

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, в том числе
первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности

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

Сургут, 20/4г.

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

Автор рабочей программы: Юденко Ирина Эдуардовна, доцент кафедры медико-биологических основ физической культуры, к.п.н. *И. Юденко*

Рецензент программы: Пешкова Наталья Виллиевна, заведующая кафедрой физической культурой, доцент, к.п.н. *Н. Пешкова*

Согласование рабочей программы

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

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

« *12* » *04* 20*14* года, протокол № *8*

Заведующий кафедрой *В.А. Вишневский* профессор, к.б.н., 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 *Т.Ф. Гришенкова* доцент, к.ф.н., Гришенкова Т.Ф.

Руководитель практики *А.С. Назарова* *А.С. Назарова*

Визирование РП для исполнения в очередном учебном году

Утверждаю: Председатель УМС

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

_____ 20__ г.

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

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

_____ 20__ г.

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

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

_____ 20__ г.

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

Протокол от _____ 20__ г. № _____

1. Цели учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности:

Целью освоения дисциплины «Учебная практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности» является:

- ознакомление обучающихся со структурой и организационно-методическими условиями деятельности учреждения, современными технологиями и передовой практикой педагогической, воспитательной, развивающей, компенсаторной, профилактической, научно-исследовательской и организационно-управленческой деятельностью лиц с ограниченными возможностями здоровья в том числе инвалидами;
- получение первичных профессиональных умений и навыков в организации и проведении учебно-воспитательной, тренировочной, реабилитационной и внеклассной работы по физической культуре и спорту, а также адаптивной физической культуре и спорту;
- формирование у обучающихся качеств творчески думающей, активно действующей и легко адаптирующейся личности, которые необходимы для деятельности в современных социально-экономических условиях с учетом потребностей рынка труда;
- развитие разносторонних качеств личности и способностей в профессиональной адаптации в изменяющихся социально-экономических условиях в ситуации конкретных условий обучения и личностных характеристик обучаемых;
- формирование психологической готовности к деятельности с данной категорией населения.

2. Задачи учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности:**Педагогическая деятельность предусматривает:**

- обучение лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальными знаниями и способам их рационального применения для оптимизации физических потенциалов в соответствии с видами адаптивного спорта;
- умение определять, планировать, реализовывать и корректировать содержание когнитивного и двигательного обучения, исходя из единства механизмов формирования ориентировочной основы умственных, сенсорных, двигательных действий и понятий и с учетом результатов оценки физического, функционального и психического состояния занимающихся;
- развитие способности формировать у лиц с отклонениями в состоянии здоровья способы познания и преобразования собственных физических качеств и окружающего мира, обеспечивающих им условия для самоопределения, физического (телесного) самосовершенствования и, как следствие, самоактуализации.

Воспитательная деятельность предусматривает:

- формирование у лиц с отклонениями в состоянии здоровья социально значимые потребности, способствующие определению ценностных ориентаций, направленности личности, мотивацию и установки, убеждения, соответствующие современному этапу развития общества;
- развитие способности добиваться того, чтобы ценности адаптивной физической культуры, здорового образа жизни становились достоянием лиц с отклонениями в состоянии здоровья, формировать у них способности вести самостоятельную жизнь на основе сформированных потребностей и ценностных ориентаций.

Развивающая деятельность предусматривает:

- содействие развитию психических и физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом психических и физиологических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания.

Реабилитационная и компенсаторная деятельности предусматривают:

- формирование способности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способности к общественной и профессиональной деятельности инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием средств и методов адаптивного спорта;
- обучение занимающихся возможностям более полного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья;
- развитие оставшихся после болезни или травмы функций организма человека с целью частичной или полной замены утраченных функций;
- владение новыми способами реализации основных видов жизнедеятельности человека, исходя из его оставшихся функций.

Профилактическая деятельность предусматривает:

- развивать умения проводить комплекс мероприятий по предупреждению прогрессирования основного заболевания организма человека или прогрессирования заболеваний, обусловленных основной причиной, ограничивающей возможности здоровья человека.

Научно-исследовательская деятельности предусматривает:

- развивать умения выявлять актуальные вопросы в сфере адаптивной физической культуры и ее основных видов;
- развитие навыков проведения научных исследований эффективности различных способов деятельности в сфере адаптивной физической культуры и ее основных видов с использованием современных методов исследования;
- умению осуществлять научный анализ, обобщение, оформление и презентацию результатов научных исследований.

3. Место учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности в структуре ОП ВО

Индекс дисциплины (по РУП)	Б2.У.1
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося
	Дисциплина «Учебная практика» относится ко второму блоку вариативной части программы бакалавриата. Она базируется на комплексе ранее изученных общеобразовательных дисциплин, таких как: «Педагогика физической культуры», «Психология физической культуры», «Основы научно-методической деятельности». Основывается на изучении специальных дисциплин бакалавриата: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Основы общей и частной патологии», «Теория и методика физической культуры», «Физическая реабилитация», «Частные методики адаптивной физической культуры». Для освоения дисциплины «Учебная практика» обучающийся должен знать основы специальной педагогики и психологии, иметь представление о влиянии физических упражнений на организм занимающихся физической культурой и спортом, владеть основами теории и методики физической культуры и спорта, адаптивной

	физической культуры и спорта, частными методиками АФК при различных нозологиях.	4.
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее	
	Дисциплина «Учебная практика» является базовой подготовкой для других видов практики, в том числе: «Производственная практика, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (в том числе педагогическая практика)» и «Производственная практика, научно-исследовательская работа», а также освоения таких предметов как «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта», «Физкультурно-оздоровительные технологии в образовании», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» и др.	

Место и время проведения учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности

Семестр	Место проведения, объект
4	Основной этап проведения учебной практики включает две недели. Базовыми площадками (место) для проведения Учебной практики являются общеобразовательные учреждения дошкольного образования, общеобразовательные учреждения основного (среднего) образования, образовательные учреждения дополнительного образования, детско-юношеские спортивно-адаптивные школы, адаптивные детско-юношеские клубы физической подготовки, специальные (коррекционные) образовательные учреждения I-VIII видов, физкультурно-спортивные клубы инвалидов, вузы, фитнес-центры. Допускается прохождение учебной практики на кафедрах и в лабораториях вуза. В целом прохождение Учебной практики предполагается в учреждениях, обладающих необходимым кадровым, организационно-методическим и научно-техническим потенциалом. Объектами для проведения практики являются: Сургутская школа с профессиональной подготовкой для обучающихся с ОВЗ, Центр адаптивного спорта, Центр адаптивного спорта им. А. Ашапатова, Центр общефизической подготовки «Надежда», Клуб инвалидов «Мечта», «Сургутская школа-детский сад для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», ДЮСША «Аверс», Центр педагогической коррекции «Лого-Ритм», БУ ХМАО-Югры «Сургутская клиническая травматологическая больница», БУ «Окружной кардиологический диспансер «Центр диагностики и сердечно-сосудистой хирургии», другие реабилитационные центры и лечебно-профилактические учреждения.

5. Способ проведения учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности

– Стационарная

6. Форма проведения практики - Учебная практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности.

- Дискретная

7. Планируемые результаты обучения при прохождении Учебной практики, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОП:

7.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности:

В результате освоения учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности обучающийся должен приобрести следующие практические навыки, умения, общекультурные и профессиональные компетенции:

Компетенция ОК-8

Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Компетенция ПК-1

Умение обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры

Компетенция ПК-2

Умение обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры

Компетенция ПК-3

Умение определять цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Компетенция ПК-4

Умение изучать с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллектив и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использовать полученную информацию при планировании и построении занятий

Компетенция ПК-29

Способность разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в первичных структурных подразделениях

Компетенция ПК-30

Способность составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования по Паралимпийским, Сурдлимпийским и Специальным олимпийским видам спорта

Компетенция ПК-31

Готовность обеспечивать подготовку и работу необходимого оборудования и организовывать судейство соревнований по различным видам адаптивного спорта

Компетенция ПК-32

Знание и умение организовывать и проводить соревнования с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов

7.2. В результате освоения учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности обучающийся должен:

Знать	- методы и средства физической культуры, в том числе адаптивной для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - способы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры и спорта; - базовые двигательные действия, позволяющие реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры и спорта; - цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе инвалидов; - современные достижения психолого-педагогической и социологической науки, а также передовой практики в сфере адаптивной физической культуры и спорта; - оперативные планы работы и их использование в первичных структурных подразделениях; - современные подходы к составлению плановой и отчетной документации, организации массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по Паралимпийским, Сурдлимпийским и Специальным олимпийским видам спорта; - материально-техническое обеспечение и судейство соревнований по различным видам адаптивного спорта; - особенности организации и судейства соревнований с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов.
Уметь	- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в адаптивной физической культуре и спорте; - обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе инвалидов специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры - обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе инвалидов, двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры и спорта;

	- использовать средства и методы адаптивной физической культуры и спорта для гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - изучать с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки, опыта передовой практики коллективные и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и спорта, а также использовать полученную информацию при планировании и организации занятий; - разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в первичных структурных подразделениях; - составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования по Паралимпийским, Сурдлимпийским и Специальным олимпийским видам спорта; - обеспечивать подготовку и работу необходимого оборудования, организовывать судейство соревнований по различным видам адаптивного спорта; - организовывать и проводить соревнования с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов.
Владеть	- способностью использовать методы и средства физической культуры, в том числе адаптивной физической культуры, с учетом нозологических и индивидуальных особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидов; - эффективными приемами обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры и спорта; - эффективными средствами, методами и приемами обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры; - рациональными подходами для определения целей и задач адаптивной физической культуры и спорта как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья различной нозологии, в том числе инвалидов; - современными ИТ для изучения с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллективные и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и спортом, а также использования полученной информации при планировании и организации занятий; - базовыми видами планирования учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса в адаптивном спорте; - современными технологиями составления плановой и отчетной документации, организации массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по Паралимпийским, Сурдлимпийским и Специальным олимпийским видам спорта; - современным материально-техническим обеспечением и методами судейства соревнований по различным видам адаптивного спорта;

	- посещение и анализ учебно-тренировочных занятий; - волонтерская помощь в организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятий; - ознакомление с локальными нормативно-правовыми актами организации. III часть: 3) Знакомство с организацией процесса реабилитации в БУ «Сургутская клиническая травматологическая больница». Содержание практики: - посещение и анализ реабилитационных процедур ФР; - волонтерская помощь в организации и проведении реабилитационных мероприятий; - ознакомление с локальными нормативно-правовыми актами ЛПУ.			31		Проведение хронометража реабилитационной процедуры; ведение дневника практиканта
6	Завершающий этап: - аналитический обзор полученной информации, подготовка дневника практиканта, защита отчета на итоговой конференции.	4	2	6	ПК-4 ПК-30	Проверка дневника и отчета по практике; защита дневника и отчет практиканта на итоговой конференции
Итого за семестр		108 часов		4	104	

9. Форма аттестации по итогам учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности:

По итогам характеристики, полученной от руководителей практики, представления дневника практиканта, выполнения теоретических и практических заданий, отчета обучающегося, на итоговой конференции (первая неделя по окончании Учебной практики) выставляется зачет с оценкой: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

10. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по итогам учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности:

Приложение

11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

11.1 Рекомендуемая литература

11.1.1 Основная литература*				
№ ПП	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз.
1.	Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения	[Электронный ресурс] : учебное пособие / С.П. Евсеев [и др.]. — Электрон. текстовые данные.	М. : Советский спорт, 2014. — 304 с.	Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/40766.html
2.	Литош, Н.Л.	Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учеб. пособие для вузов	- М.: СпортАкадемПресс, 2002. — 136 с.	41
3.	Семенов, Л.А.	Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие.	- М.: Советский спорт, 2011, - 200 с.	Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/16818.html
4.	Попов, С.Н. и др.	Лечебная физическая культура [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования	- 8-е изд., испр. - Москва : Академия, 2012. - 412 с.	15
5.	Баева, Н.А.	Анатомия и физиология детей школьного возраста [Электронный ресурс]:	Омск., Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003., - 56 с.	Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/64942.html
6.	Селиверстов В.И.	Специальная (коррекционная) дошкольная педагогика. Введение в специальность [Электронный ресурс]: учебное пособие. –	М.: Академический Проект, 2015	Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/36872
11.1.2 Дополнительная литература*				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз.
1.	Маллаев, Д.М.	Игры для слепых и слабовидящих : Учебное пособие для педагогов специальных (коррекционных)	- М. : Советский спорт, 2002. — 133 с	9

