научных подразделений и т.д.)	4	-	-	ОК-9	Описание аппарата научных исследований в дневнике практиканта
2	Основной (методический) этап (углубленное изучение методов научного исследования, соответствующих профилю избранной темы магистерской диссертации, технологий их применения, способов сбора, обработки и интерпретации научной информации и др.)	4	-	-	ОК-9 ОК-11	Описание организации и методов исследования в дневнике практиканта
	Основной (исследовательский) этап (непосредственное участие практиканта в научно-исследовательской работе кафедры, научных подразделений, образовательных учреждений, получение исследовательского материала)	4	-	10	ОК-9 ОК-11 ПК-18 ПК-19	Описание результатов исследования в дневнике практиканта

6	Завершающий этап (анализ полученной информации, подготовка дневника практиканта, отчета по практике, публикаций, защита дневника практиканта на итоговой конференции)	4	-	-	ПК-19	Подготовка выводов и практических рекомендаций по результатам исследования, отчета по практике и его защита на итоговой конференции
Итого за семестр 520 ч.			-	10		

9. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

Зачет 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 ПРАКТИКИ, НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

Этап: Проведение промежуточной аттестации

Итоги практики оцениваются на основе защиты дневника практиканта с проставлением зачета. Зачет учитывает качество представленных отчетных материалов, отзывы руководителей практики, качество защиты дневника практиканта.

Отметка «зачтено» 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 практики, закрепил систему профессиональных компетенций в научно-исследовательской деятельности и практике выполнения выпускных квалификационных работ, собрал, обработал и проанализировал запланированный следовательский материал, подготовил и успешно защитил дневник практиканта* и презентацию к нему**, набрав не менее 60-69% баллов, ответил на все заданные вопросы, но допустил при этом непринципиальные ошибки.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не смог продемонстрировать необходимый уровень профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, обнаружившему существенные пробелы в реализации программы практики, который не смог закрепить систему профессиональных компетенций в научно-исследовательской деятельности и практике выполнения выпускных квалификационных работ, который не смог собрать, обработать и проанализировать запланированный следовательский материал, 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 материалы, определяющие процедуры оценивания результатов производственной практики, научно-исследовательская работа характеризующих этапы формирования компетенций

Этап: проведение промежуточной аттестации по практике

В подходе, основанном на результате, акцент профессиональной подготовки смещается на практиканта, поскольку главным его достижением является его компетентность, способность демонстрировать результат, решать определенный класс задач. Так как в процессе практики

результатом является сформированная часть компетенций, и выполнение требований к зачету, предусмотренного учебным планом в 4 семестре, включающего защиту дневника практиканта. К зачету допускаются студенты, успешно прошедшие практику, выполнившие запланированные задания и успешно защитившие дневник практиканта. Зачет оценивается по двухбалльной шкале: «зачтено»; «не зачтено».

Оценки «зачтено» заслуживает студент:

Знает основные методы, способы и средства получения, хранения, переработки информации, основные положения российской и зарубежной учебно-методической и научной литературы по адаптивной физической культуре, методы научного познания адаптивной физической культуры, современные проблемы адаптивной физической культуры, пути трансляции современных проблем в реализуемых видах адаптивной физической культуры, основы планирования научно-исследовательской деятельности, критерии отбора оценки качества научных исследований в адаптивной физической культуре, методы исследования для оценки эффективности различных программ воздействия, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе, показавший систематический характер знаний, собрал, обработал и проанализировал запланированный следовательский материал, подготовил и успешно защитил дневник практиканта и презентацию к нему, набрав не менее 60-69% баллов, ответил на все заданные вопросы, но допустил при этом непринципиальные ошибки.

Умеет творчески решать научные, производственные и общественные задачи, самостоятельно приобретать и использовать в практической деятельности новые знания и умения, анализировать, систематизировать и классифицировать российскую и зарубежную учебно-методическую и научную информацию по адаптивной физической культуре, определять и формулировать цели, задачи и методы исследования для решения актуальных проблемных ситуаций в различных видах адаптивной физической культуры, а также находить оптимальные пути разрешения этих проблемных ситуаций, планировать и организовывать научное исследование, отбирать и применять адекватные методы научного исследования для решения исследовательских задач, анализировать и интерпретировать результаты исследования, выявлять практическую значимость собственных исследований, подготовивший дневник практиканта и презентацию и набравший в ходе ее защиты не менее 60-69%.

Владеет методами повышения квалификации, навыками накопления, обработки и использования информации, в том числе полученной в глобальных компьютерных сетях, а также методикой сравнительного анализа, в том числе в новых областях знаний, непосредственно не связанных со сферой деятельности, навыками использования полученной информации в профессиональной деятельности, навыками аналитического подхода к исследованию современных проблемных ситуаций в различных видах адаптивной физической культуры, позволяющими выявлять и транслировать современные проблемные ситуации в избранном виде адаптивной физической культуры, приемами работы с научно-методической литературой по проблеме исследования, инструментальными методами исследования, навыками разработки плана конкретного исследования с подбором соответствующих методов исследования, способностью интерпретировать полученный результат научно-исследовательской работы, проявивший хорошую подготовку в процессе практики и при выполнении практических заданий, защитивший дневник практиканта, набрав не менее 60-69%. Ответивший на все заданные вопросы, но допустивший при этом непринципиальные ошибки.

Оценки «не зачтено» выставляется студенту:

- обнаружившему существенные пробелы в знаниях программы практики и не защитившему дневник практиканта;
- обнаружившему существенные пробелы в подготовке, 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;
- не владеющему в необходимой мере программным материалом. Допустившему принципиальные ошибки в процессе практики и при выполнении практических заданий, набравший менее 60% баллов при защите дневника или не подготовивший дневник практиканта

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 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 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, научно-исследовательская работа позволяет сделать вывод о достаточной сформированности следующих частей компетенций: ОК-9, ОК-11, ПК-18, ПК-19. При этом студент будет способен владеть перечисленными компетенциями в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии.

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

11.1 Рекомендуемая литература				
11.1.1 Основная литература*				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз.
1	В. Г. Никитушкин	Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник	М.: Советский спорт, 2013	ЭБС издательства «IPRbooks»
2	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.
3.	В.П. Губа, В.В. Пресняков	Методы математической обработки результатов	М.: Человек, 2015	ЭБС издательства

		спортивно-педагогических исследований		«IPRbooks»
4	Л.А. Семенов	Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта	М.: Советский спорт, 2011	ЭБС издательства «IPRbooks»
5	С.П. Евсеев	Теория и организация адаптивной физической культуры	М.: Спорт, 2016	ЭБС издательства «IPRbooks»; Библиотека Сургутского государственного университета - 25 экз.

11.1.2 Дополнительная литература*

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз.
1	В.И. Евдокимов	Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту	М.: Советский спорт, 2010	ЭБС издательства «IPRbooks»
2	А.И. Исакова	Информационные технологии: учебное пособие	Томск : Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроник и	ЭБС издательства «IPRbooks»
3	И.И. Маглеванный, Т.И. Карякина	Математические основы первичной обработки экспериментальных данных	Волгоград: Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена», 2015	ЭБС издательства «IPRbooks»
4	Л.М. Скворцова	Методология научных исследований. Учебное пособие	М. : Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2014.	ЭБС издательства «IPRbooks»
5	А.М. Новиков, Д.А. Новиков	Методология научного исследования: учебное пособие	М. : Либроком, 2010.	ЭБС издательства «IPRbooks»

11.1.3 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	Изд-во СурГУ, 2014. – 276 с (электронный вариант)	Библиотека Сургутского государственного университета – режим доступа

				http://lib.surgu.ru/fulltext/mm/109484
1.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»				
БД Сургутского Государственного университета «Книги» http://www.lib.surgu.ru/abis.php				
Теория и практика физической культуры http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/				
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/				
Научная электронная библиотека (eLIBRARY.RU) - http://www.elibrary.ru				
КиберЛенинка - научная электронная библиотека - http://cyberleninka.ru/				
АРБИКОН http://www.arbicon.ru				
PUBMED CENTRAL - http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/				
11.3 Перечень программного обеспечения				
1.	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ Microsoft Office			
2.	Доступ в сеть интернет (в т.ч. Wi-Fi)			
11.4 Перечень информационных справочных систем				
КонсультантПлюс http://www.consultant.ru				

11.5. Перечень материально-технического обеспечения работы студентов при прохождении производственной практики, научно-исследовательская работа

Материально-техническое обеспечение работы студентов при прохождении производственной практики, научно-исследовательская работа включает спортивные сооружения, тренажеры, спортивный инвентарь, оборудование для проведения исследований (аппаратно-программный комплекс «Супер-М» для оценки осанки, психофизиологический комплекс «Активациометр», прибором для исследования функций внешнего дыхания «Microlab», комплекс биологической обратной связи для функциональной коррекции и электростимуляции скелетных мышц, программно-аппаратный комплекс для оценки гармоничности телосложения, программно-аппаратный комплекс вариационной пульсометрии для оценки адаптационных возможностей и состояния вегетативной нервной системы) основных баз для проведения практики: Сургутский государственный университет, Обособленное подразделение «Региональный центр адаптивного спорта», г. Сургут, МУ Центр физической подготовки «Надежда», КОУ «Сургутская школа с профессиональной подготовкой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», КОУ «Сургутская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», Окружной центр нейрореабилитации и патологии речи, Спортивная детско-юношеская школа олимпийского резерва «Аверс» г. Сургут, другие учреждения (места будущей профессиональной деятельности), отвечающие профилю подготовки, имеющие все необходимые условия для проведения практики и заключившие договор с СурГУ.

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

*** МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**
к наполнению содержанием дневника практиканта в рамках производственной практики,
научно-исследовательской работы

ДНЕВНИК ПРАКТИКАНТА

9. НАПРАВЛЕНИЕ НА ПРАКТИКУ (путевка)

10. Фамилия _____

11. Имя и отчество _____

12. Год обучения _____

13. Магистрант 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

7. Практику по НИР проходил _____
(Место прохождения практики)
8. Начало практики «__» _____ 20__ г.
7. Окончание практики «__» _____ 20__ г.

3. Отчет практиканта о прохождении 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 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)

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕМЫ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ

В рамках темы выпускной квалификационной работы (магистерской диссертации) выполните научное исследование и оформите его результаты в соответствии с данными методическими рекомендациями.

Процесс подготовки и выполнения темы научного исследования включает несколько основных этапов:

- выбор темы исследования;
- получение от научного руководителя задания на выполнение исследования;
- составление календарного плана выполнения исследования;
- работа с литературой по теме исследования (анализ научно-методической литературы);
- объект и предмет исследования;
- цель и задачи исследования;
- разработка рабочей гипотезы;
- выбор соответствующих методов исследования;
- планирование, организация и проведение эксперимента (исследования) или сбора первичных данных;
- обработка полученных данных (математико-статистическая обработка результатов исследований).

Выбор темы исследования

Одним из важнейших критериев правильности выбора темы исследования является актуальность (теоретическая и практическая значимость). Признаками актуальности темы могут быть следующие:

- общий интерес со стороны ученых, педагогов и тренеров к проблеме;

- наличие потребности практики обучения, воспитания и тренировки в разработке вопроса на данном этапе;
- необходимость разработки темы в связи с местными климатическими и другими условиями.