		образовательных учреждений III и IV видов, тренеров, врачей любого ранга и профессиональной направленности		
2.	Шапкина, Л.В.	Средства адаптивной физической культуры: Учеб. пособие: Метод. рек. по физ. культурно - оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интелект. развитии	- М. : Совет.спорт, 2001 .— 150с.	37
3.	Логинов, С.И., Юденко, И.Э.	Физическая реабилитация: практикум.	Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа, Сургутский государственный университет Ханты-Мансийского автономного округа .- Сургут : Издательство СурГУ, 2006 . 1-74 с.	144
4.	Степаненкова Э. Я.	Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] : учебное пособие	М. : Академия, 2008	10
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	Сзд-во СурГУ, 2014. – 276 с	http://lib.surgu.ru/fulltext/umm/109484
2.	И.Э. Юденко, С.И. Логинов.	Основы физической реабилитации: Лабораторный практикум. Ч. II. Функциональные пробы и методы тестирования	Сургут: Изд-во СурГУ, 2003.	1
11.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»				
1.	1. Теория и практика физической культуры http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/ 2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/			

	3. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc 4. Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья http://lesgaft.spb.ru 5. Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры http://www.sibsport.ru 6. Каталог образовательных Интернет-ресурсов федерального портала Российское Образование (физическая культура и спорт) http://www.edu.ru 7. Специализированный портал «Здоровье и образование» http://www.valeo.edu.ru 8. Научный портал «теория. ру» http://www.teoriya.ru 9. Библиотека международной спортивной информации http://mbisi.mossport.ru 10. Российская национальная библиотека http://www.nlr.ru 11. Виртуальная библиотека http://www.vlibrary.ru Полнотекстовая электронная библиотека учебных и учебно-методических материалов http://window.edu.ru/window/library 18. Информационный портал «Здоровый образ жизни» [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://www.zdobr.ru/
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	
1.	АРБИКОН http://www.arbicon.ru
2.	КонсультантПлюс http://consultant.ru

11.5. Перечень материально-технического обеспечения работы студентов при прохождении учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности:

Материально-техническое обеспечение работы студентов при прохождении учебной практики, 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-аппаратным комплекс «Изотон» 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, в том числе 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», «Сургутская школа-детский сад для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», Окружной центр нейрореабилитации и патологии речи, Спортивная детско-юношеская школа олимпийского резерва «Аверс» г. Сургут.

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

ПРИЛОЖЕНИЕ

ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПРОГРАММА

Учебной практики
по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных
умений и навыков научно-исследовательской деятельности

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

Компетенция ОК-8

Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
знать	уметь	владеть
- методы и средства физической культуры, в том числе адаптивной для	- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения	- способностью использовать методы и средства физической культуры, в том числе

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	полноценной социальной и профессиональной деятельности в адаптивной физической культуре и спорте;	адаптивной физической культуры, с учетом нозологических и индивидуальных особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидов;
---	---	--

Компетенция ПК-1

Умение обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры		
знать	уметь	владеть
способы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры и спорта;	- обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе инвалидов специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры	- эффективными приемами обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры и спорта;

Компетенция ПК-2

Умение обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры		
Знать	уметь	владеть
- базовые двигательные действия, позволяющие реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры и спорта;	- обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе инвалидов, базовым двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры и спорта;	- эффективными средствами, методами и приемами обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья базовым двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры;

Компетенция ПК-3

Умение определять цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья		
знать	уметь	владеть
- цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе инвалидов;	- использовать средства и методы адаптивной физической культуры и спорта для гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья;	- рациональными подходами для определения целей и задач адаптивной физической культуры и спорта как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья различной нозологии, в том числе инвалидов;

Компетенция ПК-4

Умение изучать с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллектив и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использовать полученную информацию при планировании и построении занятий		
знать	уметь	владеть
- современные достижения психолого-педагогической и социологической науки, а также передовой практики в сфере адаптивной физической культуры и спорта;	- изучать с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки, опыта передовой практики коллективные и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и спорта, а также использовать полученную информацию при планировании и организации занятий;	- современными ИТ для изучения с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллективные и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и спортом, а также использования полученной информации при планировании и организации занятий;

Компетенция ПК-29

Способность разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в первичных структурных подразделениях		
знать	уметь	владеть

- оперативные планы работы и их использование в первичных структурных подразделениях;	- разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в первичных структурных подразделениях;	- базовыми видами планирования учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса в адаптивном спорте;
---	---	---

Компетенция ПК-30

Способность составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования по Паралимпийским, Сурдлимпийским и Специальным олимпийским видам спорта		
знать	уметь	владеть
- современные подходы к составлению плановой и отчетной документации, организации массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по Паралимпийским, Сурдлимпийским и Специальным олимпийским видам спорта;	составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования по Паралимпийским, Сурдлимпийским и Специальным олимпийским видам спорта;	современными технологиями составления плановой и отчетной документации, организации массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по Паралимпийским, Сурдлимпийским и Специальным олимпийским видам спорта;

Компетенция ПК-31

Готовность обеспечивать подготовку и работу необходимого оборудования и организовывать судейство соревнований по различным видам адаптивного спорта		
знать	уметь	владеть
- материально-техническое обеспечение и судейство соревнований по различным видам адаптивного спорта;	обеспечивать подготовку и работу необходимого оборудования, организовывать судейство соревнований по различным видам адаптивного спорта;	- современным материально-техническим обеспечением и методами судейства соревнований по различным видам адаптивного спорта;

Компетенция ПК-32

Знание и умение организовывать и проводить соревнования с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов		
знать	уметь	владеть
- особенности организации и судейства соревнований с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной	- организовывать и проводить соревнования с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов.	- современными подходами к организации и проведению соревнований с учетом медицинской, спортивно-функциональной и

классификации спортсменов.		гандикапной классификации спортсменов.
----------------------------	--	--

**Описание показателей и критериев оценивания компетенций
на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Этап: Проведение текущего контроля успеваемости

Результаты текущего контроля знаний оцениваются по двухбалльной шкале с оценками:

- «аттестован»;
- «не аттестован».

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
Знает	- методы и средства физической культуры, в том числе адаптивной для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - способы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры и спорта; - базовые двигательные действия, позволяющие реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры и спорта; - цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе инвалидов; - современные достижения психолого-педагогической и социологической науки, а также передовой практики в сфере адаптивной физической культуры и спорта; - оперативные планы работы и их использование в первичных структурных подразделениях; - современные подходы к составлению плановой и	Аттестован	Качество выполнения заданий дневника практиканта, устного опроса, выполнения индивидуальных заданий предусмотренного РПД не менее 70%
		Не аттестован	Качество выполнения заданий дневника практиканта, устного опроса, выполнения индивидуальных заданий предусмотренного РПД менее 70%

	отчетной документации, организации массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по Паралимпийским, Сурдлимпийским и Специальным олимпийским видам спорта; - материально-техническое обеспечение и судейство соревнований по различным видам адаптивного спорта; - особенности организации и судейства соревнований с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов.		
Умеет	- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в адаптивной физической культуре и спорте; - обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе инвалидов специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры - обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе инвалидов, двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры и спорта; - использовать средства и методы адаптивной физической культуры и спорта для гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с	Аттестован	Демонстрирует достаточный уровень теоретической подготовки, способен использовать средства и методы адаптивной физической культуры и спорта для гармоничного развития личности, разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в первичных структурных подразделениях
		Не аттестован	Не демонстрирует достаточный уровень теоретической подготовки, не умеет использовать средства и методы адаптивной физической культуры и спорта для гармоничного развития личности, не способен разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать

	отклонениями в состоянии здоровья; - изучать с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки, опыта передовой практики коллективные и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и спорта, а также использовать полученную информацию при планировании и организации занятий; - разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в первичных структурных подразделениях; - составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования по Паралимпийским, Сурдлимпийским и Специальным олимпийским видам спорта; - обеспечивать подготовку и работу необходимого оборудования, организовывать судейство соревнований по различным видам адаптивного спорта; - организовывать и проводить соревнования с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов.		их реализацию в первичных структурных подразделениях
Владеет	- способностью использовать методы и средства физической культуры, в том числе адаптивной физической культуры, с учетом нозологических и	Аттестован	Демонстрирует владение способами дифференциации методов и средств ФК с учетом нозологических и индивидуальных

	индивидуальных особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидов; - эффективными приемами обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры и спорта; - эффективными средствами, методами и приемами обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры; - рациональными подходами для определения целей и задач адаптивной физической культуры и спорта как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья различной нозологии, в том числе инвалидов; - современными ИТ для изучения с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллективные и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и спортом, а также использования полученной информации при планировании и организации занятий;	Не аттестован	особенностей с ограниченными возможностями здоровья, эффективно применяет методики обучения двигательным действиям лиц с ОВЗ, в том числе инвалидов, владеет новейшими информационными технологиями Не способен продемонстрировать способы дифференциации методов и средств ФК с учетом нозологических и индивидуальных особенностей с ограниченными возможностями здоровья, мало эффективно применяет методики обучения двигательным действиям лиц с ОВЗ, в том числе инвалидов, не владеет новейшими информационными технологиями
--	---	----------------------	---

	- базовыми видами планирования учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса в адаптивном спорте; - современными технологиями составления плановой и отчетной документации, организации массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по Паралимпийским, Сурдлимпийским и Специальным олимпийским видам спорта; - современным материально-техническим обеспечением и методами судейства соревнований по различным видам адаптивного спорта; - современными подходами к организации и проведению соревнований с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов.		
--	--	--	--

Этап: Проведение промежуточного контроля успеваемости

Результаты промежуточного контроля знаний (зачет) оцениваются по двухбалльной шкале с оценками:

- «зачтено»;
- «не зачтено».

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Оценка	Критерий оценивания
Знает	- методы и средства физической культуры, в том числе адаптивной для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - способы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры и спорта;	Зачтено	Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, который знает методы и средства АФК, классификацию нозологических форм, базовые двигательные действия, современные подходы к составлению плановой и отчетной документации, особенности организации и основы судейства массовых физкультурных мероприятий

	- базовые двигательные действия, позволяющие реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры и спорта; - цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе инвалидов; - современные достижения психолого-педагогической и социологической науки, а также передовой практики в сфере адаптивной физической культуры и спорта; - оперативные планы работы и их использование в первичных структурных подразделениях; - современные подходы к составлению плановой и отчетной документации, организации массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по Паралимпийским, Сурдлимпийским и Специальным олимпийским видам спорта; - материально-техническое обеспечение и судейство соревнований по различным видам адаптивного спорта; - особенности организации и судейства соревнований с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов.		и спортивных соревнований, материально-техническое обеспечение по различным видам адаптивного спорта
		Не зачтено	Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который не знает методы и средства АФК, классификацию нозологических форм, базовые двигательные действия, современные подходы к составлению плановой и отчетной документации, особенности организации и основы судейства массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований, материально-техническое обеспечение по различным видам адаптивного спорта
Умеет	- использовать методы и средства физической культуры	Зачтено	Оценка «зачтено» выставляется

	для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в адаптивной физической культуре и спорте; - обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе инвалидов специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры - обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе инвалидов, двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры и спорта; - использовать средства и методы адаптивной физической культуры и спорта для гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - изучать с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки, опыта передовой практики коллективные и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и спорта, а также использовать полученную информацию при планировании и организации занятий;		обучающемуся, который показал умения в использовании методов и средств адаптивной физической культуры, в обучении лиц с ОВЗ базовым двигательным действиям, способен составлять плановую и отчетную документацию, умеет судить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования и применять материально-техническое оборудование
		Не зачтено	Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который не показал достаточных умений в использовании методов и средств адаптивной физической культуры, не достаточно освоил методы обучения лиц с ОВЗ базовым двигательным действиям, не способен составлять плановую и отчетную документацию, не умеет судить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования, не ориентируется в правильном использовании материально-технического снаряжения.

	- разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в первичных структурных подразделениях; - составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования по Паралимпийским, Сурдлимпийским и Специальным олимпийским видам спорта; - обеспечивать подготовку и работу необходимого оборудования, организовывать судейство соревнований по различным видам адаптивного спорта; - организовывать и проводить соревнования с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов		
Владеет	способностью использовать методы и средства физической культуры, в том числе адаптивной физической культуры, с учетом нозологических и индивидуальных особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидов; - эффективными приемами обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры и спорта;	Зачтено	Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, который владеет навыками использования методов и средств адаптивной физической культуры, в обучении лиц с ОВЗ базовым двигательным действиям, владеет навыками составлять плановую и отчетную документацию, владеет правилами и может судить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования, эффективно применяет материально-техническое оборудование.
		Не зачтено	Оценка «не зачтено» выставляется

- эффективными средствами, методами и приемами обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры; - рациональными подходами для определения целей и задач адаптивной физической культуры и спорта как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья различной нозологии, в том числе инвалидов; - современными ИТ для изучения с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллективные и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и спортом, а также использования полученной информации при планировании и организации занятий; - базовыми видами планирования учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса в адаптивном спорте; - современными технологиями составления плановой и отчетной документации, организации массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по	обучающемуся, который не владеет навыками использования методов и средств адаптивной физической культуры, в обучении лиц с ОВЗ базовым двигательным действиям, не владеет навыками составлять плановую и отчетную документацию, не умеет применять правила и не может судить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования, мало эффективно применяет материально-техническое оборудование.
--	---

	Паралимпийским, Сурдлимпийским и Специальным олимпийским видам спорта; - современным материально- техническим обеспечением и методами судейства соревнований по различным видам адаптивного спорта; - современными подходами к организации и проведению соревнований с учетом медицинской, спортивно- функциональной и гандикапной классификации спортсменов.		
--	--	--	--

Типовые контрольные или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Этап: проведение текущего контроля успеваемости по дисциплине

Результаты текущего контроля (устный опрос, нормативно-правовая документация, дневник практиканта):

Задания по изучению нормативно-правовой документации:

1. Изучить нормативно-правовое обеспечение процесса по физической культуре в образовательных учреждениях РФ.
2. Изучить нормативно-правовое обеспечение процесса по физической культуре в образовательных учреждениях ХМАО-Югры.
3. Ознакомиться с организацией учебного, тренировочного, реабилитационного процессов процесса. Составить логическую схему действий специалиста.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций, описание шкал оценивания

Этап: проведение текущего контроля успеваемости по дисциплине

Критерии оценивания выполнения индивидуального задания, составления перечня нормативно-правовой документации:

- Оценка «**отлично**» ставится в случае, когда студент излагает материал логично, соблюдая последовательность ответа на поставленные вопросы. От студента не требуется дополнительных пояснений. Студент демонстрирует достаточные знания по теме и правильно отвечает на дополнительные вопросы.
- Оценка «**хорошо**» ставится в случае, когда студент излагает материал систематизировано, соблюдая последовательность ответа на поставленные вопросы. Студент демонстрирует умение проводить

анализ материала. При этом не всегда выводы студента аргументированы и носят доказательный характер. Студент допускает незначительные ошибки в ответах на дополнительные вопросы.

- Оценка **«удовлетворительно»** ставится в случае, когда студент демонстрирует поверхностные знания в обсуждаемой теме или вопросе, непоследователен в изложении материала. Студент не всегда способен сформулировать вывод и неправильно отвечает на дополнительные вопросы.
- Оценка **«неудовлетворительно»** ставится в случае, когда студент излагает заданный материал непоследовательно, сбивчиво, не показывает определенной системы знаний.

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

Этап: проведение промежуточной аттестации по дисциплине

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

- компетентностный подход как принцип определения результатов образовательного процесса;
- образовательную технологию как способ достижения цели;
- мониторинг качества образования как способ определения степени достижения результата образовательного процесса.

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

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

**ДНЕВНИК ПРАКТИКАНТА
в рамках дисциплины учебная практика
по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных
умений и навыков научно-исследовательской деятельности**

**Выполнил: студент гр. _____
Фамилия _____**

Сургут, 20__

Основной этап по получению первичных умений и навыков. I часть:

Задание № 1. Составить конспект занятия по физической культуре для занимающихся.

Дата проведения _____

Тип урока _____

Вид урока _____

Задачи: 1. _____

2. _____

3. _____

Место проведения _____

Материально-технические средства _____

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

Подпись преподавателя ФК _____ Дата _____

Подпись методиста от кафедры МБОФК _____ Дата _____

Задание № 2. Представить результаты врачебно-педагогических наблюдений на занятии физической культурой в ОУ

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 культуры

Ф.И.О. проводящего _____

Ф.И.О. наблюдаемого _____

Ф.И.О. исследователя _____

Задачи занятия:

1. _____

2. _____

3. _____

Виды деятельности	Показания секундоме ра (окончание)	Объяснение и показ преподават елем	Выполне ние ФУ	Вспомо гатель ные действия	Отдых	Прост ой	Примечания
1	2	3	4	5	6	7	8

Расчет и оценка общей и моторной плотности занятия по физической культуре

Выводы:

Предложения:

Физиологическая кривая занятия по физической культуре
Протокол динамики ЧСС на занятии ФК

Ф.И.О. наблюдаемого _____

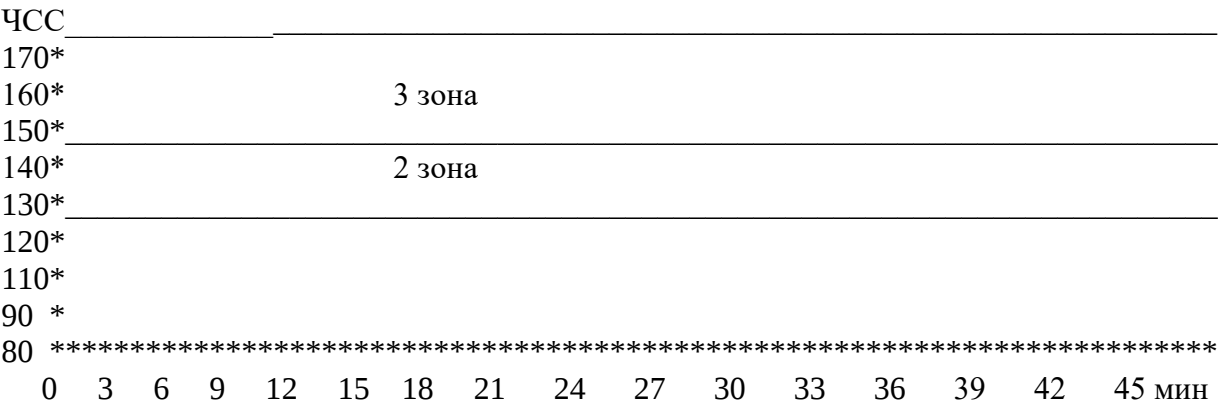
Ф.И.О. исследователя _____

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 ФК



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 практиканта _____

Основной этап по получению первичных умений и навыков. II часть:**Задание № 3. Составить конспект тренировочного занятия для занимающихся оздоровительной физической культурой и спортом**

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
1	2	3	4	5	6

Задание № 4. Провести врачебно-педагогические наблюдения на учебно-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 учебно-тренировочного оздоровительного 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 _____

180*

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 практиканта _____

Основной этап по получению первичных умений и навыков. III часть:

Задание № 5. Составить конспект процедуры лечебной гимнастики (по избранной нозологии)

Дата проведения _____

Направленность процедуры ЛГ _____

Задачи: 1. _____

2. _____

3. _____

Место проведения _____

Материально-техническое обеспечение _____

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

Задание № 6. Провести врачебно-педагогические наблюдения во время процедуры ЛГ (по избранной нозологии)

Место проведения процедуры ЛГ: _____

Время проведения: _____

Методист ЛФК (инструктор ЛФК): _____

Педагогический анализ процедуры ЛГ

1. Подготовка методиста (инструктора) к процедуре ЛГ _____

2. Проведение методистом (инструктором) процедуры ЛГ _____

3. Деятельность пациентов _____

4. Результаты занятия. Выводы и предложения _____

Протокол хронометрирования процедуры ЛГ

Ф.И.О. проводящего _____

Ф.И.О. пациента _____

Ф.И.О. исследователя _____

Задачи процедуры ЛГ:

1. _____

2. _____

3. _____

Виды деятельности	Показания секундмера (окончание)	Объяснение и показ методистом (инструктором)	Выполнение ФУ	вспомогательные действия	отдых	простой	примечания
1	2	3	4	5	6	7	8

Расчет и оценка общей и моторной плотности процедуры ЛГ

Выводы: _____

Предложения: _____

Физиологическая кривая процедуры лечебной гимнастики

Протокол динамики ЧСС

Ф.И.О. пациента _____

Ф.И.О. исследователя _____

Ф.И.О. методиста ЛФК (инструктора) _____

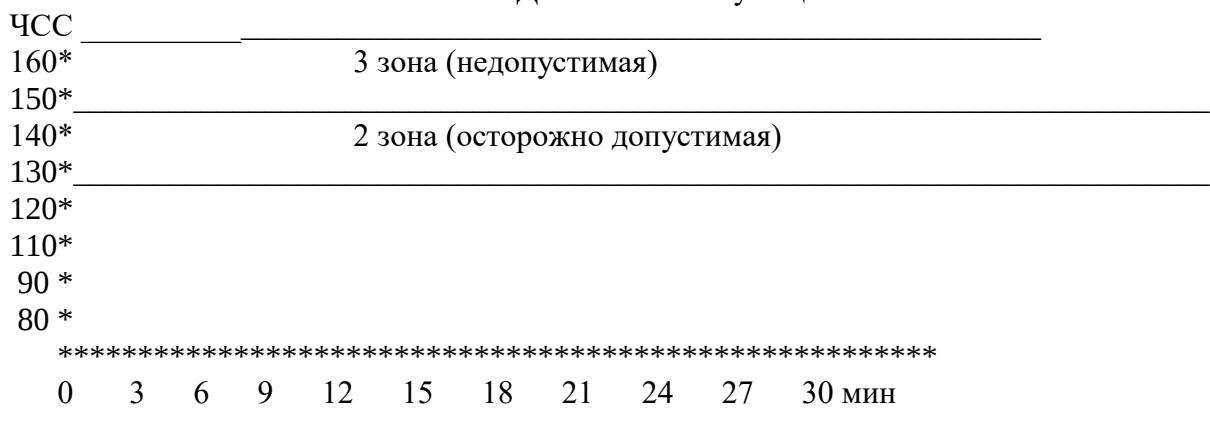
Задачи тренировки: 1. _____

2. _____

3. _____

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

Динамика ЧСС у пациента



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		
131-140		

Оценка физиологической кривой физической нагрузки пациента:

Выводы и предложения:

Заключение по результатам врачебно-педагогических наблюдений:

Рекомендации по результатам врачебно-педагогических наблюдений:

Дата _____

Подпись практиканта _____

Индивидуальные практические задания:

Задание № 7. Составить комплекс ФУ для физического развития лиц с нарушением зрения

Методические особенности адаптивной физической культуры для лиц с нарушением зрения:

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 № 8. Составить комплекс ФУ для физического развития лиц с нарушением слуха

Методические особенности адаптивной физической культуры для лиц с нарушением слуха:

Нарушение слуха 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 № 9. Составить комплекс упражнений для физического развития лиц с умственной отсталостью

Методические особенности адаптивной физической культуры для 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 № 10. Составить комплекс лечебных физических упражнений (по избранной нозологии)

Методические особенности при построении процедуры лечебной гимнастики:

В основе построения частных методик ЛФК лежат следующие положения: 1) интегральный подход к оценке состояния больного с учетом особенностей заболевания (принцип нозологии); 2) обязательный учет патогенетической и клинической характеристики заболевания, возраста и тренированности больного; 3) определение терапевтических задач в отношении каждого индивидуума или группы людей; 4) систематизация специальных упражнений, оказывающих направленное воздействие на восстановление функций пораженной системы; 5) рациональное сочетание специальных видов ФУ с ОРУ для обеспечения общей и специальной тренировки. Под дозированием нагрузки в ЛФК понимается суммарная величина нагрузки при применении как одного упражнения, так и комплекса ФУ (УГГ, ЛГ). Физическая нагрузка должна быть адекватной состоянию больного и его физическим возможностям. Основные критерии дозировки:

- подбор ФУ;
- количество повторений;
- плотность нагрузки на протяжении процедуры;
- продолжительность процедуры.