На современном этапе весьма актуальны исследования, связанные с оздоровительными, образовательными и воспитательными воздействиями средств физической культуры и спорта, в том числе новых, нетрадиционных физкультурно-спортивных видов на различные по возрасту, полу, уровню образования, образу жизни, учебной, трудовой деятельности категории занимающихся.

Однако при определении темы следует учитывать не только ее актуальность в научном и практическом плане, но и наличие соответствующей литературы. При выборе темы исследования определенное значение имеет её разработанность и освещенность в литературе. Формулировка темы исследования определяется студентом совместно с научным руководителем.

Работа с литературой по теме исследования (анализ научно-методической литературы)

Для написания работы желательно использовать первоисточники: научные статьи, монографии, авторефераты диссертации. Указанные первоисточники, а также поиск методической литературы (методические указания, методические и учебно-методические пособия) по рассматриваемому вопросу и являются научной и методической специальной литературой. Кроме того, возможна работа с документальными и архивными материалами (изучение педагогической документации и архивных материалов: планов и дневников тренировок, протоколов соревнований, сводных отчетов спортивных организаций, материалов инспектирования, учебных планов и программ, журналов учета успеваемости и посещаемости, личных дел и медицинских карточек, статистических материалов и т. п.). В этих документах фиксируются многие объективные данные, помогающие установить ряд характеристик, причинные связи, выявить некоторые зависимости и т. д.

Поиск научно-методической литературы возможен в библиотеке Сургутского государственного университета (работа с печатными изданиями непосредственно в библиотеке, либо работа с электронным ресурсом библиотеки - www.lib.surgu.ru), а также:

Электронных библиотеках:

- Научная электронная библиотека (www.elibrary.ru);
- Электронная библиотека: библиотека диссертаций (www.diss.rsl.ru);
- Российская национальная библиотека: электронный каталог РНБ «Авторефераты диссертаций» (<http://www.nlr.ru:8101/poisk/index.html#1>).

Базах данных:

отечественных:

- Реферативная база данных Всероссийского научно-технического информационного центра научно-исследовательских, опытно-конструкторских работ и диссертаций (<http://www.vntic.org.ru>). Доступ осуществляется по логину и паролю с компьютеров научной библиотеки СурГУ;
- Издания по общественным и гуманитарным наукам (<http://www.ebiblioteka.ru/>). Доступ осуществляется в локальной сети СурГУ (с любого компьютера университета).

зарубежных:

Реферативная база данных Национальной медицинской библиотеки США предоставляет доступ к работам в области клинической и экспериментальной медицины, ветеринарии, организации здравоохранения. Содержит аннотации статей из более 4000 журналов, публикуемых в США и еще в 70 странах по всему миру. Обновление MEDLINE проходит еженедельно. Доступ открыт с любого компьютера (www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi).

Научных журналах (русские рецензируемые научные журналы, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание ученых степеней доктора и кандидата наук):

- Теория и практика физической культуры (<http://www.teoriya.ru/ru/journals>);
- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (<http://www.teoriya.ru/>);
- Адаптивная физическая культура (<http://www.afkonline.ru/>);

- Физическая культура, спорт - наука и практика (<http://www.kgafk.ru/kgufk/html/gyr.html>);
- Физиология человека (<http://www.maik.ru/cgi-bin/list.pl?page=chelfiz>).

Важно! Если работа с библиотеками и базами данных, осуществляется через удаленный доступ, то существуют некоторые ограничения. Например, для того, чтобы осуществить просмотр полнотекстовых электронных версий диссертаций, нужно обратиться в научную библиотеку высшего учебного заведения (в СурГУ доступ можно получить только с компьютеров научной библиотеки по логину и паролю).

Объект и предмет исследования

Объектом педагогического исследования, в сфере физической культуры и спорта, является учебно-воспитательный процесс, учебно-организационный, управленческий процесс, тренировочный процесс. Основным объектом научно-педагогического исследования могут быть процессы, развивающиеся в детском саду, школе, ДЮСШ, вузе, физкультурно-оздоровительном комплексе и т.д. Однако объект исследования должен формулироваться не безгранично широко, а так, чтобы можно было проследить круг объективной реальности. Этот круг должен включать в себя *предмет* в качестве важнейшего элемента, который характеризуется в непосредственной взаимосвязи с другими составными частями данного объекта и может быть однозначно понят лишь при сопоставлении с другими сторонами объекта (Ю.Д. Железняк, 2013).

Предметом педагогического исследования могут выступать: прогнозирование, совершенствование и развитие учебно-воспитательного процесса и управления общеобразовательной, среднеспециальной и высшей школой; содержание образования; формы и методы педагогической деятельности; диагностика учебно-воспитательного процесса; пути, условия, факторы совершенствования обучения, воспитания, тренировки; характер психолого-педагогических требований и взаимодействий между педагогами и учащимися, тренерами и спортсменами; особенности и тенденции развития спортивно-педагогической науки и практики. Из сказанного выше следует, что объектом выступает то, что исследуется, а предметом — то, что в этом объекте получает научное объяснение. *Именно предмет исследования определяет тему исследования.*

Цель и задачи исследования

Исходя из определения объекта и предмета исследования, можно приступить к определению цели и задач исследования. Цель формулируется кратко и предельно точно, в смысловом отношении выражая то основное, что намеревается сделать исследователь, к какому конечному результату он стремится. Целью исследований может быть разработка методик и средств обучения, тренировки, воспитания качеств личности, развития (воспитания) физических качеств, форм и методов физического воспитания в различных структурных подразделениях (детский сад, школа, ДЮСШ и т.д.) и возрастных группах, содержания обучения, путей и средств совершенствования управления учебно-тренировочным и воспитательным процессом и т. д.

Например, цель работы, связанной с методикой развития координационных способностей у детей 7 лет на основе применения специально разработанной программы, может выглядеть следующим образом: совершенствование методики развития координационных способностей у детей 7 лет общеобразовательной школы посредством применения стандартной программы.

Определив цель работы, можно сформулировать задачи, которые необходимо решить в ходе исследовательской работы. Таких задач должно быть не менее трех. Например, в качестве одной из них может быть задача, связанная с изучением состояния вопроса, другая — с разработкой экспериментальной методики обучения или тренировки и третья — с выявлением эффективности ее применения на практике. Задачи должны быть сформулированы четко и лаконично. Как правило, каждая задача формулируется в виде поручения: «Изучить...», «Разработать...», «Выявить...», «Установить...», «Обосновать...», «Определить...» и т.п.

Выдвижение рабочей гипотезы

Знание предмета исследования позволяет выдвинуть рабочую гипотезу, т. е. предположение о возможных путях решения поставленных задач, о возможных результатах, может быть, даже о

возможных теоретических объяснениях предполагаемых фактов. Гипотеза может быть индуктивной или дедуктивной. Индуктивная гипотеза должна исходить из самих фактов и наблюдений, накопленных ранее, определения связей и зависимостей между ними. Что же касается дедуктивной гипотезы, то она в своей основе уже должна иметь определенные теоретические положения и закономерности и ставить своей целью подтверждение их теми или иными новыми фактами и наблюдениями.

В теории и методике физического воспитания на этом этапе развития преобладают исследования с разработкой индуктивных гипотез. Объясняется это, во-первых, многолетним существованием в педагогической практике положений, которые себя оправдывают, но не имеют экспериментального обоснования; во-вторых, отсутствием количественных характеристик подобных общеизвестных положений. Например, всем известно, что обучение гимнастическим упражнениям требует предъявления определенной наглядной информации, но какая информация и на каком этапе наиболее эффективна — остается задачей исследования; в-третьих, большим разнообразием контингента исследуемых (возраст, пол, квалификация) и двигательных действий как предмета обучения, что требует уточнения тех или иных педагогических положений при обучении конкретных людей конкретным двигательным действиям и т.п.

В рабочей гипотезе целесообразно выделить те положения, которые могут вызвать сомнения, нуждаются в доказательстве и защите. Поэтому рабочая гипотеза в отдельном случае может выглядеть следующим образом: «Предполагается, что применение стандартной тренировочной программы, основанной на принципах оздоровительной тренировки, позволит качественно повысить уровень координационных способностей детей 7 лет», именно в этом случае проверяется эффективность разработанной исследователем методики (Ю.Д. Железняк, 2013).

Выбор методов исследования

Основным ориентиром для выбора методов исследования должны служить его задачи. Именно задачи и вопросы, поставленные перед работой, определяют способы их разрешения, а стало быть, и выбор соответствующих методов исследования. При этом важно подбирать такие методы, которые были бы адекватны своеобразию изучаемых явлений (Ю.Д. Железняк, 2013).

В практике проведения исследований, направленных на решение задач теории и методики физического воспитания, наибольшее распространение получили следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Беседа, интервью и анкетирование.
4. Контрольные испытания.
5. Хронометрирование.
6. Экспертное оценивание.
7. Педагогический эксперимент.
8. Математико-статистические методы.

Применение основных педагогических методов в исследованиях в области физического воспитания и спорта позволяет использовать в каждом конкретном случае самые разнообразные способы регистрации и сбора информации от обычного визуального анализа и оценки до применения современных технических устройств и приборов с использованием современных компьютеров и информационных технологий.

Планирование, организация и проведение эксперимента (исследования) или сбора данных

Педагогический эксперимент – это исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки.

Планирование эксперимента строится исходя из цели и задач исследования, а также рабочей гипотезы. Формулировка рабочей гипотезы педагогического эксперимента может выполняться на эмпирическом и теоретическом уровнях познания. На эмпирическом уровне познания исследователь руководствуется формальной логикой и анализирует лишь доступные для наблюдения явления. Как правило, при проведении педагогического эксперимента трудно учесть

влияние всех факторов, поэтому результаты его всегда неоднозначны. Иная ситуация возникает, когда в основу педагогического эксперимента заложено теоретическое исследование. Например, план тренировки разрабатывается чисто теоретически, на основе анализа возможных адаптационных процессов, затем логика проверяется с помощью компьютерной программы, имитирующей ход долговременных адаптационных процессов (В.Н. Селуянов и др., 1996).

В этом случае разрабатываются такие необычные варианты тренировки, которые вообще не имели места в практике. Экспериментальная проверка их эффективности и будет педагогическим экспериментом. Целью такого эксперимента является проверка предсказаний изменений в системах и органах организма человека.

Вместе с тем, для планирования эксперимента, необходимо владеть информацией о материально-технической базе для проведения эксперимента (например, наличие спортивных залов, залы для проведения оздоровительной и лечебной физической культуры, кабинеты массажа, наличие тренажеров, необходимого инвентаря, наличия аппаратуры для регистрации физиологических, морфофункциональных, психофизиологических показателей и технических средств для определения уровня физической подготовленности и т.д.).

Затем, исходя из цели и задач исследования, определяются методы исследования, количество участников эксперимента, производится распределение (при помощи процедуры рандомизации) участников эксперимента на группы: экспериментальную (одну, две) и контрольную (группа сравнения). Определяется число участников эксперимента (как правило, 10-20 человек в каждой группе). По продолжительности эксперимент может занимать от нескольких дней до нескольких месяцев, или даже лет (в случае серии экспериментов). Поэтому для четкого представления схемы эксперимента разрабатывается так называемый дизайн эксперимента с указанием частоты регистрации (входное, промежуточное, итоговое тестирование) перечня изучаемых показателей (морфофункциональных, физиологических, психофизиологических, технической подготовленности, физической подготовленности и т.д.), числа участников и групп эксперимента, перечня используемых методов (физиометрии, антропометрии и т.д.) для регистрации изучаемых показателей.

План эксперимента, должен также строиться с учетом последующей статистической обработки. Абсолютный эксперимент проводится в стандартных условиях с фиксацией контролируемых показателей. Например, регистрация и вычисление средних арифметических и стандартного отклонения антропометрических признаков, уровня функциональных показателей у спортсменов по определенному виду спорта позволяют получить модельные характеристики. Проведение *сравнительного эксперимента* возможно по последовательной и параллельной схемам.

Последовательное (лонгитудинальное) проведение сравнительного эксперимента предполагает сопоставление данных одного эксперимента с другим, выполненном на одной и той же экспериментальной группе. Во втором исследовании в ход педагогического эксперимента вносят какое-либо изменение, которое должно привести к предсказанному результату, т.е. к определенному изменению некоторого показателя.

Параллельное проведение эксперимента предполагает организацию двух или более групп, одна из которых должна быть контрольной, а другие - экспериментальными. Учебно-тренировочные занятия и тестирования проводятся одновременно. В этом случае случайные воздействия, связанные с временным фактором, действуют на все группы примерно одинаково, поэтому возрастает уверенность, при наличии различия, в реальности воздействия экспериментального фактора. Для определения достоверности различия между зарегистрированными показателями (градациями фактора) удобно использовать дисперсионный анализ.

Существуют планы для нескольких групп. Ниже приведен план для одной независимой переменной (какое либо управляющее воздействие) и нескольких групп. При исследованиях, в которых необходим либо контроль внешних переменных, либо выявление количественных зависимостей между переменными, сравнение двух групп недостаточно для подтверждения или опровержения экспериментальной гипотезы.

Для определения линейной зависимости между двумя переменными следует иметь хотя бы три точки, соответствующие трем уровням независимой переменной. В этом случае необходимо

выделить несколько рандомизированных групп (сформированных случайным образом на основе использования таблиц случайных чисел или генератора случайных чисел) и поставить их в различные экспериментальные условия. Простейшим вариантом является план для трех групп и трех уровней независимой переменной:

Эксперимент 1: R X₁ 0₁ (группа 1)

Эксперимент 2: R X₂ 0₂ (группа 2)

Контроль: R - 0₃ (группа 3)

Контрольная группа в данном случае - это третья экспериментальная группа, для которой уровень переменной X = 0. При реализации этого плана каждой группе предъявляется лишь один уровень независимой переменной. Возможно, и увеличение числа экспериментальных групп соответственно числу уровней независимой переменной.

Для обработки данных, полученных с помощью такого плана, применяется дисперсионный анализ.

Пример. Назаров А.П. (1998) изучал построение тренировочного процесса в прыжках с шестом на этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации. В педагогическом эксперименте у него приняли участие 36 юных прыгунов с шестом, разделенных на три группы. До начала эксперимента не было достоверных различий (p>0,01) между участниками эксперимента.

Группа А. Тренировочная программа строилась по программе ДЮСШ. Спортсмены обучались прыжкам только на прямом шесте до тех пор, пока не достигли уровня результатов 3,40-3,60 м. После чего прыгунам подбирался соответствующий их весу шест, увеличивался хват и начиналось обучение прыжкам на гнущемся шесте.

Группа Б. Спортсмены этой группы приступали к обучению прыжкам с шестом сразу на гнувшихся снарядах. В ходе тренировок технической направленности использовались специальные подводящие упражнения.

Группа В. В этой группе применялся "комбинированный" метод обучения. Испытуемые обучались входу и вису на прямом шесте, прыжку на прямом шесте, входу и вису на гнущемся шесте с применением подводящих упражнений, как и в группе Б. При этом внимание прыгунов акцентировалось на выполнении упражнений с той ритмической структурой движений, которая присуща спортсменам высокой квалификации.

Таким образом, отличие в организации тренировок технической направленности в группах Б и В заключалось в том, что в группе Б отсутствовала работа над некоторыми элементами опорной части прыжка. В группе В техника выполнения опорной части разучивалась отдельно от совершенствования разбега и отталкивания. Результаты эксперимента позволили определить методику тренировки начинающих прыгунов с шестом.

Данные полученные в ходе исследований фиксируются при помощи заготовленных протоколов исследования, затем вносятся в таблицы, например, Microsoft Office Excel или в пакет статистических программ Statistica (v. 5.5. и выше).

Обработка полученных данных (математико-статистическая обработка результатов исследований)

Наиболее простым способом обработки данных является так называемая описательная статистика.

Что такое описательная статистика? Это раздел статистики, в которой рассчитываются следующие показатели:

- среднее арифметическое (X)
- стандартное отклонение (σ)
- стандартная ошибка среднего арифметического (m)

Что такое среднее арифметическое? Одна из наиболее распространенных мер центральной тенденции, представляющая собой сумму всех наблюдаемых значений, деленную на их количество.

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n}$$

Что такое среднее квадратическое отклонение? Термин введен Пирсоном в 1894 году. Среднеквадратическое отклонение или стандартное отклонение - это мера разброса значений переменной относительно среднего арифметического. Определяется как корень квадратный из дисперсии. Дисперсия это сумма квадратов отклонений значений переменной от среднего, деленное на число наблюдений минус одно наблюдение, или

$$\sigma = \sqrt{\sum (\bar{X} - X_i)^2 / (n-1)}$$

Что такое стандартная ошибка среднего арифметического?

Ошибка среднего арифметического говорит, что чем больше разнообразие признака (величина σ), тем больше ошибка. Если бы все объекты были одинаковы, то есть разнообразие было бы равно нулю, то и ошибка была бы равна нулю ($m = 0$). В этом случае даже один экземпляр точно характеризовал бы всю генеральную совокупность. Ошибка также зависит от численности выборки n : чем больше численность, тем меньше ошибка. С помощью ошибки определяется достоверность полученных результатов, которая показывает, насколько правильно выборочные данные характеризуют генеральные.

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

Эти показатели можно рассчитать как в таблицах Excel, так и используя пакеты статистических программ Statistica v.6.0 или SPSS v.11.

Например, в приложении Microsoft Office Excel (2003) среднее арифметическое и стандартное отклонение (сигма) можно рассчитать при помощи «мастера функций», для этого нужно выполнить следующие действия: в меню «вставка» выбрать команду «функция» (рис. 1 – А, Б и рис. 2. – А, Б), затем выбрать в категориях «статистические», выбрать функцию «СРЗНАЧ» и нажать «ОК».

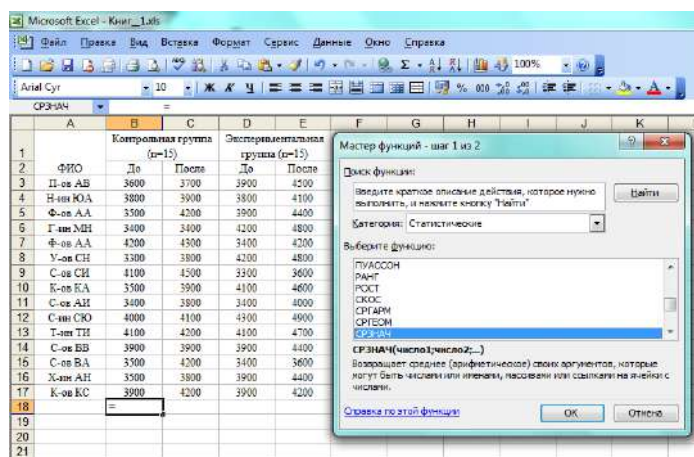


Рис. 1 А. Расчет среднего арифметического
Затем выделить диапазон значений и нажать «ОК».

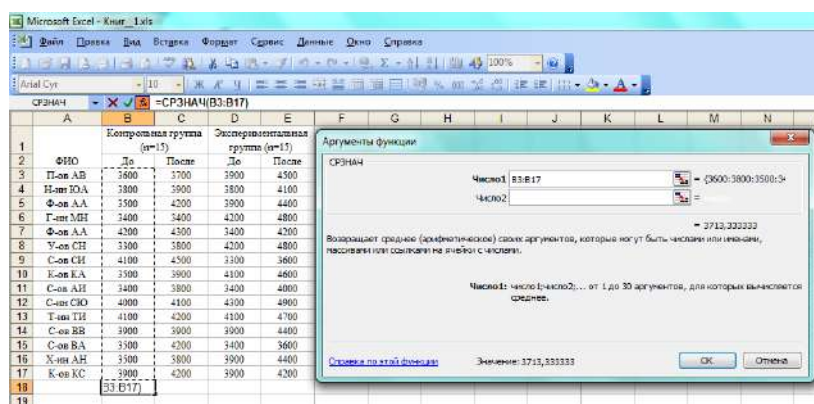


Рис. 1 Б. Расчет среднего арифметического

Затем нажать (левой клавишей мыши) на ячейку (B19) расположенную ниже ячейки (B18), где рассчитано среднее арифметическое значение. Затем, вновь в меню «вставка» выбрать команду «функция» (рис. 2. – А, Б), затем в категориях выбрать «статистические», выбрать функцию «СТАНДОТКЛОН» и нажать «ОК».

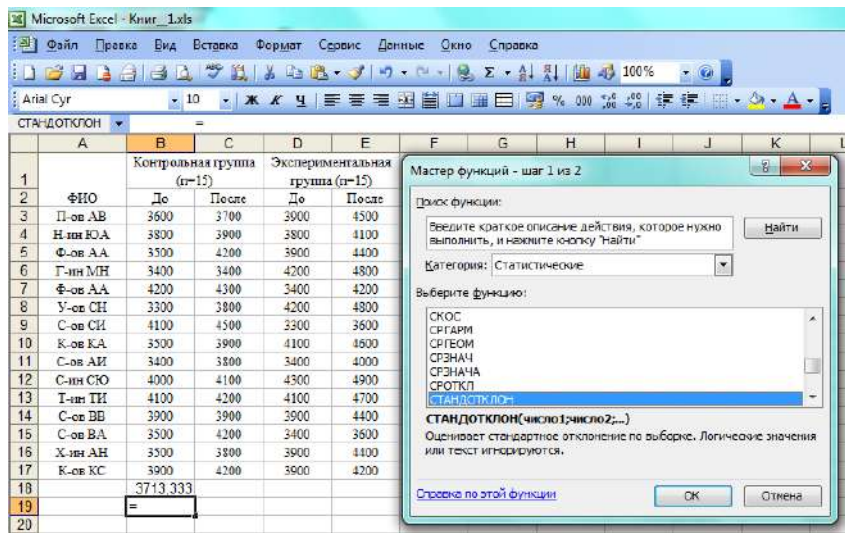


Рис. 2 А. Расчет стандартного отклонения

Затем выделить диапазон значений и нажать «ОК» (рис. 2 –Б).