Кроме того, общая физическая нагрузка делится на 3 степени: - Большая «А» – без ограничения выбора физической ФУ; Средняя «Б» - исключает бег, прыжки, и сложные гимнастические упражнения; Слабая «В» - допускает применение элементарных гимнастических упражнений для дистальных отделов конечностей в сочетании с ДУ.

Курс ЛФК делится на 3 периода – вводный (3-10 дней), основной или тренировочный (на время лечения) и заключительный (3-5 дней). Для правильного использования ФУ в ЛГ необходимо учитывать:

1. выбор исходных положений;
2. подбор ФУ по анатомическому признаку;
3. повторяемость, темп и ритм движения;
4. амплитуду движения;
5. точность выполнения движения;
6. простоту и сложность движения;
7. степень усилия при выполнении ФУ;
8. использование ДУ;
9. эмоциональный фактор.

Отчет практиканта о прохождении учебной практики,

по получению первичных профессиональным умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности

(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.

Подпись

методиста кафедры МБОФК _____ (_____) « ____ » _____ 20 ____ г.

Характеристика

**деятельности практиканта во время прохождения учебной практики,
по получению первичных профессиональным умений и навыков, в том числе первичных
умений и навыков научно-исследовательской деятельности**

Подпись

методиста кафедры МБОФК _____ (_____) « ____ » _____ 20 ____ г.

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

Критерии оценивания дневника:

Зачтено	Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, который: - освоил программный материал всех разделов;
---------	--

	- знает нормативно-правовую документацию, понятийный аппарат и технику безопасности при проведении занятий физической культурой; - знает особенности лиц с ограничениями и отклонениями в состоянии здоровья; - способен выделить и показать отдельные детали, умеет применять необходимые навыки при выполнении практических заданий; - выполнил все индивидуальные задания - владеет отдельными методическими деталями, последователен в изложении программного материала, владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий; - изложил материал дневника последовательно и с учетом всех разделов дисциплины.
Не зачтено	Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который - не знаком с нормативно-правовой документацией, понятийным аппаратом и техникой безопасности при проведении занятий физической культурой; - не знает разделы программного материала, непоследователен в изложении, не в полной мере знаком с особенностями организации занятий по физической культуре с лицами, имеющими ограничения и отклонения в состоянии здоровья, в том числе инвалидами. - не способен выделить и показать отдельные методические детали, не умеет применять необходимые навыки при выполнении практических заданий; - не владеет разделами программного материала, необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий; - не последовательно изложил материал в дневнике и имеет невыполненные задания.

Вывод о сформированности компетенций, заявленных в программе дисциплины:

Получение оценки «зачтено» по дисциплине «Учебная практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности» позволяет сделать вывод о достаточной сформированности в части следующих компетенций: ОК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-29, ПК-30, ПК-31, ПК-32

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

Утверждаю:
Проректор по УМР

Е.В. Коновалова

20/11



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

**Программа учебной практики
по получению первичных профессиональных умений и навыков,
в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности**

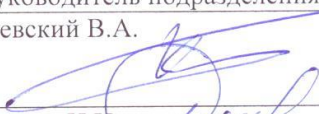
Квалификация выпускника	бакалавр
Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры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

Сургут, 20/11 г.

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

Автор программы:  к.п.н., доцент Юденко Ирина Эдуардовна

Согласование программы

Подразделение (кафедра/ библиотека)	Дата согласования	Ф.И.О., подпись руководитель подразделения
Медико-биологических основ физической культуры	12.04.17	Вишневский В.А. 
Отдел комплектования	12.04.17	Дмитриева И.И. 
Руководитель практики	13.04.17	Низамбиева А.С. 

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры медико-биологических основ физической культуры
« 12 » 04 2017 года, протокол № 8

Заведующий кафедрой



профессор, к.б.н., Вишневский В.А.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методического совета института гуманитарного образования и спорта « 22 » 05 2017 года, протокол № 4

Председатель УМС



доцент, к.ф.н., Гришенкова Т.Ф.

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.

1. Цели учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности:

Целью освоения учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности» является:

- ознакомление обучающихся со структурой и организационно-методическими условиями деятельности учреждения, современными технологиями и передовой практикой педагогической, воспитательной, развивающей, компенсаторной, профилактической, научно-исследовательской и организационно-управленческой деятельностью лиц с ограниченными возможностями здоровья в том числе инвалидами;
- получение первичных профессиональных умений и навыков в организации и проведении учебно-воспитательной, тренировочной, реабилитационной и внеклассной работы по физической культуре и спорту, а также адаптивной физической культуре и спорту;
- формирование у обучающихся качеств творчески думающей, активно действующей и легко адаптирующейся личности, которые необходимы для деятельности в современных социально-экономических условиях с учетом потребностей рынка труда;
- развитие разносторонних качеств личности и способностей в профессиональной адаптации в изменяющихся социально-экономических условиях в ситуации конкретных условий обучения и личностных характеристик обучаемых;
- формирование психологической готовности к деятельности с данной категорией населения.

2. Задачи учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности:

Педагогическая деятельность предусматривает:

- обучение лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальными знаниями и способам их рационального применения для оптимизации физических потенциалов в соответствии с видами адаптивного спорта;
- умение определять, планировать, реализовывать и корректировать содержание когнитивного и двигательного обучения, исходя из единства механизмов формирования ориентировочной основы умственных, сенсорных, двигательных действий и понятий и с учетом результатов оценки физического, функционального и психического состояния занимающихся;
- развитие способности формировать у лиц с отклонениями в состоянии здоровья способы познания и преобразования собственных физических качеств и окружающего мира, обеспечивающих им условия для самоопределения, физического (телесного) самосовершенствования и, как следствие, самоактуализации.

Воспитательная деятельность предусматривает:

- формирование у лиц с отклонениями в состоянии здоровья социально значимые потребности, способствующие определению ценностных ориентаций, направленности личности, мотивацию и установки, убеждения, соответствующие современному этапу развития общества;
- развитие способности добиваться того, чтобы ценности адаптивной физической культуры, здорового образа жизни становились достоянием лиц с отклонениями в состоянии здоровья, формировать у них способности вести самостоятельную жизнь на основе сформированных потребностей и ценностных ориентаций.

Развивающая деятельность предусматривает:

- содействие развитию психических и физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом психических и физиологических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания.

Реабилитационная и компенсаторная деятельности предусматривают:

- формирование способности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способности к общественной и профессиональной деятельности инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием средств и методов адаптивного спорта;
- обучение занимающихся возможностям более полного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья;
- развитие оставшихся после болезни или травмы функций организма человека с целью частичной или полной замены утраченных функций;
- владение новыми способами реализации основных видов жизнедеятельности человека, исходя из его оставшихся функций.

Профилактическая деятельность предусматривает:

- развивать умения проводить комплекс мероприятий по предупреждению прогрессирования основного заболевания организма человека или прогрессирования заболеваний, обусловленных основной причиной, ограничивающей возможности здоровья человека.

Научно-исследовательская деятельности предусматривает:

- развивать умения выявлять актуальные вопросы в сфере адаптивной физической культуры и ее основных видов;
- развитие навыков проведения научных исследований эффективности различных способов деятельности в сфере адаптивной физической культуры и ее основных видов с использованием современных методов исследования;
- умению осуществлять научный анализ, обобщение, оформление и презентацию результатов научных исследований.

3. Место учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности в структуре ОП ВО

Индекс дисциплины (по РУП)	Б2.У.1
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося
	Данная учебная практика относится ко второму блоку вариативной части учебной программы бакалавриата. Она базируется на комплексе ранее изученных общеобразовательных дисциплин, таких как: «Безопасность жизнедеятельности», «Педагогика физической культуры», «Психология физической культуры», «Основы научно-методической деятельности». Основывается на изучении специальных дисциплин бакалавриата: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Основы общей и частной патологии», «Адаптация к физическим нагрузкам в спорте», «Теория и методика физической культуры», «Биомеханика двигательной деятельности», «Биохимия мышечной деятельности», а также спортивных дисциплин. Для прохождения учебной практики обучающийся должен знать основы педагогики и психологии физической культуры, теории и методики физической культуры, иметь представление об основах научно-

	методической деятельности в области физической культуры, обладать минимальным объемом сформированных двигательных навыков в основных видах спорта (гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт).
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее
	Учебная практика является базовой подготовкой для других видов практики, в том числе: «Производственная практика, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (в том числе педагогическая практика)» и «Производственная практика, научно-исследовательская работа», «Производственная практика, преддипломная», а также освоения таких дисциплин как «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Частные методики адаптивной физической культуры», «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта», «Физкультурно-оздоровительные технологии в образовании», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» и др.

Место и время проведения Учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности

Семестр	Место проведения, объект
6	Место проведения: Учебная практика, по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности может проводиться на базе БУ ВО Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский государственный университет», в центрах адаптивного спорта и физической подготовки, специальных коррекционных школах, общеобразовательных школах, детско-юношеских спортивных школах, лечебно-профилактических учреждениях. 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», МБОУ гимназия «Лаборатория Салахова», Спортивная детско-юношеская школа олимпийского резерва «Аверс» г. Сургут, 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.

5. Способ проведения учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности

– Стационарная

6. Форма проведения практики учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности.

- Дискретная

7. Планируемые результаты обучения при прохождении учебной практики, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

7.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности:

В результате освоения учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности обучающийся должен приобрести следующие практические навыки, умения, общекультурные и профессиональные компетенции:

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

7.2. В результате освоения учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности обучающийся должен:

Знать	- средства и методы адаптивной физической культуры и спорта для обеспечения полноценной профессиональной и социальной деятельности; - методы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры и спорта; - базовые двигательные действия, позволяющие реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры и спорта; - цели и задачи адаптивной физической культуры и спорта как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе инвалидов; - современные достижения психолого-педагогической и социологической науки, а также передовой практики в сфере адаптивной физической культуры и спорта; - текущие и оперативные планы работы, а также их использование в первичных структурных подразделениях; - современные подходы к составлению текущей плановой и отчетной документации, требования к организации массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по Паралимпийским, Сурдлимпийским и Специальным олимпийским видам спорта; - основы материально-технического обеспечения и судейства соревнований по различным видам адаптивного спорта; - особенности организации и судейства соревнований с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов.
Уметь	- применять средства и методы адаптивной физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной и социальной деятельности в адаптивной физической культуре и спорте; - обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе инвалидов специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры - обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе инвалидов, двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры и спорта; - применять средства и методы адаптивной физической культуры и спорта для гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - внедрять с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки, опыта передовой практики коллективные и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и спорта, а также использовать полученную информацию при планировании и организации занятий; - разрабатывать текущие и оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в первичных структурных подразделениях; - составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования по Паралимпийским, Сурдлимпийским и Специальным олимпийским видам спорта;

	- обеспечивать подготовку и работу необходимого оборудования, организовывать судейство соревнований по различным видам адаптивного спорта; - организовывать и проводить соревнования с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов.
Владеть	- способностью использовать методы и средства физической культуры, в том числе адаптивной физической культуры, с учетом нозологических и индивидуальных особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидов; - эффективными приемами обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры и спорта; - эффективными средствами, методами и приемами обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры; - рациональными подходами для определения целей и задач адаптивной физической культуры и спорта как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья различной нозологии, в том числе инвалидов; - современными IT- технологиями для изучения с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллективные и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и спортом, а также использования полученной информации при планировании и организации занятий; - базовыми навыками планирования учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса в адаптивном спорте; - современными технологиями составления плановой и отчетной документации, организации массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по Паралимпийским, Сурдлимпийским и Специальным олимпийским видам спорта; - современными требованиями к материально-техническому обеспечению и судейству соревнований по различным видам адаптивного спорта; - современными подходами к организации и проведению соревнований с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов.

8. Структура и содержание учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности:

Общая трудоемкость учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности 324 часа, 9 зачетных единиц.