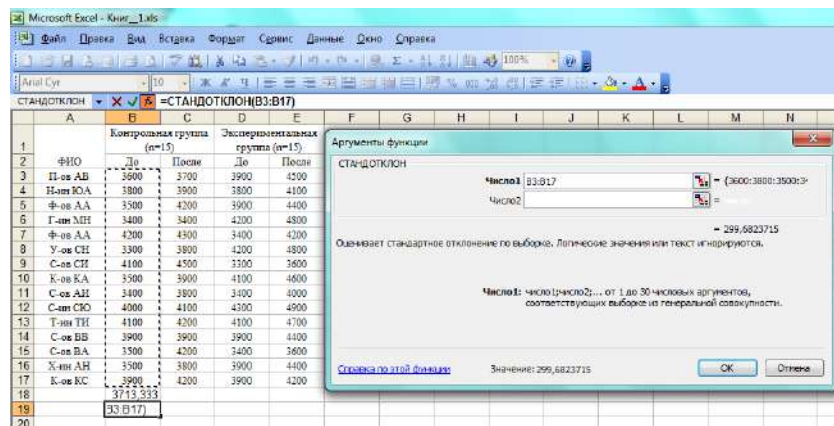


Рис. 2 Б. Расчет стандартного отклонения

После расчета среднего арифметического и стандартного отклонения, можно уменьшить число десятичных знаков. Для этого нужно выбрать ячейку (B18), с рассчитанной средней арифметической, и при помощи нажатия правой клавишей мыши, выбрать команду «формат ячеек» (рис. 3).

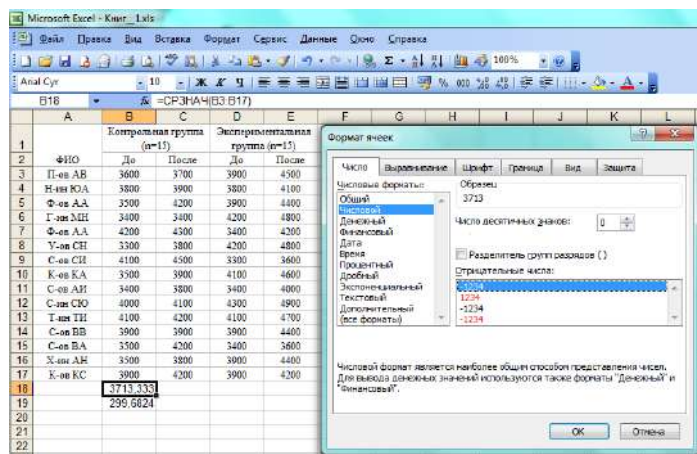


Рис. 3. Формат ячеек

Ниже представлен «финал» расчета среднего арифметического и стандартного отклонения (рис. 4).

	A	B		C		D		E	
		Контрольная группа (n=15)				Экспериментальная группа (n=15)			
		До	После	До	После	До	После	До	После
1									
2	ФИО								
3	П-ов АВ	3600	3700	3900	4500				
4	Н-ин ЮА	3800	3900	3800	4100				
5	Ф-ов АА	3500	4200	3900	4400				
6	Г-ин МН	3400	3400	4200	4800				
7	Ф-ов АА	4200	4300	3400	4200				
8	У-ов СН	3300	3800	4200	4800				
9	С-ов СИ	4100	4500	3300	3600				
10	Е-ов КА	3500	3900	4100	4600				
11	С-ов АН	3400	3800	3400	4000				
12	С-ин СЮ	4000	4100	4300	4900				
13	Т-ин ТН	4100	4200	4100	4700				
14	С-ов ВВ	3900	3900	3900	4400				
15	С-ов ВА	3700	4200	3400	3600				
16	Х-ин АН	3500	3800	3900	4400				
17	К-ов КС	3900	4200	3900	4200				
18	Среднее ариф.	3713	3993	3847	4347				
19	Стандартное отклонение	299,7	281,6	327,0	403,3				
20									

Рис. 4. Расчет среднего арифметического и стандартного отклонения

Для представления среднего арифметического и стандартного отклонения в выпускной квалификационной работе, можно использовать следующий вариант записи (таб.).

Таблица

Показатели жизненной емкости легких до и после выполнения дыхательной гимнастики по Стрельниковой

Показатели	Контрольная группа (n=15)		Экспериментальная группа (n=15)	
	До	После	До	После
ЖЕЛ, мл	3713±299,7	3993±281,5	3847±327,0	4347±403,3

Примечание: ЖЕЛ – жизненная емкость легких, мл

Более сложным вариантом статистической обработки данных является определение статистически значимых различий между изучаемыми переменными. Для этого существуют два наиболее распространенных критерия: Стьюдента и Вилкоксона. Для расчета этих критериев лучше использовать пакет статистических программ Statistica (разных версий), но можно воспользоваться приложением Microsoft Office Excel (2003, 2007).

Существуют еще более сложные варианты статистической обработки данных. Во-первых, можно рассчитать F-критерий или критерий Фишера, который используется для сравнения групп по фактору рассеивания, когда оценивают стабильность встречаемости изучаемого признака.

Пример. В процесс лечебно-оздоровительной гимнастики в специальной медицинской группе был введен дополнительный комплекс для развития гибкости. Нужно определить, насколько стабильны показатели гибкости (глубина наклона, см) у студентов экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой.

Получены данные:	Опыт	Контроль
Среднее арифметическое	X=34,6	Y=46,0
Число испытуемых	n=34	n=31
Дисперсия	Dx=12,5	Dy=16,6
Стандартное отклонение	SDx=3,54	SDy=4,1

Используем формулу:

$$F = D_x / D_y$$

Подставим значения и определим F-критерий Фишера:

$$F = 16,6 / 12,5 = 1,32$$

Затем по таблице находится граничное значение, $F_{гр}=1,8$. У нас = 1,32, т.е. меньше граничного значения. Следовательно, показатели гибкости экспериментальной группы нельзя признать стабильными. Новый комплекс оказался малоэффективным.

Во-вторых, *дисперсионный анализ* или ANOVA используется для проверки значимости различия между средними арифметическими значениями путем сравнения дисперсий. Часто в исследованиях возникает необходимость сравнивать несколько однородных групп. Для этого сравнивают несколько пар дисперсий. Основное назначение этого метода состоит в проверке предположения об отсутствии внешних воздействий на многократно измеряемый признак. При помощи дисперсионного анализа можно оценить степень воздействия одного или нескольких факторов по отдельности, а также их совместное действие на изучаемый показатель.

Однофакторный дисперсионный анализ. Например, тренировочные нагрузки характеризуются интенсивностью нагрузки и объемом. Их можно рассматривать как фактор, т.е. факторный признак. Градации фактора - это различные измеренные количества интенсивности и объема нагрузки. С помощью дисперсионного анализа можно оценить влияние фактора нагрузки на уровень физической подготовленности.

Двухфакторный дисперсионный анализ. При двухфакторном анализе имеют место два фактора с несколькими градациями каждого.

Например, в одном из исследований была поставлена следующая задача: определить, что больше влияет на результат лыжной гонки на 10 км: погодные условия (фактор А), профиль трассы (фактор Б) или оба фактора вместе.

Профиль трассы был трех видов - слабо-, средне- и сильнопересеченный. Погодные условия были двух видов - хорошие и плохие. Таким образом Фактор А имел три уровня, а фактор Б - два уровня. В ходе исследования были проанализированы 6 вариантов сочетаний факторов. Для этого набрали группу из 24 лыжников, которую разделили на 6 групп по 4 человека. Затем провели соревнования и измерили результаты. Не вдаваясь в подробности анализа, отметим, что только метеоусловия влияли на результат и, что следует обратить внимание на общефизическую (а не техническую) подготовку лыжников (Н.В. Астафьев, 1995).

Список литературы к главе 1 (литературный обзор)

Список литературы необходимо составлять в соответствии с ГОСТ 7.1. – 2003 (Библиографическая запись). При этом следует придерживаться основных правил библиографического описания книг, статей и других источников.

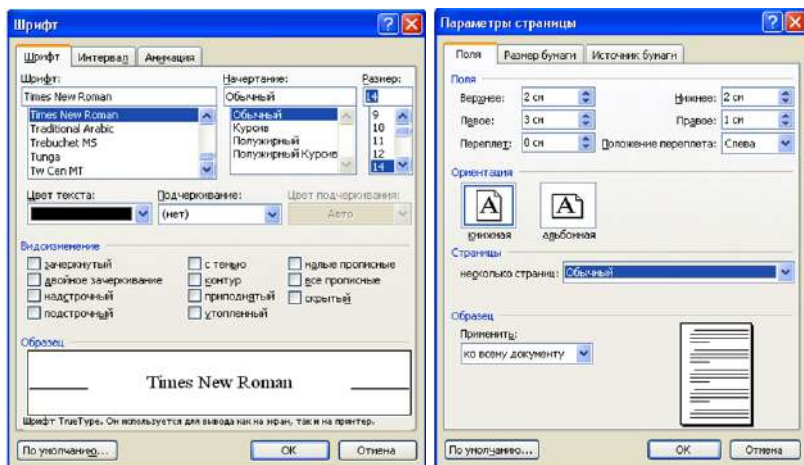
Приложения

В приложения следует относить вспомогательный материал, который при включении его в основную часть работы загромождает текст. К вспомогательному материалу относятся промежуточные расчеты, таблицы вспомогательных цифровых данных, инструкции, методики, иллюстрации вспомогательного характера, заполненные формы отчетности и других документов. В приложение также входит акт внедрения. Внедрение результатов в практику важное условие выполнения выпускной квалификационной работы. Если результаты внедрены в практику и активно используются в учебно-тренировочном процессе или оздоровительной деятельности тренером, учителем физической культуры или реабилитологом, это свидетельствует о признании научного или научно-методического труда автора и существенно повышает ценность работы и ее оценку.

Оформление разделов работы (дневника)

В настоящем учебно-методическом пособии требования к оформлению исследовательской работы сопровождаются иллюстрационным материалом в виде скриншотов из приложения Microsoft Office Word (2003). Для более поздних версий, например Microsoft Office Word (2007) используются те же команды, однако существуют отличия во внешнем виде интерфейса.

Текст пишется с одной стороны листа А4 через 1,5 интервала (междустрочный интервал). Размер шрифта – 14, название шрифта – Times New Roman (рис. 1А). Нужно выбрать меню «формат», затем команду «шрифт».



А

Б

Рис. 1. А - форматирование текста (шрифты);
Б - окно «параметры страницы»

Поля устанавливаются в меню «файл» с помощью команды «параметры страницы», где в открывшемся окне указываются размеры поля: верхнее - 20 мм, нижнее - 20 мм, левое - 30 мм, правое 10 мм (рис. 1Б).

Нумерация страниц начинается с титульного листа, который считается первой страницей рукописи. Однако ни на нем, ни на втором листе, где размещается содержание, цифры не проставляются (как правило, эти два листа оформляются в отдельном файле Microsoft Office Word, без нумерации страниц).

Фактически нумерация начинается с цифры 3 на третьей странице (рис. 2). Цифры ставятся в внизу страницы, выравнивание – справа (для этого в приложении Microsoft Office Word в меню «вставка» нужно выбрать команду «номера страниц», рис. б).

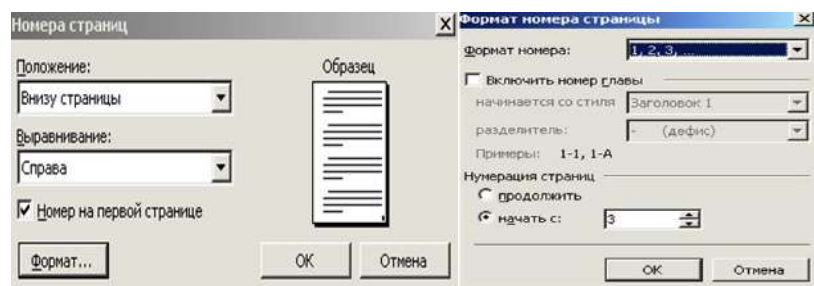
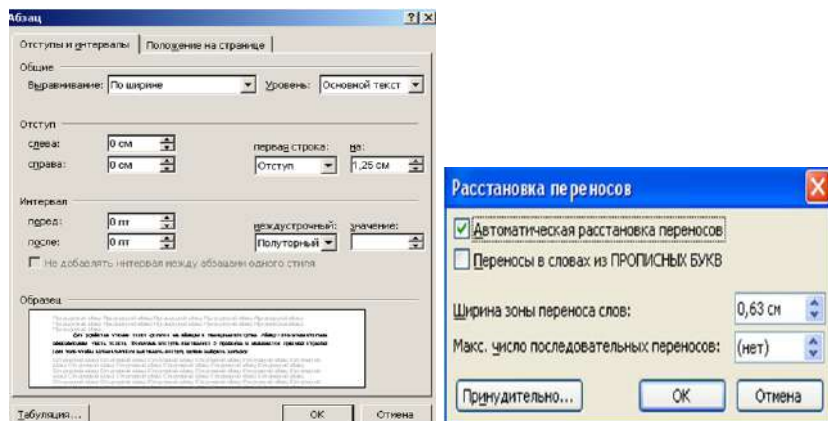


Рис. 2. Окно «номера страниц»

Заголовки разделов печатаются строчными буквами (кроме первой прописной) с абзаца. Точку в конце заголовка не ставят. Если заголовок состоит из двух или более предложений, их разделяют точкой. Для удобства чтения текст делится на абзацы с помощью отступов. Абзац – это относительно обособленная часть текста. Величина отступа составляет 5 пробелов и называется красной строкой (для того чтобы автоматически выставить отступ, в меню нужно выбрать «формат», затем команду «абзац», и выставить значение - первая строка: отступ на 1,25 см). Вместе с тем в меню «формат», команда «абзац» должны быть выставлены соответствующие значения (рис. 3А).



А Б
Рис. 3. А – форматирование текста; Б – окно «расстановка переносов»

Необходимо также установить функцию автоматической расстановки переносов. Для этого нужно выбрать меню «сервис», команду «язык», «расстановка переносов» (рис. 3Б).

Немного о цитировании. Для того чтобы указать, что данная идея или материал взят из другой работы, нужно привести ее в списке литературы, а в тексте поставить ее порядковый номер, под которым она там значится. При этом цифра помещается в квадратные скобки: ... Как отмечает В.А. Григорьев [1], воспитание физических качеств Возможен и другой вариант: Современные компьютерные технологии существенно повысили качество подготовки рукописей (Б.А. Иванов, 2004). В этом случае цитируемый автор находится в списке литературы по алфавиту. Если идея или материал взят из другой работы, а в списке литературы и в тексте нет ссылки на автора, говорят о плагиате (нарушении авторского права). Если выпускная квалификационная работа заимствована, она не может быть допущена к защите. Для того чтобы проверить текст работы, существует система анализа текстов на наличие заимствований «антиплагиат» (<http://www.antiplagiat.ru>).

Как делаются ссылки на таблицу в тексте? Цифровая информация оформляется в виде таблиц. В тексте на таблицу дается ссылка. Например: Определены, морфофункциональные показатели студентов до и после оздоровительной ходьбы (таб.).

Как оформляется таблица?

Таблица

Морфофункциональные показатели студентов до и после оздоровительной ходьбы (n=20)

Показатели	ЭГ (n=10)		КГ (n=10)	
	До	После	До	После
Рост, см	170,7±7,07	170,8±6,84	173,3±9,49	173,3±9,49
Масса тела, кг	67,5±14,71	66,9±14,18	60,4±12,37	60,5±12,83

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ - контрольная группа.

Первая цифра (например, 170,7 является средней арифметической), вторая означает стандартное отклонение (например, 7,07).

При переносе таблицы на следующую страницу головку таблицы следует повторить и над ней поместить слова «Продолжение таблицы» (см. ниже). Если головка громоздкая, допускается ее не повторять. Заголовок таблицы не повторяют.

Продолжение таблицы

Показатели	ЭГ (n=10)		КГ (n=10)	
	До	После	До	После
ЧСС, уд/мин	77,4±10,31	72,9±7,87	73,4±9,54	74,4±7,63
САД, мм.рт.ст.	122,5±20,51	118,2±9,53	119,9±13,64	121,7±9,55
ДАД, мм.рт.ст	74,0±9,40	70,6±5,83	69,7±4,19	72,6±2,37

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ - контрольная группа. ЧСС – частота сердечных сокращений в покое, САД – систолическое артериальное давление, ДАД – диастолическое артериальное давление.

Не допускается помещать в текст научной работы (без ссылки на источник) те таблицы, данные которых уже были опубликованы в печати.

Как оформляется рисунок?

Рисунком в ВКР называется любое графическое изображение - график, диаграмма, схема.

Ссылка в тексте имеет вид: ...

Ниже представлена характеристика выборки студентов по возрасту и полу (рис. 4).

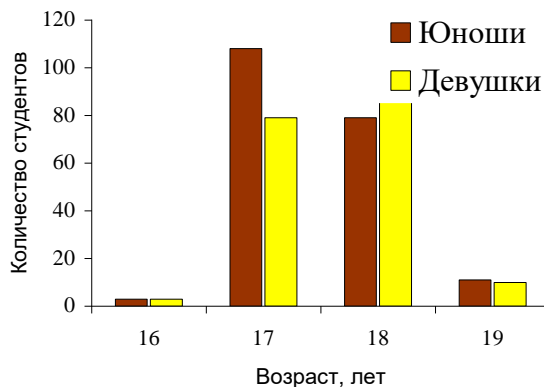


Рис. 4. Характеристика выборки студентов по возрасту и полу

Рассмотрим другой пример. Так, по результатам факторного анализа показано, что на здоровье студентов оказывают влияние ряд факторов (рис. 5).

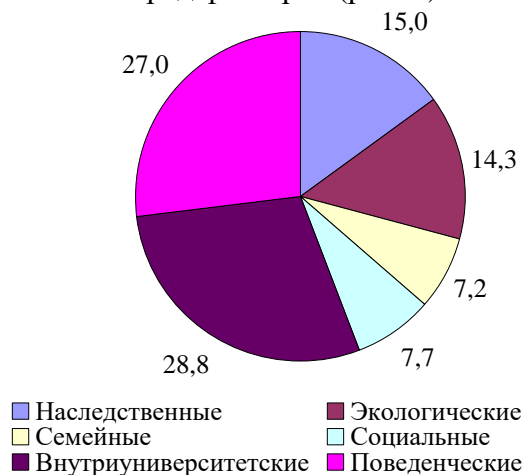


Рис. 5. Влияние различных факторов на здоровье студентов СурГУ по данным факторного анализа 86 переменных, %

Возможно представление данных исследования в виде графика (рис. 6).

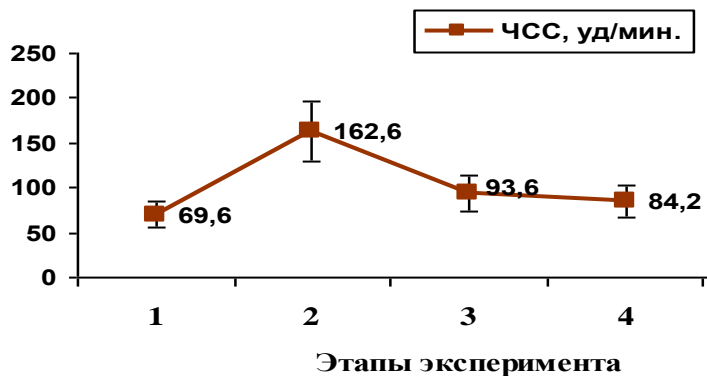


Рис. 6. Изменение частоты сердечных сокращений после выполнения динамической физической нагрузки и в период восстановления. По оси абсцисс: 1 – до нагрузки, 2 – после нагрузки, 3 – через 5 минут после нагрузки, 4 – через 45 минут после нагрузки. Вертикальные линии 0,95 доверительные интервалы.

Следует отметить, что опечатки, описки и графические неточности, обнаруженные при оформлении работы, должны быть исправлены чернилами соответствующего цвета после аккуратной подчистки или закрашивания штрихом.

Подготовка отчета и защита реализованных этапов работы

На этом этапе предполагается написание текста выступления (доклад), подготовка необходимых материалов (схем, диаграмм, таблиц, слайдов для презентации с использованием мультимедиа, видеофрагментов урока, тренировочных и оздоровительных занятий и других иллюстраций) для демонстрации во время защиты.

Отчет по результатам проведенных в период практики этапов исследования может предоставляться в виде опубликованной статьи или краткого изложения результатов исследования (актуальность исследования, тема исследования, цель исследования, задачи исследования, рабочая гипотеза, научная новизна и практическая значимость, организация и методы исследования, результаты исследования).

**** Рекомендации**

по разработке презентаций к защите дневника практиканта в рамках производственной практики, научно-исследовательская работа

Общие требования к презентации:

Мультимедийные презентации используются для того, чтобы выступающий смог на большом экране или мониторе наглядно продемонстрировать основные идеи своей работы. 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; МОУ СОШ, где работает автор проекта и его должность. Следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) презентации. Желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание. Последними слайдами презентации должны быть глоссарий и список литературы.

Создание презентации состоит из трех этапов:

I. Планирование презентации – это 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.
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.
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. 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.

**** Доклад к защите дневника**

Студент должен не только подготовить отчет, 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. В докладе (на 10-12 мин) необходимо четко и кратко изложить основные положения научного исследования. Должно быть приведено обоснование актуальности выбранной тематики работы, сформулирована основная цель и перечень необходимых для её разрешения задач. В докладе следует кратко описать методику изучения проблематики исследования. Необходимо отразить методы и средства анализа предметной области, проиллюстрировать наиболее значимые результаты работы. Обязательно следует осветить вопросы теоретической и практической значимости выполненного студентом исследования. В заключение доклада целесообразно отразить перспективность выполненной работы 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.

Советы по подготовке к защите

Результаты защиты научного исследования во многом зависят от вашего психоэмоционального состояния. Позади бесконечные правки отдельных разделов работы в ходе их выполнения. 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 на защите отчета.

Чтобы обрести уверенность в себе нужна твердая основа, которой могут послужить ваши знания исследуемой темы. 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 работы, ее 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

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.