[illegible]

	адаптивного спорта и Центре физической подготовки «Надежда». Содержание практики: - посещение и анализ учебно-тренировочных занятий; - волонтерская помощь в организации и проведении физкультурно-спортивных и санитарно-просветительских мероприятий; - ознакомление с локальными нормативно-правовыми актами организации. III часть: б) Знакомство с организацией процесса комплексной, в том числе физической реабилитации в БУ ХМАО-Югры «Сургутская клиническая травматологическая больница». Содержание практики: - посещение и анализ реабилитационных процедур ФР стационара и амбулаторного лечения; - волонтерская помощь в организации и проведении реабилитационных мероприятий и санитарно-просветительская агитация; - ознакомление с локальными нормативно-правовыми актами лечебно-профилактического учреждения.			106		практиканта (для ЛПУ)
6	Завершающий этап: 1) аналитический обзор полученной информации; 2) подготовка дневника (рабочей тетради) практиканта, 3) защита отчета на итоговой конференции.	6	-	6	ПК-4 ПК-30	Проверка дневника и отчета по практике; защита дневника и отчет практиканта на итоговой конференции
Итого за 6 семестр		324 часа	-	324		

9. Форма аттестации по итогам учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности:

По итогам характеристики, полученной от руководителей практики, представления дневника практиканта, выполнения теоретических и практических заданий, отчета обучающегося на итоговой

конференции (первая неделя по окончании практики) выставляется зачет с оценкой: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

10. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по итогам учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности:

Приложение

11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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	ЭБС издательства «IPRbooks»

			управления и радиоэлектроники	
3	Л.Н. Ростомашвили	Педагогическая практика по специализации «Адаптивное физическое воспитание»: учебно-методическое пособие	СПб. : Институт специальной педагогики 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 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>
<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>

Перечень материально-технического обеспечения работы студентов при прохождении учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности:

Материально-техническое обеспечение работы студентов при прохождении учебная практика, по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности 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», МБОУ гимназия «Лаборатория Салахова», Спортивная детско-юношеская школа олимпийского резерва «Аверс» г. Сургут, 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Программа практики
по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных
умений и навыков научно-исследовательской деятельности

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

Компетенция ОК-8

Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
знать	уметь	владеть
- методы и средства физической культуры, в том числе адаптивной для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в адаптивной физической культуре и спорте;	- способностью использовать методы и средства физической культуры, в том числе адаптивной физической культуры, с учетом нозологических и индивидуальных особенностей лиц с ограниченными

		возможностями здоровья, в том числе инвалидов;
--	--	--

Компетенция ПК-1

Умение обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры		
знать	уметь	владеть
способы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры и спорта;	- обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе инвалидов специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры	- эффективными приемами обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры и спорта;

Компетенция ПК-2

Умение обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры		
Знать	уметь	владеть
- базовые двигательные действия, позволяющие реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры и спорта;	- обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе инвалидов, базовым двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры и спорта;	- эффективными средствами, методами и приемами обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья базовым двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры;

Компетенция ПК-3

Умение определять цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья		
знать	уметь	владеть

- цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе инвалидов;	- использовать средства и методы адаптивной физической культуры и спорта для гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья;	- рациональными подходами для определения целей и задач адаптивной физической культуры и спорта как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья различной нозологии, в том числе инвалидов;
---	--	--

Компетенция ПК-4

Умение изучать с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллектив и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использовать полученную информацию при планировании и построении занятий		
знать	уметь	владеть
- современные достижения психолого-педагогической и социологической науки, а также передовой практики в сфере адаптивной физической культуры и спорта;	- изучать с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки, опыта передовой практики коллективные и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и спорта, а также использовать полученную информацию при планировании и организации занятий;	- современными ИТ для изучения с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллективные и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и спортом, а также использования полученной информации при планировании и организации занятий;

Компетенция ПК-29

Способность разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в первичных структурных подразделениях		
знать	уметь	владеть
- оперативные планы работы и их использование в первичных структурных подразделениях;	- разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в первичных	- базовыми видами планирования учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса в адаптивном спорте;

	структурных подразделениях;	
--	-----------------------------	--

Компетенция ПК-30

Способность составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования по Паралимпийским, Сурдлимпийским и Специальным олимпийским видам спорта		
знать	уметь	владеть
- современные подходы к составлению плановой и отчетной документации, организации массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по Паралимпийским, Сурдлимпийским и Специальным олимпийским видам спорта;	составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования по Паралимпийским, Сурдлимпийским и Специальным олимпийским видам спорта;	современными технологиями составления плановой и отчетной документации, организации массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по Паралимпийским, Сурдлимпийским и Специальным олимпийским видам спорта;

Компетенция ПК-31

Готовность обеспечивать подготовку и работу необходимого оборудования и организовывать судейство соревнований по различным видам адаптивного спорта		
знать	уметь	владеть
- материально-техническое обеспечение и судейство соревнований по различным видам адаптивного спорта;	обеспечивать подготовку и работу необходимого оборудования, организовывать судейство соревнований по различным видам адаптивного спорта;	- современным материально-техническим обеспечением и методами судейства соревнований по различным видам адаптивного спорта;

Компетенция ПК-32

Знание и умение организовывать и проводить соревнования с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов		
знать	уметь	владеть
- особенности организации и судейства соревнований с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов.	- организовывать и проводить соревнования с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов.	- современными подходами к организации и проведению соревнований с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов.

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

В процессе учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности результатом является сформированная часть компетенций, и выполнение требований к дифференцированному зачету с оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», предусмотренного учебным планом в 6 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 учебной практики, проявил самостоятельность, творческий подход и соответствующую профессиональную подготовку, продемонстрировал владение теоретическими знаниями и практическими навыками использования методов и средств адаптивной физической культуры и спорта, физической реабилитации 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.

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 адаптивной физической культуры и спорта, физической реабилитации 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, ответивший на все заданные вопросы, но допустивший при этом принципиальные ошибки.

Оценка «удовлетворительно» ставится студенту, который продемонстрировал достаточный уровень первичных профессиональных умений и навыков, на удовлетворительном уровне выполнил весь намеченный объем работы в срок и в соответствии с программой производственной практики, проявил достаточную профессиональную подготовку, продемонстрировал владение теоретическими знаниями и практическими навыками использования методов и средств адаптивной физической культуры и спорта, физической реабилитации 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.

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, не подготовивший дневник.

Типовые контрольные или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Этап: проведение текущего контроля успеваемости по дисциплине

Результаты текущего контроля (устный опрос, нормативно-правовая документация, дневник практиканта):

Задания по изучению нормативно-правовой документации:

4. Изучить нормативно-правовое обеспечение процесса по адаптивной физической культуре и спорту в образовательных (в том числе дополнительного образования) учреждениях РФ.
5. Изучить нормативно-правовое обеспечение процесса по адаптивной физической культуре в образовательных (в том числе дополнительного образования) учреждениях ХМАО-Югры.
6. Ознакомиться с организацией учебного, тренировочного, реабилитационного процессов. Составить логическую схему действий специалиста (тренера, инструктора-методиста, учителя).

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций, описание шкал оценивания

Этап: проведение текущего контроля успеваемости по дисциплине

Критерии оценивания выполнения индивидуального задания, составления перечня нормативно-правовой документации:

- Оценка «**отлично**» ставится в случае, когда студент отвечает на вопросы и излагает материал логично, соблюдая последовательность ответа на поставленные вопросы. От студента не требуется дополнительных пояснений. Студент демонстрирует достаточные знания по теме и правильно отвечает на дополнительные вопросы.
- Оценка «**хорошо**» ставится в случае, когда студент излагает материал систематизировано, соблюдая последовательность ответа на поставленные вопросы. Студент демонстрирует умение проводить анализ материала. При этом не всегда выводы студента аргументированы и носят доказательный характер. Студент допускает незначительные ошибки в ответах на дополнительные вопросы.
- Оценка «**удовлетворительно**» ставится в случае, когда студент демонстрирует поверхностные знания в обсуждаемой теме или вопросе, непоследователен в изложении материала. Студент не всегда способен сформулировать вывод и неправильно отвечает на дополнительные вопросы.
- Оценка «**неудовлетворительно**» ставится в случае, когда студент излагает заданный материал непоследовательно, сбивчиво, не показывает определенной системы знаний.

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

Этап: проведение промежуточной аттестации по дисциплине

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

- компетентностный подход как принцип определения результатов образовательного процесса;
- образовательную технологию как способ достижения цели;
- мониторинг качества образования как способ определения степени достижения результата образовательного процесса.

В подходе, основанном на результате обучения, акцент образовательного процесса смещается на студента, поскольку главным его достижением является его компетентность, способность демонстрировать результат, решать определенный класс задач. Так как в процессе учебной (ознакомительной) практики используется проектный подход к формированию результата образовательного процесса, то дифференцированный зачет, предусмотренный учебным планом в 6 семестре, проводится в форме защиты дневника практиканта. К дифференцированному зачету

допускаются студенты, успешно прошедшие практику, выполнившие запланированные практические задания и успешно защитившие дневник практиканта. Зачет оценивается по четырехбалльной шкале: «отлично»; «хорошо»; «удовлетворительно»; «неудовлетворительно».

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

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

ДНЕВНИК ПРАКТИКАНТА
в рамках дисциплины учебная практика
по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и
навыков научно-исследовательской деятельности
(I часть)

Выполнил: студент гр. _____
Фамилия _____

Сургут, 20__

Основной этап по получению первичных умений и навыков. I часть:

Практические задания

- 1) получение опыта работы в качестве помощника учителя физической культуры в ОУ, в специальном (коррекционном) ОУ;
- 2) посещение и анализ занятий по физической культуре;
- 3) самостоятельное проведение занятий по физической культуре и внеклассных мероприятий;
- 4) выполнение практических заданий;
- 5) по результатам исследования 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 № 1. «Оценка уровня сформированности культуры здоровья учащихся»

Приборы и оборудование:

- анкета В.А. Вишневого.

Методические рекомендации.

Под культурой здоровья понимается та часть общей культуры человечества, которая имеет отношение к его здоровью. Это тот опыт, который не передается по наследству, а 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, в которых человек находится в рамках государственной системы образования.

Идея представления желаемых качеств выпускника в виде компетенций стала выражением принципиальной смены общей ориентации высшего образования со знаниево-ориентированной на деятельностно-ориентированную. В соответствии с ФГОС 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 само процессов 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 обобщенности 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;

Задание № 2. «Оценка уровня саморазвития культуры 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.

- 1) Подготовьте заключение и рекомендации по результатам индивидуального исследования.

Задание № 3. Результаты врачебно-педагогических наблюдений на уроке физической культуры.

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	показа ния секундоме ра (окончание)	Объяснение и показ учителем	Выполне ние упражне ний	вспомо- гатель ные действия	о т д ы х	п р о с т о й	примечания
1	2	3	4	5	6	7	8

Расчет и оценка общей и моторной плотности урока физической культуры

Выводы: _____

Предложения: _____

Физиологическая кривая урока физической культуры

Протокол динамики ЧСС

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 42 45 *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	%
до 130		
131-150		
151-180		
181 и более		

Оценка физиологической кривой физической нагрузки занимающегося:

Выводы и предложения: _____

Заключение по результатам врачебно-педагогических наблюдений:

Рекомендации по результатам врачебно-педагогических наблюдений:

Дата _____

Подпись _____

Задание № 4. Составить 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
7.	8.	9.	10.	11.	12.

Подпись преподавателя

Задание № 5. Составить годовой план-график прохождения учебного материала в прикрепленных классах (дать точное название)

№ п/п	Вид программного материала	Четверти; количество 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 6. Составить поурочно-тематический план на ___ учебную четверть для ___ классов

№ п/п	Содержание	№№ уроков											

Задание № 7. Оценить физическую подготовленность обучающихся в рамках «Президентских состязаний»

1. Дать оценку физической подготовленности 3-5 учащихся. Сформировать заключение и дать рекомендации.

Базовая информация.

При комплексной оценке физического состояния необходима информация не только о физическом развитии, но и о физической подготовленности. Во многом это обусловлено тем, что с возрастом информативность показателей физического развития уменьшается, а информативность показателей физической подготовленности увеличивается.

Для того, чтобы придать этому тестированию увлекательный характер, предлагаем вам включиться в популярную массовую физкультурно-оздоровительную программу «Президентские состязания». С этой целью необходимо выполнить 6 испытаний:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется параллельно полу, не нарушая прямой линии тела, а разгибание - до полного выпрямления рук.

2. Прыжок в длину с места. Исходное положение: стать носками к стартовой линии, приготовиться к прыжку. Отталкивание выполняется двумя ногами со взмахом рук. Длина прыжка измеряется сантиметровой лентой от стартовой линии до линии приземления. Фиксируется лучшая из трех попыток.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: лежа, руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений за 30 сек.

4. Удержание тела в висе на перекладине. Исходное положение: вис на перекладине хватом сверху, подбородок - над перекладиной. После этого включается секундомер. Когда под влиянием

утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся на уровне перекладины, выполнение теста прекращается.

5. Наклон вперед из положения сидя. Исходное положение: сидя на полу, ступни ног касаются центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, расстояние между стопами - 20-30 см. Выполните три наклона вперед, не сгибая ног, а на четвертом задержитесь в максимальном наклоне 5 секунд. Результат измеряется от центральной линии до кончиков пальцев рук в см.

6. Бег на 1000 м с высокого старта. Выполняется на школьном стадионе, в спортивном зале или самостоятельно, например, в парке. При необходимости во время бега по дистанции возможен переход на ходьбу.

Оценка уровня своей физической подготовленности. Нормативы, разработанные специалистами по ФК для школьников среднего и старшего возраста

Таблица оценочных нормативов для мальчиков (7-15 лет)

Возраст, лет / тест	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Отжимание в упоре лежа, (кол-во раз)	13	15	17	19	21	23	25	28	32
Прыжок в длину с места, (см)	112	127	140	152	163	174	185	196	206
Поднимание туловища, (кол-во раз)	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Вис на перекладине, (сек.)	9	11	14	18	22	26	30	35	40
Наклон 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

Таблица оценочных нормативов для мужчин (16-29 лет)

Возраст, лет / тест	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26-29
Отжимание в упоре лежа, (кол-во 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, (сек)	46	51	55	58	60	61	61	60	58	55	50
Наклоны туловища вперед, (см)	11	11	11	10	10	9	9	8	9	7	6
Бег 1000 м, (сек.)	216	209	203	194	191	192	194	198	206	215	
			198								

Таблица оценочных нормативов для девочек (7-14 лет)

Возраст, лет / тест	7	8	9	10	11	12	13	14
---------------------	---	---	---	----	----	----	----	----

Отжимание в упоре лежа, (кол-во 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, (кол-во раз)	12	13	14	15	16	17	18	19
Вис на перекладине, сек	6	9	12	15	19	23	27	31
Наклоны туловища вперед, см	6	9	8	9	10	11	12	12
Бег 1000 м, сек	374	357	340	325	311	298	288	279

Таблица оценочных нормативов для женщин (15-25 лет)

Возраст, лет / тест	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Отжимание в упоре лежа, (кол-во 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, (кол-во раз)	20	21	21	21	20	19	18	17	16	14	12
Вис на перекладине, (сек)	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, (сек)	271	265	262	262	265	269	274	280	287	294	302

Для вычисления уровня физической подготовленности воспользуемся нижеследующими формулами:

$$\text{Отжимание в упоре лежа (О)} = (P - H) / H$$

$$\text{Прыжок в длину с места (П)} = (P - H) / H$$

$$\text{Поднимание туловища (Т)} = (P - H) / H$$

$$\text{Вис на перекладине (В)} = (P - H) / H$$

$$\text{Наклоны туловища (Н)} = (P - H) / H$$

$$\text{Бег на 1000 м (Б)} = (H - P) / H$$

где:

P - результат в соответствующей пробе,

H - возрастной норматив из таблицы

Общий уровень физической подготовленности (ОУФП) рассчитывается по формуле:

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

Для оценки ОУФП воспользуемся нормативами из таблицы «Оценки 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:

$$\begin{array}{lll} Д1 = ОУФП - О & Д2 = ОУФП - П & Д3 = ОУФП - Т \\ Д4 = ОУФП - В & Д5 = ОУФП - Н & Д6 = ОУФП - Б \end{array}$$

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

Задание № 8. Оценка типа реакции на физическую нагрузку в пробе Летунова (1937)

1. Проведите пробу у 2-3 учащихся, определите тип реакции на физическую нагрузку, подготовьте заключение и рекомендации.

Базовая информация. 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 выполнения. 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 н а г	20 приседаний и 15-сек. бег				
	Оценка				
	1	2		3	

«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 за 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.

Задание № 9. Особенности методики адаптивной физической культуры для детей школьного возраста с нарушением органов зрения.

1. Составить комплекс упражнений для физического развития детей с нарушением зрения

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

- 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 - «пальминг».
-
-
-

Задание №10. Особенности методики адаптивной физической культуры у детей школьного возраста с нарушениями слуха

1. Составить комплекс физических упражнений для физического развития детей с нарушением слуха.

Методические рекомендации. 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.
-
-
-
-

Задание № 11. Особенности методики адаптивной физической культуры с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии.

1. Составить комплекс физических упражнений для физического развития детей с умственной отсталостью.

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.

Задание № 12. Составить отчет о проведении общешкольного мероприятия воспитательного характера

ОТЧЕТ

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

(фио)

Группа _____

Наименование мероприятия _____

Цель _____

Сроки и место проведения _____

Участники _____ количество _____ человек

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)

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

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

Дневник – отчет

о прохождении учебной практики, по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности по направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонением в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» по кафедре медико-биологических основ физической культуры студента(ки)_____

_____института гуманитарного образования и спорта 3 курса группа_____

Сургут, 20 ____ г.

Основной этап по получению первичных умений и навыков. II часть:

1. Цели учебной практики

Целью учебной практики, по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности является получение первичных профессиональных умений и навыков организации и проведения учебно-воспитательной, тренировочной, реабилитационной и внеклассной работы по физической культуре и адаптивной физической культуре.

2. Задачи учебной практики

1. Получить опыт работы в общеобразовательных, специальных (коррекционных), центрах адаптивного спорта, реабилитационных центрах в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры и физической реабилитации.

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

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

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

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

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

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

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.

Характеристика работы практиканта по месту прохождения практики
(с указанием степени его теоретической подготовки, качества выполнения работы,
трудоустрой 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 / нечет)

« ____ » _____ 20 ____ г.

(Подпись преподавателя, принимавшего зачет)

Основной этап (получение опыта 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. Оформить документы планирования и учета процесса подготовки спортсмена.

- 1.1. Изучить программу для одного из видов адаптивного спорта.
- 1.2. Ознакомиться с годовым планом-графиком и рабочим планом подготовки прикрепленной тренировочной группы.
- 1.3. Разработать комплекс общеразвивающих упражнений (10-12 упражнений) с учетом нозологии и уровня подготовленности занимающихся.
- 1.4. Разработать 2-3 плана-конспекта тренировочного занятия по адаптивному спорту.

Базовая информация.

Необходимо учесть общую характеристику программы по виду адаптивного спорта, по которой работает база практики, ее структуру: пояснительная записка, учебный материал, контрольные нормы и требования, соотношение теоретического и практического разделов программы. Ориентировочно распределить объемы на различные виды подготовки в часах (физическая, техническая, теоретическая и т.д.) в тренировочных группах разного уровня подготовленности.

Методические рекомендации.

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.

Конспект тренировочного занятия

Дата проведения _____

Направленность тренировки _____

Задачи: 1. _____
2. _____
3. _____

Место проведения _____

Материально-техническое обеспечение _____

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

1.5. Разработать систему подводящих упражнений при обучении сложного двигательного действия по виду адаптивного спорта.

1.6. Разработать комплексы физических упражнений для прикрепленной тренировочной группы адаптивного спорта направленный на воспитание различных физических качеств и способностей.

Задание 1.7. Провести в качестве тренера по адаптивному спорту тренировочные занятия (под контролем тренера по адаптивному виду спорта).

Базовая информация.

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.

Практика в проведении тренировочного занятия по адаптивному спорту в целом.

Задание № 2. Провести врачебно-педагогические наблюдения на тренировочном занятии. Проанализировать результаты.

Место проведения занятия: _____

Время проведения занятия: _____

Тема занятия: _____

Тренер: _____

Педагогический анализ тренировочного занятия

Базовая информация.

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.

2.1 Провести наблюдение 2-3 тренировочных занятий, проводимых тренером в разных нозологических группах, с целью изучения особенностей методики преподавания, воспитания и организации занимающихся.

2.2. Провести полный анализ тренировочного занятия.

2.3. 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 ния секундоме ра (окончание)	Объяснение и показ тренером	Выполне ние ФУ	Вспомо гатель ные 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	42
45	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. 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.

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

Задание № 4. Особенности методики адаптивной физической культуры для лиц с нарушением зрения.

4.1. Составить комплекс ФУ для физического развития детей с нарушением органов зрения

Методические рекомендации.

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».

Комплекс ФУ для коррекции зрения:

Задание № 5. Особенности методики адаптивной физической культуры у лиц с нарушением слуха
5.1. Составить комплекс ФУ для физического развития детей с нарушением органов слуха.

Методические рекомендации.

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.

Задание № 6. Особенности методики адаптивной физической культуры у лиц с нарушением интеллекта

6.1. Составить комплекс упражнений для физического развития детей с умственной отсталостью

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.

Задание № 7. Оценка аэробных возможностей организма с помощью пробы PWC170

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

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

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.

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

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

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

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

N - мощность работы (кг\м\мин);

P - масса тела (кг);

H - высота ступеньки (м);

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

1.3 - коэффициент, отражающий затраты на опускание со ступеньки

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

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

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

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

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

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

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

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

$$МПК = 1.7 * PWC170 + 1240$$

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

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

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)

Определяем 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 определяем уровень функциональных возможностей и группу здоровья по таблице

Уровень функциональных возможностей и группа здоровья

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

Задание № 8. Собрать анамнез спортсмена с ограниченными возможностями здоровья

Приборы и оборудование: опросники для проведения анамнеза.

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

План выполнения задания по анамнезу:

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

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

Общие сведения о пациенте включают:

1. Фамилия, имя и отчество.
2. Возраст.
3. Национальность.
4. Образование и профессия.
5. Семейное положение.

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

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

Анамнез жизни включает в себя:

1. Самочувствие. Оно может быть определено как хорошее» или удовлетворительное, а при наличии жалоб самочувствие определяется как плохое.
2. Жалобы (субъективные признаки болезни) перечисляются подробно. Например, «Плохой сон ночью, сонливость в течение дня, быстрая утомляемость во время физических упражнений и учебных занятий, плохой аппетит. Эти симптомы появились месяц назад после цикла нагрузочных тренировок и ответственных соревнований. Спортсмен не лечился и к врачу за помощью не обращался».
3. Перенесенные заболевания. Многие из них оставляют следы на всю жизнь в виде разного рода органических поражений (порой сердца после перенесенного острого ревматизма или ангин, стойкая глухота после гнойного воспаления среднего уха и т. п.) или пониженной сопротивляемости организма (частые пневмонии в детстве и др.). Эти последствия могут резко ограничивать физические возможности спортсмена или даже препятствовать занятиям спортом.

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

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

5. Наследственность. Выяснить, не было ли в семье спортсмена заболеваний, передающихся по наследству, таких, как гемофилия (что может очень осложнить спортивные травмы) и некоторых других, а главным образом возможность наследственного предрасположения к тем или иным заболеваниям сердечно-сосудистой системы. Умелым применением средств и методов физического

воспитания в сочетании с элементами закаливания можно многое сделать для предотвращения проявления неблагоприятных наследственных свойств. Для выявления наследственных особенностей нужно расспросить обследуемого о здоровье его близких родственников, чем они чаще болеют, а если умерли, то, что явилось причиной смерти. Наследственностью во многом определяются особенности телосложения и реактивность организма. Учет наследственных свойств в семьях спортсменов может дать интересные данные о передающихся по наследству особенностях двигательных реакций в сочетании с тем или иным типом телосложения. Врожденная медлительность и склонность к упражнениям силового типа или, наоборот, живость и быстрота реакций может помочь тренеру в избрании для своего воспитанника верного спортивного пути. Нужно выяснить телосложение родителей, какие виды двигательной активности им были присущи, включая сведения о физических упражнениях и занятиях спортом.

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

7. Условия жизни в настоящее время:

а) квартирные условия.

б) бюджет.

в) питание.

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

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

Спортивный анамнез

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

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

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

3. Какими видами спорта занимается в настоящее время?

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

5. Динамика роста спортивных достижений.

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

7. Оценка тренировки спортсменом.

8. Общая характеристика режима дней тренировки и отдыха.

9. Занимается ли утренней гимнастикой, закаливанием?

Заключение

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

Задание № 9. Оценка типа реакции на физическую нагрузку в пробе Летунова

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.