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



Завещаю:
Проректор по УМР
Е. В. Жосицвалова


20/17

Институт гуманитарного образования и спорта
Кафедра медико-биологических основ физической культуры

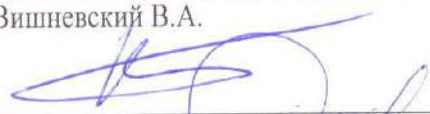
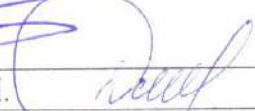
Программа производственной практики, преддипломная

Квалификация выпускника	магистр
Направление подготовки	49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры

Программа составлена в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.04.02. «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», утвержденным Приказом Минобрнауки 03.12.2015, № 1406, зарегистрировано в Минюсте России 31.12.2015, № 40504

Автор(ы) программы: Мальков Михаил Николаевич, кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры медико-биологических основ физической культуры 

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

Подразделение (кафедра/ библиотека)	Дата согласования	Ф.И.О., подпись нач. подразделения
Медико-биологических основ физической культуры	12.04.14	Вишневский В.А. 
Отдел комплектования	12.04.14	Дмитриева И.И. 


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

« 12 » 04 2014 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 « 02 » 05 2014 года, протокол № 4

Председатель УМС

к.ф.н., доцент Гришеникова Т.Ф. 

Руководитель практики  А.С. Мухоморова

Визирование РП для исполнения в очередном учебном году

Утверждаю: Председатель УМС _____

_____ 20__ г.

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
Исполнения в 20__ – 20__ учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № _____

Зав. кафедрой _____
Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Утверждаю: Председатель УМС _____

_____ 20__ г.

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
Исполнения в 20__ – 20__ учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № _____

Зав. кафедрой _____
Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

Визирование РП для исполнения в очередном учебном году

Утверждаю: Председатель УМС _____

_____ 20__ г.

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
Исполнения в 20__ – 20__ учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № _____

Зав. кафедрой _____
Ученая степень, должность или ученое звание, Ф.И.О.

1. ЦЕЛИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, ПРЕДДИПЛОМНОЙ

Целью практики является 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, завершение выполнения выпускной квалификационной работы.

2. ЗАДАЧИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, ПРЕДДИПЛОМНОЙ

1. Закрепить и углубить фундаментальную и профессиональную подготовку по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».
2. Сформировать систему профессиональных компетенций в научно-исследовательской и педагогической деятельности, закрепить их в практике выполнения выпускных квалификационных работ.
3. 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.
4. Выполнить завершающие этапы научного исследования в рамках темы выпускной квалификационной работы.

3. МЕСТО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, ПРЕДДИПЛОМНАЯ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Индекс дисциплины (по РУП)	Б2.П.3
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося
	Практика относится к второму блоку вариативной части программы магистратуры. Она базируется на опыте производственных практик, а также на основе таких специальных дисциплин магистратуры как «История и методология науки», «Логика», «Современные проблемы адаптивной физической культуры и ее видов», «Физическая реабилитация при различных заболеваниях», «Разработка и реализация индивидуальных физкультурно-оздоровительных и тренировочных программ», «Физкультурно-оздоровительные технологии в учреждениях общего и профессионального образования», «Организация научных исследований и статистическая обработка материала в адаптивной физической культуре», «Специальная педагогика в адаптивной физической культуре», «Психологические основы физической реабилитации в адаптивной физической культуре». Для прохождения практики обучающийся должен знать основы научно-методической деятельности, теории и организации адаптивной физической культуры, частных методик адаптивной физической культуры, физической реабилитации и оздоровления, частных методик по видам адаптивного спорта, базовые положения специальной педагогики и психологии.
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее
	Практика является базовой для итоговой государственной аттестации и подготовки выпускной квалификационной работы.

4. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, ПРЕДДИПЛОМНАЯ

Семестр	Место проведения, объект
4	<p>Основной этап проведения производственной практики, преддипломной включает две недели. Основную базу для проведения практики студент выбирает на основе предпочтений, сформировавшихся у него по результатам производственных практик. При этом он выбирает одну из перечисленных ниже баз с учетом направленности будущей профессиональной деятельности и выпускной квалификационной работы.</p> <p>Место проведения: Производственная практика, преддипломная проводится в четвертом семестре на базе БУ ВО Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский государственный университет», в центрах адаптивного спорта и физической подготовки, специальных коррекционных школах, лечебно-профилактических учреждениях, спортивных детско-юношеских школах олимпийского резерва, общеобразовательных школах и гимназиях.</p> <p>Объект: Института гуманитарного образования и спорта Сургутский государственный университет, в том числе Научно-исследовательская лаборатория биомеханики и кинезиологии (зав. проф. Логинов С.И.), а также учебно-научная лаборатория кафедры медико-биологических основ физической культуры (зав. кафедрой Вишневский В.А.), Обособленное подразделение «Региональный центр адаптивного спорта», г. Сургут, МУ Центр физической подготовки «Надежда», КОУ «Сургутская школа с профессиональной подготовкой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», КОУ «Сургутская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», Окружной центр нейрореабилитации и патологии речи, Спортивная детско-юношеская школа олимпийского резерва «Аверс» г. Сургут, а также СДЮСШОР «Олимп» г. Сургута, общеобразовательные школы (гимназия «Лаборатория Салахова», гимназия «Салманова», гимназия № 2), медицинский центр «НейроМедСтим» и другие учреждения (места будущей профессиональной деятельности), отвечающие профилю подготовки, имеющие все необходимые условия для проведения практики и заключившие договор с СурГУ.</p>

5. СПОСОБ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, ПРЕДДИПЛОМНАЯ СТАЦИОНАРНАЯ

6. ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, ПРЕДДИПЛОМНАЯ ДИСКРЕТНАЯ, ПРАКТИКА ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

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

7.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате прохождения производственной практики, преддипломной

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

Компетенция ОК	
1	(ОК-5) способностью к самостоятельному обучению новым методам исследования, сбору, обработке и использованию современных информационных технологий и интерпретации

	получаемых данных, к изменению научного и научно-производственного профиля своей профессиональной деятельности
Компетенция ОПК	
1	
Компетенция ПК	
1	(ПК-7) способностью разрабатывать, планировать, использовать и анализировать мероприятия воспитательного характера во всех видах адаптивной физической культуры с субъектами воспитательного процесса всех нозологических форм, гендерных и возрастных групп
2	(ПК-19) способностью разрабатывать планы, программы, этапы исследования, использовать адекватные поставленным задачам методы исследования, в том числе из смежных областей знаний, проводить научно-исследовательскую работу, интерпретировать результаты собственных исследований, выявлять их практическую значимость
3	(ПК-21) способностью анализировать педагогически реабилитационный процесс с лицами с отклонениями в состоянии здоровья как объект управления

7.2. В результате обучения при прохождении производственной, преддипломной практики обучающийся должен:

Знать	<ul style="list-style-type: none"> – новые методы исследования, сбора и обработки информации в адаптивной физической культуре, способы использования современных информационных технологий, приемы интерпретации получаемых данных, подходы к изменению научного и научно-производственного профиля своей профессиональной деятельности; – технологии разработки, планирования, использования и анализа мероприятий воспитательного характера во всех видах адаптивной физической культуры с субъектами воспитательного процесса всех нозологических форм, гендерных и возрастных групп; - технологии разработки планов, программ, этапов исследования, способы использования адекватных поставленным задачам методов исследования, в том числе из смежных областей знаний, алгоритмы проведения научно-исследовательской работы, интерпретации результатов собственных исследований, выявления их практической значимости; – педагогические методы анализа реабилитационного процесса с лицами с отклонениями в состоянии здоровья как объектами управления
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно обучаться новым методам исследования, сбору, обработке и использованию современных информационных технологий и интерпретации получаемых данных, реализовывать стратегию изменения научного и научно-производственного профиля своей профессиональной деятельности; – разрабатывать, планировать, использовать и анализировать мероприятия воспитательного характера во всех видах адаптивной физической культуры с субъектами воспитательного процесса всех нозологических форм, гендерных и возрастных групп; - разрабатывать планы, программы, этапы исследования, использовать адекватные поставленным задачам методы исследования, в том числе из смежных областей знаний, проводить научно-исследовательскую работу, интерпретировать результаты собственных исследований, выявлять их практическую значимость; – осуществлять педагогический анализ реабилитационного процесса с лицами с отклонениями в состоянии здоровья как объектами управления
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> – способностью к самостоятельному обучению новым методам исследования, сбору, обработке и использованию современных информационных технологий и интерпретации получаемых данных, к изменению научного и научно-производственного профиля своей профессиональной деятельности; – способностью разрабатывать, планировать, использовать и анализировать

<p>мероприятия воспитательного характера во всех видах адаптивной физической культуры с субъектами воспитательного процесса всех нозологических форм, гендерных и возрастных групп;</p> <p>- способностью разрабатывать планы, программы, этапы исследования, использовать адекватные поставленным задачам методы исследования, в том числе из смежных областей знаний, проводить научно-исследовательскую работу, интерпретировать результаты собственных исследований, выявлять их практическую значимость;</p> <p>– способностью анализировать педагогически реабилитационный процесс с лицами с отклонениями в состоянии здоровья как объект управления</p>

8. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, ПРЕДДИПЛОМНОЙ

Общая трудоемкость практики 108 часа, 3 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)	4	-	-	ПК-7 ПК-19	Документы планирования в дневнике практиканта
2	Основной этап (ознакомление студентов с характером и особенностями их будущей практической деятельности, приобретение практических навыков самостоятельной реализации завершающих этапов научно-исследовательской работы, формирование и развитие профессиональных навыков работы в составе научного коллектива, формирование и развитие компонентов профессиональной культуры)	4	-	-	ОК-5 ПК-7 ПК-19 ПК-21	Заключение по итогам выполнения заданий в дневнике практиканта
6	Завершающий этап (подготовка дневника практиканта, презентации и отчета по практике, защита дневника практиканта на итоговой конференции)	4	-	-	ОК-5 ПК-7 ПК-21	Проверка отчета по практике и его защита на итоговой конференции
Итого за семестр 108 ч.			-	108		

9. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, ПРЕДДИПЛОМНОЙ

Зачет 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 ПРАКТИКИ, ПРЕДДИПЛОМНОЙ

Этап: Проведение промежуточной аттестации

Итоги производственной практики, преддипломной оцениваются на основе защиты дневника практиканта с представлением зачета. Зачет учитывает качество представленных отчетных материалов, отзывы руководителей практики, качество защиты дневника практиканта.

Отметка «зачтено» 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, преддипломной, закрепил систему профессиональных компетенций в практике выполнения выпускных квалификационных работ, обработал и проанализировал запланированный исследовательский материал, подготовил и успешно защитил дневник практиканта* и презентацию к нему**, набрав не менее 60-69% баллов, ответил на все заданные вопросы, но допустил при этом принципиальные ошибки.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не смог продемонстрировать необходимый уровень профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, обнаружившему существенные пробелы в реализации программы производственной практики, преддипломной, который не смог закрепить систему профессиональных компетенций в практике выполнения выпускных квалификационных работ, который не смог обработать и проанализировать запланированный исследовательский материал, 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 материалы, определяющие процедуры оценивания результатов производственной практики, преддипломной, характеризующих этапы формирования компетенций

Этап: проведение промежуточной аттестации по практике

В подходе, основанном на результате, акцент профессиональной подготовки смещается на практиканта, поскольку главным его достижением является его компетентность, способность демонстрировать результат, решать определенный класс задач. Так как в процессе производственной практики, преддипломной результатом является сформированная часть компетенций, и выполнение требований к зачету, предусмотренного учебным планом в 4 семестре, включающего защиту дневника практиканта. К зачету допускаются студенты, успешно прошедшие практику, выполнившие запланированные задания и успешно защитившие дневник практиканта. Зачет оценивается по двухбалльной шкале: «зачтено»; «не зачтено».