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

Методика выполнения:

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

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

«Нормотонический» тип реакции

Характер изменений:

4. Исходные ЧСС и АД в норме.
5. После нагрузки на 1 минуту
 - а) ЧСС увеличивается на 60-100%;
 - б) АД макс. Повышается на 15-30%;
 - в) АД мин. Снижается на 15-30%;

г) ПД повышается на 60-100%;

6. Полное восстановление ЧСС и АД за три минуты.

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

Рекомендации: Выполнение рабочих и тренировочных нагрузок по плану.

«Гиперреактивный» тип реакции

Характер изменений:

5. Исходные ЧСС и АД в норме.

6. После нагрузки на 1 минуту

а) ЧСС увеличивается на 60-100%;

б) АД макс. Повышается на 50 и более;

в) АД мин. Снижается на 10-30%;

г) ПД повышается на 80-100%;

7. МОК повышается за 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.

Задание № 10. Разработка положения о спортивном соревновании.

Примерное положение о проведении спортивного соревнования

Общие положения

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

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

Субъекты спортивного соревнования

1. Субъектами спортивного соревнования являются: организаторы; организационный комитет; участвующие организации; участники спортивного соревнования; судейская коллегия.
2. Организаторы: осуществляют общее руководство проведением спортивного соревнования; утверждают состав организационного комитета и судейскую коллегию спортивного соревнования; распределяют обязанности среди судей в соответствии с правилами соревнований по видам спорта; утверждают смету расходов спортивного соревнования.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. 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

1. 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.

2. 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.

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

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

4. 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.

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

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

Программа спортивного соревнования

1. 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

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

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

3. 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.

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

5. 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.

6. Победители спортивного соревнования определяются по лучшему занятому месту в виде соревновательной программы (весовой категории, упражнении, на отдельной дистанции и т.д.).

7. 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.).

8. Места, занятые спортсменами (командами спортсменов), определяются в соответствии с правилами соревнований по виду спорта.

9. 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.).

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

11. 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

1. 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.

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

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

4. 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. Медальями и дипломами могут также награждаться тренеры, подготовившие чемпионов, победителей спортивного соревнования.

5. 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:

1. Условия финансирования спортивного соревнования определяются организаторами.

2. 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.
3. 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.
4. При проведении спортивного соревнования среди взрослых спортсменов на участвующие организации могут быть возложены расходы по материальному обеспечению участников.
5. 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:

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Протесты рассматриваются судейской коллегией спортивного соревнования. Несвоевременно поданные протесты не принимаются.

Задание № 10. Разработать положение о спортивном соревновании

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ГУМАНИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА
КАФЕДРА МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
для практической подготовки
в лечебно-профилактическом учреждении
направление 49.03.02
Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая
культура)

Основной этап по получению первичных умений и навыков. III часть:**Введение**

Учебная практика в «лечебно-профилактических учреждениях» проводится в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта профессионального высшего образования для направления 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» и является составной частью основной образовательной программы высшего профессионального образования.

Цель практики ознакомить и обучить будущих бакалавров с основами медицинской и физической реабилитации в условиях стационара или амбулатории, совершенствовать инструкторско-методические умения и навыки по реабилитационным мероприятиям при основных формах патологии, заболеваниях и повреждениях различных систем организма детей и взрослых, а также различных поражениях, приведших к инвалидности.

Задачи практики по специальности:

1. Закрепить, углубить и расширить теоретические знания, умения и навыки, полученные в процессе теоретического обучения.

2. Изучить организационную структуру учреждения по реабилитации, его связь с другими учреждениями органов здравоохранения.

3. Ознакомиться с передовыми методами, формами и средствами физической реабилитации больных и лиц с ОВЗ (в том числе инвалидов) на основе комплексного применения физических упражнений, лечебного массажа, основных средств физиотерапии и стимуляции мышечной деятельности.

4. Научиться квалифицированно вести специальную документацию, необходимую в процессе реабилитации больного.

6. По итогам учебной практики подготовить отчет практиканта.

Практикант должен знать:

- основные принципы и подходы к способам дозирования физических упражнений, способам количественной оценки двигательной активности на основе применения современных информационных технологий;
- методы и средства лечебной физической культуры;
- особенности методики реабилитации при конкретных нарушениях деятельности органов и систем организма человека разного возраста;
- устройство, технические характеристики и принципы работы тренажеров для восстановления нарушенных функций организма;
- методики составления алгоритмов физической нагрузки;
- основы физиотерапии, а также устройства и способы применения физиотерапевтической аппаратуры;

Практикант должен уметь:

- применять навыки научного и методического осмысления реабилитационного процесса как в общем виде, так и в каждом конкретном случае;
- работать с устройствами и тренажерами для восстановления нарушенных функций организма;
- составлять индивидуальные реабилитационные оздоровительные программы и претворять их в жизнь наиболее эффективными средствами;
- по ходу реализации индивидуальной реабилитационной программы вносить поправки и коррективы, добиваясь максимально возможного восстановительного эффекта на основе принципов сотрудничества с пациентом;

- использовать методы и средства лечебной физической культуры.

Методические особенности при построении процедуры лечебной гимнастики:

В основе построения частных методик ЛФК лежат следующие положения: 1) интегральный подход к оценке состояния больного с учетом особенностей заболевания (принцип нозологии); 2) обязательный учет патогенетической и клинической характеристики заболевания, возраста и тренированности больного; 3) определение терапевтических задач в отношении каждого индивидуума или группы людей; 4) систематизация специальных упражнений, оказывающих направленное воздействие на восстановление функций пораженной системы; 5) рациональное сочетание специальных видов ФУ с ОРУ для обеспечения общей и специальной тренировки. Под дозированием нагрузки в ЛФК понимается суммарная величина нагрузки при применении как одного упражнения, так и комплекса ФУ (УТГ, ЛГ). Физическая нагрузка должна быть адекватной состоянию больного и его физическим возможностям. Основные критерии дозировки:

- подбор ФУ;
- количество повторений;
- плотность нагрузки на протяжении процедуры;
- продолжительность процедуры.

Кроме того, общая физическая нагрузка делится на 3 степени: - Большая «А» – без ограничения выбора физической ФУ; Средняя «Б» - исключает бег, прыжки, и сложные гимнастические упражнения; Слабая «В» - допускает применение элементарных гимнастических упражнений для дистальных отделов конечностей в сочетании с ДУ.

Курс ЛФК делится на 3 периода – вводный (3-10 дней), основной или тренировочный (на время лечения) и заключительный (3-5 дней). Для правильного использования ФУ в ЛГ необходимо учитывать:

10. выбор исходных положений;
11. подбор ФУ по анатомическому признаку;
12. повторяемость, темп и ритм движения;
13. амплитуду движения;
14. точность выполнения движения;
15. простоту и сложность движения;
16. степень усилия при выполнении ФУ;
17. использование ДУ;
18. эмоциональный фактор.

Задание № 1: Провести врачебно-педагогическое обследование пациента в связи с назначением процедур лечебной физической культуры. Соматоскопия и антропометрия пациента.

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;
 - 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;

- рекомендации.

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 заполняется врачом или 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 на физическую реабилитацию.

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 (систематически, длительность _____ Дата заболевания, получения травмы _____
Поступил в больницу _____

_____ Назначен в ЛФК _____

6. Диагноз при поступлении в больницу _____ Всего дней лечения в больнице _____

_____ 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				Спиро- метрия	Динамо- метрия	
	стоя	сидя		вдох	выдо х	пауз а	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 начала процедуры	Дата окончания процедуры
Длина тела стоя (см)		
Масса тела (кг)		
Окружность грудной клетки (см) Пауза Вдох Выдох Размах		
Спирометрия (мл)		

Динамометрия (кг) Правая кисть Левая кисть		
--	--	--

Движения позвоночника (см)

Наклон вперед		
Наклон назад		
Наклон вправо		
Наклон влево		

Силовая выносливость мышц (секунды)

Живота		
Спины		

Измерение объема движений по суставам

Дата	Сустав	Объем движений	

Область обследования	Начало лечения	Окончание лечения	
Уровень надплечий			
Расстояние сосков до линии отвеса			
Уровень передней верхушки подвздошной кости			
Уровень нижних 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 7-го шейного до 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 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 № 5. Оценить эффективность навыков самообслуживания больного, полученных 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 № 6. Составить комплекс ФУ для самостоятельных занятий лечебной гимнастикой с учетом нозологии

Ф.И.О. _____

Возраст _____ лет. Диагноз: _____

Двигательный режим _____

Закаливание

Самомассаж _____

Другие рекомендации _____

[illegible]

Комплекс разработал (а): _____ Дата _____

Проверил: _____ Дата _____

Характеристика

Дана студенту _____ группы _____ (ФИО)

[illegible]

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. On the left side, there are three short, dark horizontal marks that appear to be staple indentations or punch holes. The rest of the page is completely blank.

(ФИО)

	- владеет отдельными методическими деталями, последователен в изложении программного материала, владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий; - изложил материал дневника последовательно и с учетом всех разделов дисциплины.
Не зачтено	Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который - не знаком с нормативно-правовой документацией, понятийным аппаратом и техникой безопасности при проведении занятий физической культурой; - не знает разделы программного материала, непоследователен в изложении, не в полной мере знаком с особенностями организации занятий по физической культуре с лицами, имеющими ограничения и отклонения в состоянии здоровья, в том числе инвалидами. - не способен выделить и показать отдельные методические детали, не умеет применять необходимые навыки при выполнении практических заданий; - не владеет разделами программного материала, необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий; - не последовательно изложил материал в дневнике и имеет невыполненные задания.

Вывод о сформированности компетенций, заявленных в программе учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности:

Получение оценки «зачтено» с оценкой по дисциплине «учебной практики по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности» позволяет сделать вывод о достаточной сформированности в части следующих компетенций: ОК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-29, ПК-30, ПК-31, ПК-32

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
(в том числе педагогическая практика)**

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

Сургут, 2017 г.

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

Автор программы:

к.б.н., доцент Мальков М.Н.

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.

Руководитель практики *Анна А.С. Назаридзе*
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.

Визирование РП для исполнения в очередном учебном году

Утверждаю: Председатель УМС

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

_____ 20__ г.

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

Протокол от _____ 20__ г. № _____

Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Утверждаю: Председатель УМС

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

_____ 20__ г.

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

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

_____ 20__ г.

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

Протокол от _____ 20__ г. № _____

Зав. кафедрой _____

1. ЦЕЛИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И ОПЫТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (В ТОМ ЧИСЛЕ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА)

Целью производственной практики, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (в том числе педагогическая практика) (далее-производственная практика) являются получение профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности в адаптивной физической культуре, спорта, физической реабилитации, освоение передового опыта и современных технологий адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, физической реабилитации.

2. ЗАДАЧИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И ОПЫТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (В ТОМ ЧИСЛЕ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА)

1. Получить профессиональные умения и опыт профессиональной педагогической, воспитательной, развивающей, реабилитационная (восстановительная), компенсаторной, профилактической, организационно-управленческой деятельности в адаптивной физической культуре.

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

3. Сформировать общекультурные и профессиональные компетенции, позволяющие самостоятельно решать педагогические, организационно-управленческие виды деятельности в сфере физической культуры и адаптивной физической культуры.

4. Освоить передовой опыт и современные технологии адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, физической реабилитации.

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

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

3. МЕСТО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И ОПЫТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (В ТОМ ЧИСЛЕ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА) В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Индекс дисциплины (по РУП)	Б2.П.1
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося
	Данная производственная практика относится ко второму блоку вариативной части направления бакалавриата. Она базируется на комплексе ранее изученных общеобразовательных дисциплин, таких

	как: «Безопасность жизнедеятельности», «Педагогика физической культуры», «Психология физической культуры», «Основы научно-методической деятельности». Основывается на изучении специальных дисциплин бакалавриата: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Основы общей и частной патологии», «Адаптация к физическим нагрузкам в спорте», «Теория и методика физической культуры», «Биомеханика двигательной деятельности», «Биохимия мышечной деятельности», «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Частные методики адаптивной физической культуры», а также спортивных дисциплин. Для прохождения учебной практики обучающийся должен знать основы педагогики и психологии физической культуры, теории и методики физической культуры, иметь представление об основах научно-методической деятельности в области физической культуры, теория и организация адаптивной физической культуры, частные методики адаптивной физической культуры обладать минимальным объемом сформированных двигательных навыков в основных видах спорта (гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт).
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее
	«Производственная практика, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (в том числе педагогическая практика)» является базовой подготовкой для других видов практики, в том числе: «Производственная практика, научно-исследовательская работа», «Производственная практика, преддипломная», а также освоения таких дисциплин как «Физкультурно-оздоровительные технологии в образовании», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта».