Оценки «зачтено» заслуживает студент:

Знает новые методы исследования, сбора и обработки информации в адаптивной физической культуре, способы использования современных информационных технологий, приемы интерпретации получаемых данных, подходы к изменению научного и научно-производственного профиля своей профессиональной деятельности, технологии разработки, планирования, использования и анализа мероприятий воспитательного характера во всех видах адаптивной физической культуры с субъектами воспитательного процесса всех нозологических форм, гендерных и возрастных групп, технологии разработки планов, программ, этапов исследования, способы использования адекватных поставленным задачам методов исследования, в том числе из смежных областей знаний, алгоритмы проведения научно-исследовательской работы, интерпретации результатов собственных исследований, выявления их практической значимости, педагогические методы анализа реабилитационного процесса с лицами с отклонениями в состоянии здоровья как объектами управления, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе, показавший систематический характер знаний, собрал, обработал и проанализировал запланированный следовательский материал, подготовил и успешно защитил дневник практиканта и презентацию к нему, набрав не менее 60-69% баллов, ответил на все заданные вопросы, но допустил при этом не принципиальные ошибки.

Умеет самостоятельно обучаться новым методам исследования, сбору, обработке и использованию современных информационных технологий и интерпретации получаемых данных, реализовывать стратегию изменения научного и научно-производственного профиля своей профессиональной деятельности, разрабатывать, планировать, использовать и анализировать мероприятия воспитательного характера во всех видах адаптивной физической культуры с субъектами воспитательного процесса всех нозологических форм, гендерных и возрастных групп, разрабатывать планы, программы, этапы исследования, использовать адекватные поставленным задачам методы исследования, в том числе из смежных областей знаний, проводить научно-исследовательскую работу, интерпретировать результаты собственных исследований, выявлять их практическую значимость, осуществлять педагогический анализ реабилитационного процесса с лицами с отклонениями в состоянии здоровья как объектами управления, подготовивший дневник практиканта и презентацию и набравший в ходе ее защиты не менее 60-69%.

Владеет способностью к самостоятельному обучению новым методам исследования, сбору, обработке и использованию современных информационных технологий и интерпретации получаемых данных, к изменению научного и научно-производственного профиля своей профессиональной деятельности, способностью разрабатывать, планировать, использовать и анализировать мероприятия воспитательного характера во всех видах адаптивной физической культуры с субъектами воспитательного процесса всех нозологических форм, гендерных и возрастных групп, способностью разрабатывать планы, программы, этапы исследования, использовать адекватные поставленным задачам методы исследования, в том числе из смежных областей знаний, проводить научно-исследовательскую работу, интерпретировать результаты собственных исследований, выявлять их практическую значимость, способностью анализировать педагогически реабилитационный процесс с лицами с отклонениями в состоянии здоровья как объект управления, проявивший хорошую подготовку в процессе практики и при выполнении практических заданий, защитивший дневник практиканта, набрав не менее 60-69%. Ответивший на все заданные вопросы, но допустивший при этом не принципиальные ошибки.

Оценки «не зачтено» выставляется студенту:

- обнаружившему существенные пробелы в знаниях программы практики и не защитившему дневник практиканта;
- обнаружившему существенные пробелы в подготовке, 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;
- не владеющему в необходимой мере программным материалом. Допустившему принципиальные ошибки в процессе практики и при выполнении практических заданий, набравший менее 60% баллов при защите дневника или не подготовивший дневник практиканта

**Критерии результатов защиты дневника практиканта
по результатам прохождения производственной практики, преддипломной 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 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 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, преддипломной позволяет сделать вывод о достаточной сформированности следующих частей компетенций: ОК-5, ПК-7, ПК-19, ПК-21. При этом студент будет способен владеть перечисленными компетенциями в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, ПРЕДДИПЛОМНАЯ

11.1 Рекомендуемая литература				
11.1.1 Основная литература*				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз.
1	В. Г. Никитушкин	Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник	М.: Советский спорт, 2013	ЭБС издательства «IPRbooks»
2	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.
3.	В.П. Губа, В.В. Пресняков	Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований	М.: Человек, 2015	ЭБС издательства «IPRbooks»
4	Л.А. Семенов	Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта	М.: Советский спорт, 2011	ЭБС издательства «IPRbooks»
5	С.П. Евсеев	Теория и организация адаптивной физической культуры	М.: Спорт, 2016	ЭБС издательства «IPRbooks»; Библиотека Сургутского государственного университета - 25 экз.
11.1.2 Дополнительная литература*				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз.
1	В.И. Евдокимов	Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту	М.: Советский спорт, 2010	ЭБС издательства «IPRbooks»
2	Л.М. Скворцова	Методология научных исследований. Учебное пособие	М. : Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2014.	ЭБС издательства «IPRbooks»
3	А.М. Новиков,	Методология научного	М. : Либроком,	ЭБС

	Д.А. Новиков	исследования: учебное пособие	2010.	издательства «IPRbooks»
4	А.И. Исакова	Информационные технологии: учебное пособие	Томск : Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроник и	ЭБС издательства «IPRbooks»
5	И.И. Маглеванный, Т.И. Карякина	Математические основы первичной обработки экспериментальных данных	Волгоград: Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена», 2015	ЭБС издательства «IPRbooks»
11.1.3 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	Изд-во СурГУ, 2014. – 276 с (электронный вариант)	Библиотека Сургутского государственного университета – режим доступа http://lib.surgu.ru/fulltext/mm/109484
1.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»				
БД Сургутского Государственного университета «Книги» http://www.lib.surgu.ru/abis.php				
Теория и практика физической культуры http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/				
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/				
Научная электронная библиотека (eLIBRARY.RU) - http://www.elibrary.ru				
КиберЛенинка - научная электронная библиотека - http://cyberleninka.ru/				
АРБИКОН http://www.arbicon.ru				
PUBMED CENTRAL - http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/				
11.3 Перечень программного обеспечения				
1.	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ Microsoft Office			
2.	Доступ в сеть интернет (в т.ч. Wi-Fi)			
11.4 Перечень информационных справочных систем				
КонсультантПлюс http://www.consultant.ru				

11.5. Перечень материально-технического обеспечения работы студентов при прохождении производственной практики, преддипломная

Материально-техническое обеспечение работы студентов при прохождении производственной практики, преддипломной включает спортивные сооружения, тренажеры, спортивный инвентарь, оборудование для проведения исследований (аппаратно-программный комплекс «Супер-М» для оценки осанки, психофизиологический комплекс «Активациометр»,

прибором для исследования функций внешнего дыхания «MicroLab», комплекс биологической обратной связи для функциональной коррекции и электростимуляции скелетных мышц, программно-аппаратный комплекс для оценки гармоничности телосложения, программно-аппаратный комплекс вариационной пульсометрии для оценки адаптационных возможностей и состояния вегетативной нервной системы, а также компьютеры и программное обеспечение) основных баз для проведения практики: БУ ВО Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский государственный университет», Обособленное подразделение «Региональный центр адаптивного спорта», г. Сургут, МУ Центр физической подготовки «Надежда», КОУ «Сургутская школа с профессиональной подготовкой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», КОУ «Сургутская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», Окружной центр нейрореабилитации и патологии речи, Спортивная детско-юношеская школа олимпийского резерва «Аверс», СДЮСШОР «Олимп» г. Сургут, общеобразовательные школы (гимназия «Лаборатория Салахова», гимназия «Салманова», гимназия № 2), медицинский центр «НейроМедСтим» и другие учреждения (места будущей профессиональной деятельности), отвечающие профилю подготовки, имеющие все необходимые условия для проведения практики и заключившие договор с СурГУ.

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

*** МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
к наполнению содержанием дневника практиканта
в рамках производственной практики, преддипломной**

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

9. Производственную практику, преддипломную проходил _____
(Место прохождения практики)

10. Начало практики «__» _____ 20__ г.

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

3. Отчет практиканта о прохождении производственной практики, преддипломной

(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, преддипломной 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 самостоятельной реализации завершающих этапов научно-исследовательской работы, формирование и развитие профессиональных навыков работы в составе научного коллектива, формирование и развитие компонентов профессиональной культуры)

Задание 1

Тема: Реализация завершающих этапов научно-исследовательской работы в рамках темы выпускной квалификационной работы

На основе ранее реализованных этапов исследования в рамках производственной практики, научно-исследовательская работа (планирование, сбора данных, обработки данных), а также

структуры предлагаемой ниже подготовить отчет о реализации завершающих этапов выполнения выпускной квалификационной работы.

Завершающие этапы выполнения выпускной квалификационной работы:

Анализ и обобщение собранного материала

После статистической обработки данных необходимо выделить характерные признаки (анализ) и распределить результаты наблюдения по группам в соответствии с этими признаками (синтез), что обеспечит возможность классификации наблюдаемых явлений. Затем производят *обобщение опыта* внутри каждой группы, в процессе которого совершается мысленный переход от конечного числа членов данной выборки к бесконечному. Здесь проводится доказательство достоверности переноса выборочных данных на определенную генеральную совокупность изученных объектов исследования.

Формулировка выводов

Вывод - это нормативное высказывание, отражающее результат исследования. Число выводов, как правило, равно числу задач. Вывод формулируется в виде утвердительного предложения, четко и понятно. В экспериментальных работах выводы делаются на основе статистических расчетов, сравнения наблюдаемых различий, их достоверности и носят вероятностный характер. В теоретических исследованиях выводы логически вытекают из полученного материала, и делаются на основе индуктивных и дедуктивных умозаключений.

Рекомендации об использовании полученных материалов и выводов в теории или практике

В этом разделе на основании сделанных автором выводов, предлагаются рекомендации, которые могут найти применение, например, в практической деятельности в области физической культуры и спорта, оздоровительной физической культуры.

Список литературы

Список литературы необходимо составлять в соответствии с ГОСТ 7.1. – 2003 (Библиографическая запись). При этом следует придерживаться основных правил библиографического описания книг, статей и других источников.

Приложения

В приложения следует относить вспомогательный материал, который при включении его в основную часть работы загромождает текст. К вспомогательному материалу относятся промежуточные расчеты, таблицы вспомогательных цифровых данных, инструкции, методики, иллюстрации вспомогательного характера, заполненные формы отчетности и других документов. В приложение также входит акт внедрения. Внедрение результатов в практику важное условие выполнения выпускной квалификационной работы. Если результаты внедрены в практику и активно используются в учебно-тренировочном процессе или оздоровительной деятельности тренером, учителем физической культуры или реабилитологом, это свидетельствует о признании научного или научно-методического труда автора и существенно повышает ценность работы и ее оценку.

Оформление работы

В настоящем учебно-методическом пособии требования к оформлению исследовательской работы сопровождаются иллюстрационным материалом в виде скриншотов из приложения Microsoft Office Word (2003). Для более поздних версий, например Microsoft Office Word (2007) используются те же команды, однако существуют отличия во внешнем виде интерфейса.

Текст пишется с одной стороны листа А4 через 1,5 интервала (междустрочный интервал). Размер шрифта – 14, название шрифта – Times New Roman. Нужно выбрать меню «формат», затем команду «шрифт».

Поля устанавливаются в меню «файл» с помощью команды «параметры страницы», где в открывшемся окне указываются размеры поля: верхнее - 20 мм, нижнее - 20 мм, левое - 30 мм, правое 10 мм.

Нумерация страниц начинается с титульного листа (приложение 5), который считается первой страницей рукописи. Однако ни на нем, ни на втором листе, где размещается содержание, цифры не проставляются (как правило, эти два листа оформляются в отдельном файле Microsoft Office Word, без нумерации страниц).

Фактически нумерация начинается с цифры 3 на третьей странице. Цифры ставятся в внизу страницы, выравнивание – справа (для этого в приложении Microsoft Office Word в меню «вставка» нужно выбрать команду «номера страниц»).

Заголовки разделов печатаются строчными буквами (кроме первой прописной) с абзаца. Точку в конце заголовка не ставят. Если заголовок состоит из двух или более предложений, их разделяют точкой. Для удобства чтения текст делится на абзацы с помощью отступов. Абзац – это относительно обособленная часть текста. Величина отступа составляет 5 пробелов и называется красной строкой (для того чтобы автоматически выставить отступ, в меню нужно выбрать «формат», затем команду «абзац», и выставить значение - первая строка: отступ на 1,25 см). Вместе с тем в меню «формат», команда «абзац» должны быть выставлены соответствующие значения.

Необходимо также установить функцию автоматической расстановки переносов. Для этого нужно выбрать меню «сервис», команду «язык», «расстановка переносов».

Немного о цитировании. Для того чтобы указать, что данная идея или материал взят из другой работы, нужно привести ее в списке литературы, а в тексте поставить ее порядковый номер, под которым она там значится. При этом цифра помещается в квадратные скобки: ... Как отмечает В.А. Григорьев [1], воспитание физических качеств Возможен и другой вариант: Современные компьютерные технологии существенно повысили качество подготовки рукописей (Б.А. Иванов, 2004). В этом случае цитируемый автор находится в списке литературы по алфавиту. Если идея или материал взят из другой работы, а в списке литературы и в тексте нет ссылки на автора, говорят о плагиате (нарушении авторского права). Если выпускная квалификационная работа заимствована, она не может быть допущена к защите. Для того чтобы проверить текст работы, существует система анализа текстов на наличие заимствований «антиплагиат» (<http://www.antiplagiat.ru>).

Как делаются ссылки на таблицу в тексте? Цифровая информация оформляется в виде таблиц. В тексте на таблицу дается ссылка. Например: Определены, морфофункциональные показатели студентов до и после оздоровительной ходьбы (табл.).

Как оформляется таблица?

Таблица

Морфофункциональные показатели студентов
до и после оздоровительной ходьбы (n=20)

Показатели	ЭГ (n=10)		КГ (n=10)	
	До	После	До	После
Рост, см	170,7±7,07	170,8±6,84	173,3±9,49	173,3±9,49
Масса тела, кг	67,5±14,71	66,9±14,18	60,4±12,37	60,5±12,83

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ - контрольная группа.

Первая цифра (например, 170,7 является средней арифметической), вторая означает стандартное отклонение (например, 7,07).

При переносе таблицы на следующую страницу головку таблицы следует повторить и над ней поместить слова «Продолжение таблицы» (см. ниже). Если головка громоздкая, допускается ее не повторять. Заголовок таблицы не повторяют.

Продолжение таблицы

Показатели	ЭГ (n=10)		КГ (n=10)	
	До	После	До	После
ЧСС, уд/мин	77,4±10,31	72,9±7,87	73,4±9,54	74,4±7,63
САД, мм.рт.ст.	122,5±20,51	118,2±9,53	119,9±13,64	121,7±9,55
ДАД, мм.рт.ст	74,0±9,40	70,6±5,83	69,7±4,19	72,6±2,37

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ - контрольная группа. ЧСС – частота сердечных сокращений в покое, САД – систолическое артериальное давление, ДАД – диастолическое артериальное давление.

Не допускается помещать в текст научной работы (без ссылки на источник) те таблицы, данные которых уже были опубликованы в печати.

Как оформляется рисунок?

Рисунком в ВКР называется любое графическое изображение - график, диаграмма, схема. Ссылка в тексте имеет вид: ...

Ниже представлена характеристика выборки студентов по возрасту и полу (рис. 1).

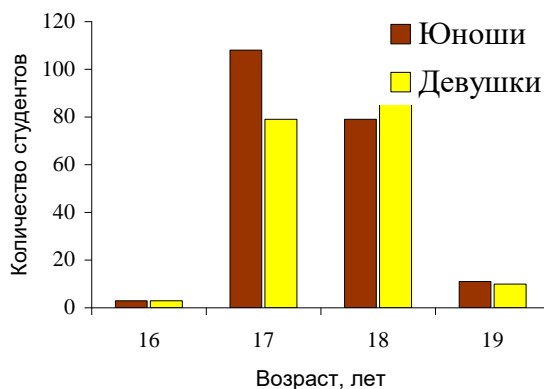


Рис. 1. Характеристика выборки студентов по возрасту и полу

Рассмотрим другой пример. Так, по результатам факторного анализа показано, что на здоровье студентов оказывают влияние ряд факторов (рис. 2).

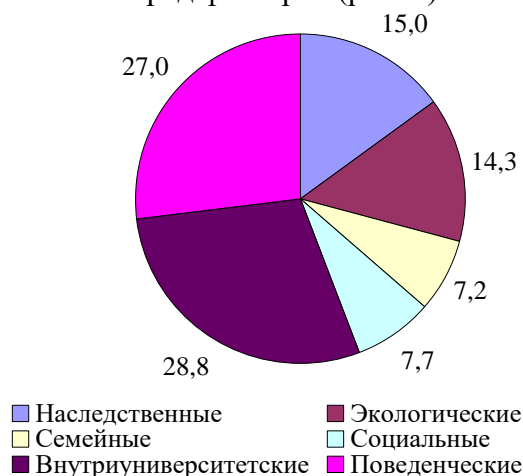


Рис. 2. Влияние различных факторов на здоровье студентов СурГУ по данным факторного анализа 86 переменных, %

Возможно представление данных исследования в виде графика (рис. 3).

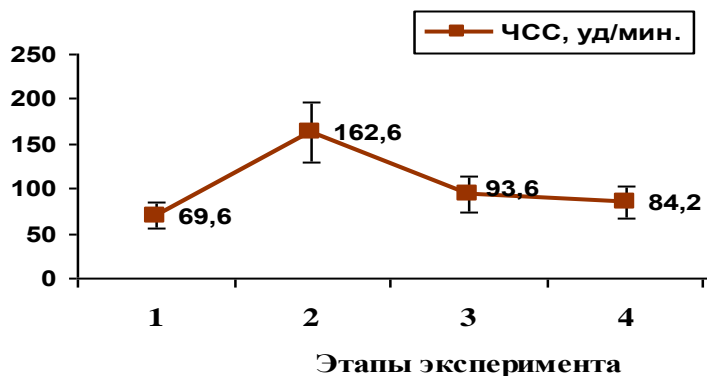


Рис. 3. Изменение частоты сердечных сокращений после выполнения динамической физической нагрузки и в период восстановления. По оси абсцисс: 1 – до нагрузки, 2 – после нагрузки, 3 – через 5 минут после нагрузки, 4 – через 45 минут после нагрузки. Вертикальные линии 0,95 доверительные интервалы.

Следует отметить, что опечатки, описки и графические неточности, обнаруженные при оформлении работы, должны быть исправлены чернилами соответствующего цвета после аккуратной подчистки или закрашивания штрихом.

Отзыв научного руководителя

Отзыв пишет научный руководитель. Этот документ содержит краткую характеристику научного исследования и заключение о допуске работы к защите. В отзыве научный руководитель может высказать свое мнение об оценке работы.

Рецензирование работы

Рецензия является документом обязательным для защиты результатов научно-исследовательской работы. По традиции высшей школы рецензентами могут быть:

- преподаватели других кафедр;
- ученые научно-исследовательских учреждений;
- высококвалифицированные специалисты (тренеры, учителя высшей категории).

Так, рецензент дает развернутую письменную рецензию, которая отражает основные достоинства и недостатки выпускной квалификационной работы, а именно:

- по актуальности;
- по научно-практической значимости;
- по результатам статистической обработки и графическому материалу;
- по выводам и предложениям;
- по оформлению работы в целом;
- особые замечания и пожелания.

В конце рецензии дается оценка выпускной квалификационной работы.

Задание 2

Разработать мероприятие воспитательного характера в одном из видов адаптивной физической культуры для людей разного пола и возраста. Сформировать отчет в виде плана мероприятия воспитательного характера.

Задание 3

Выполнить анализ педагогически реабилитационного процесса с лицами с отклонениями в состоянии здоровья как объекта управления на основе работы с данными научных исследований или непосредственно в ходе реализации такого процесса в конкретном учреждении. Сформировать отчет по выполненному анализу, в том числе достоинства и недостатки реализации конкретного педагогически реабилитационного процесса с лицами с отклонениями в состоянии здоровья.

Подготовка отчета и защита результатов работы

На этом этапе предполагается написание текста выступления (доклад), подготовка необходимых материалов (схем, диаграмм, таблиц, слайдов для презентации с использованием мультимедиа, видеофрагментов урока, тренировочных и оздоровительных занятий и других иллюстраций) для демонстрации во время защиты.

Отчет по результатам проведенного в период производственной практики, преддипломной может предоставляться в виде изложения результатов исследования (актуальность исследования, тема исследования, цель исследования, задачи исследования, рабочая гипотеза, научная новизна и практическая значимость, организация и методы исследования, результаты исследования, выводы и практические рекомендации) и выполнения заданий.

**** Рекомендации
по разработке презентаций к защите дневника практиканта в рамках
производственной практики, преддипломной**

Общие требования к презентации:

Мультимедийные презентации используются для того, чтобы выступающий смог на большом экране или мониторе наглядно продемонстрировать основные идеи своей работы. 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; МОУ СОШ, где работает автор проекта и его должность. Следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) презентации. Желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание. Последними слайдами презентации должны быть глоссарий и список литературы.

Создание презентации состоит из трех этапов:

I. Планирование презентации – это 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.
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.
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. 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.

**** Доклад к защите дневника**

Студент должен не только подготовить отчет, 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. В докладе (на 10-12 мин) необходимо четко и кратко изложить основные положения научного исследования. Должно быть приведено обоснование актуальности выбранной тематики работы, сформулирована основная цель и перечень необходимых для её разрешения задач. В докладе следует кратко описать методику изучения проблематики исследования. Необходимо отразить методы и средства анализа предметной области, проиллюстрировать наиболее значимые результаты работы. Обязательно следует осветить вопросы теоретической и практической значимости выполненного студентом исследования. В заключение доклада целесообразно отразить перспективность выполненной работы 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.

Советы по подготовке к защите

Результаты защиты научного исследования во многом зависят от вашего психоэмоционального состояния. Позади бесконечные правки отдельных разделов работы в ходе их выполнения. 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 на защите отчета.

Чтобы обрести уверенность в себе нужна твердая основа, которой могут послужить ваши знания исследуемой темы. 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, умеете сосредоточиться на главном. Подготовьте иллюстративный материал: графики, схемы, таблицы, презентацию и тому подобное. Итак, вы хорошо помните содержание работы, ее 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

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.