4.

МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И ОПЫТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (В ТОМ ЧИСЛЕ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА)

Семестр	Место проведения, объект
7	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. 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.
--	---

5. СПОСОБ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И ОПЫТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (В ТОМ ЧИСЛЕ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА)

СТАЦИОНАРНАЯ

6. ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И ОПЫТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (В ТОМ ЧИСЛЕ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА)

ДИСКРЕТНАЯ

7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И ОПЫТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (В ТОМ ЧИСЛЕ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА), 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 том числе педагогическая практика)

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

Компетенция ОК	
1	(ОК-8) Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Компетенция ОПК	
1	
Компетенция ПК	
1	(ПК-1) Умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры
2	(ПК-2) Умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры
3	(ПК-3) Умением определять цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья
4	(ПК-4) Умением изучать с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллектив и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использовать полученную информацию при планировании и построении занятий
5	(ПК-29) Способностью разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в первичных структурных подразделениях

6	(ПК-30) Способностью составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования по паралимпийским, сурдлимпийским и специальным олимпийским видам спорта
7	(ПК-31) Готовностью обеспечивать подготовку и работу необходимого оборудования и организовывать судейство соревнований по различным видам адаптивного спорта
8	(ПК-32) Знанием и умением организовывать и проводить соревнования с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов

7.2. В результате обучения при прохождении производственной практики, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (в том числе педагогическая практика) обучающийся должен:

Знать	- методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности - способы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры - базовые двигательные действия, позволяющие реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры - цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья - современные достижения психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики в сфере адаптивной физической культуры - оперативные планы работы и их использование в первичных структурных подразделениях - современные подходы к составлению плановой и отчетной документации, организации массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по паралимпийским, сурдлимпийским и специальным олимпийским видам спорта - материально-техническое обеспечение и судейство соревнований по различным видам адаптивного спорта - особенности организации и судейства соревнований с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов
Уметь	- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в адаптивной физической культуре - обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры - обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры - использовать средства и методы адаптивной физической культуры для гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья - изучать с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллектив и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом

	адаптивной физической культуры и использовать полученную информацию при планировании и построении занятий - разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в первичных структурных подразделениях - составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования по паралимпийским, сурдлимпийским и специальным олимпийским видам спорта - обеспечивать подготовку и работу необходимого оборудования и организовывать судейство соревнований по различным видам адаптивного спорта - организовывать и проводить соревнования с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов
Владеть	- способностью использовать методы и средства физической культуры и адаптивной физической культуры с учетом нозологических и индивидуальных особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья - эффективными приемами обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры - эффективными средствами, методами и приемами обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры - рациональными подходами для определения целей и задач адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья различной нозологии - современными информационными технологиями изучения с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллектив и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использования полученной информации при планировании и построении занятий - базовыми видами планирования учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса в адаптивном спорте - современными технологиями составления плановой и отчетной документации, организации массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по паралимпийским, сурдлимпийским и специальным олимпийским видам спорта - современным материально-техническим обеспечением и судейством соревнований по различным видам адаптивного спорта - современными подходами к организации и проведению соревнований с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов

8. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И ОПЫТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (В ТОМ ЧИСЛЕ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА)

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 (шифр)	Формы текущего контроля
			Лекц ии	Практика		
1	Подготовительный этап (установочная конференция и инструктаж по технике безопасности, подготовка документов планирования работы на практике)	7	-	32	ПК-3 ПК-4 ПК-29 ПК-30	Документы планирования в дневнике практиканта
2	Основной этап (получение профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности: - получение опыта работы в качестве помощника учителя физической культуры в общеобразовательных и специальных (коррекционных) школах, посещение и анализ занятий, самостоятельное проведение занятий и внеклассных мероприятий, выполнение практических заданий по практике; - получение опыта работы в качестве помощника тренера ДЮСШ, посещение и анализ тренировочных занятий, самостоятельное проведение тренировочных занятий, помощь в организации и проведении соревнований, выполнение практических заданий по практике; - получение опыта работы в качестве помощника тренера по адаптивному спорту в центре адаптивного спорта, центре физической подготовки «Надежда», посещение и анализ тренировочных занятий лиц с ОВЗ, самостоятельное проведение тренировочных занятий, помощь в организации и проведении соревнований, выполнение практических заданий по практике;	7	-	252	ОК-8 ПК-1 ПК-2 ПК-3 ПК-4 ПК-29 ПК-30 ПК-31 ПК-32	Заключения по итогам ВПН, проверка конспектов занятий, планов внеклассных мероприятий, дневников практикантов

	- получение опыта реабилитационной работы в качестве помощника инструктора по лечебной физической культуре в БУ ХМАО-Югры «Сургутская клиническая травматологическая больница», 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)	7	-	36	ПК-4 ПК-30	Проверка отчета по практике и его защита на итоговой конференции
Итого за семестр		324	-	324		

9. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И ОПЫТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (В ТОМ ЧИСЛЕ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА)

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 ПРАКТИКИ, ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И ОПЫТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (В ТОМ ЧИСЛЕ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА)

Этап: Проведение промежуточной аттестации

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

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

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

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

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

Методические 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 практики результатом является сформированная часть компетенций, и выполнение требований к зачету, предусмотренного учебным планом в 7 семестре, включающего защиту дневника практиканта. К дифференцированному зачету допускаются студенты, успешно прошедшие практику, выполнившие запланированные практические задания и успешно защитившие дневник практиканта. Зачет оценивается по четырехбалльной шкале: «отлично»; «хорошо»; «удовлетворительно»; «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» ставится студенту, который продемонстрировал высокий уровень профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, выполнил весь намеченный объем работы в срок и на высоком уровне в соответствии с программой производственной практики, проявил самостоятельность, творческий подход и соответствующую профессиональную подготовку, продемонстрировал владение теоретическими знаниями и практическими навыками использования методов и средств в области профессиональной деятельности с учетом нозологических и

индивидуальных особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья, современными технологиями составления плановой и отчетной документации, организации массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований, подготовил и успешно защитил дневник практиканта* и презентацию к нему**, набрав 80 и более баллов.

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

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

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

Критерии результатов защиты дневника практиканта по результатам прохождения производственной практики в баллах

Параметры оценивания программы и презентации	Выставляемая оценка в баллах
Степень соответствия дневника практиканта утвержденной структуре	От 1 до 5 баллов
Полнота выполнения практикантом программы практики	От 1 до 23 баллов
Соответствие содержания дневника практиканта выполненной практикантом работе в ходе практики	От 1 до 15 баллов
Оценка методистом результатов практики	От 1 до 7 баллов
Оценка работодателем результатов практики	От 1 до 15 баллов

Насколько убедительно удалось преподнести материал проекта – презентации	От 1 до 8 баллов
Степень владения материалом, способность докладывать без жесткой привязанности к тексту доклада	От 1 до 5 баллов
Полнота ответов на заданные в процессе презентации вопросы	От 1 до 10 баллов
Графическая информация (иллюстрации, графики, таблицы, диаграммы и т.д.)	От 1 до 8 баллов
Наличие импортированных объектов из существующих цифровых образовательных ресурсов и приложений Microsoft Office	От 1 до 4 баллов
Графический дизайн	От 1 до 5 баллов
Итоговое количество баллов:	

Критерии оценки результатов защиты дневника по производственной практике

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

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

11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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 радиоэлектроники	ЭБС издательства «IPRbooks»
3	Л.Н. Ростомашвили	Педагогическая практика по специализации «Адаптивное физическое воспитание»: учебно-методическое пособие	СПб. : Институт специальной педагогики 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 государственного университета

				а – 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 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, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (в том числе педагогическая практика)

Материально-техническое обеспечение работы студентов при прохождении производственной практики, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (в том числе педагогическая практика) 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», МБОУ гимназия «Лаборатория Салахова», Спортивная детско-юношеская школа олимпийского резерва «Аверс» г. Сургут, 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, 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 производственной практики

*ДНЕВНИК ПРАКТИКАНТА

1. 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.

2. 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.

3. 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 / нечет)

« ____ » _____ 20 ____ г. _____

(Подпись преподавателя, принимавшего зачет)

Практические задания

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

Задание № 1

Связанная со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью экспертиза образовательного учреждения

Тема задания: Оценка уровня организации оздоровительной работы в образовательном учреждении.

Приборы и оборудование: анкеты В.А. Касаткина

Оцените уровень организации оздоровительной работы в образовательном учреждении, на базе которого вы проходите производственную практику, по анкете, разработанной профессором В.А. Касаткиным:

Материально-технические условия школы.

- 1.1. Здание и оборудование школы в основном соответствуют требованиям СанПиН, включая классные помещения, рекреации, туалеты, школьную мебель и т. д.
- 1.2. Площадь учебных помещений, приходящаяся на одного учащегося, составляет _____ м²
- 1.3. Школьное здание и школьная территория, кабинеты соответствуют требованиям техники безопасности.
- 1.4. Школьная столовая соответствует требованиям СанПиН и обеспечивает для всех учеников возможность получения горячих завтраков и обедов.
- 1.5. Площадь помещения столовой, приходящаяся на одного учащегося, составляет _____ м²
- 1.6. Количество спортивных залов обеспечивает возможность проведения занятий 3 часа в неделю для каждого класса.
- 1.7. На пришкольном участке оборудована спортивная площадка для занятий на свежем воздухе.
- 1.8. Площадь спортивных помещений, приходящаяся на одного учащегося, составляет _____ м²
- 1.9. В образовательном учреждении есть спортивный зал для проведения занятий в специальной медицинской группе и группах коррекции
- 1.10. Спортивные залы оборудованы минимально необходимым спортивным оборудованием и инвентарем.
- 1.11. В школе есть дополнительное физкультурное оборудование (тренажеры, станки для хореографии, другое).
- 1.12. Материально-технические условия школы позволяют проводить занятия в одну смену
- 1.13. В образовательном учреждении есть медицинский кабинет, оснащенный стандартным оборудованием
- 1.14. В образовательном учреждении есть дополнительные кабинеты врачей по специальностям (стоматолога и т.д.)
- 1.15. В образовательном учреждении есть кабинет психолога или комната психологической разгрузки
- 1.16. В образовательном учреждении есть помещение и оборудование для коррекционных и профилактических мероприятий с использованием биологической обратной связи (БОС)
- 1.17. В образовательном учреждении есть помещения и оборудование для использования интерактивных сред сопровождения (сенсорная комната, Монтессори среда, ковровая среда, арттерапевтическая среда и т.д.)
- 1.18. В образовательном учреждении имеются учебные помещения оснащенные оборудованием для снятия психо-эмоционального и зрительно-моторного напряжения (конторки Базарного, зрительно-моторные тренажеры и т.д.)

2. Кадровое обеспечение школы.

- 2.1. В образовательном учреждении есть специалист, отвечающий за организацию оздоровительной работы в школе, имеющий статус заместителя директора (зам. директора по оздоровительной работе, зам. директора по научно-методической работе с функцией руководителя оздоровительной работы, соц. педагог по оздоровлению).
- 2.2. В школе создана служба здоровья, как форма интеграции деятельности специалистов различного профиля

- 2.3. В образовательном учреждении существует служба психолого-педагогического-медико-социального сопровождения образовательного процесса
- 2.4. В образовательном учреждении есть постоянная медицинская сестра
- 2.5. К школе прикреплен постоянный врач.
- 2.6. В школе есть социальный педагог по оздоровлению
- 2.7. В школе есть психолог, в обязанности которого входит работа по содействию здоровью школьников.
- 2.8. Специалисты службы здоровья и службы сопровождения прошли обучение и имеют сертификаты для проведения профилактической, коррекционной, тренинговой работы.
- 2.9. Доля педагогов школы, прошедших повышение квалификации по использованию здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, составляет ____ %.

3. Медицинское обслуживание в образовательном учреждении

- 3.1. В образовательном учреждении проводятся регулярные профилактические осмотры в соответствии с декретированными сроками.
- 3.2. На каждого ребенка заведена медицинская карта.
- 3.3. В образовательном учреждении существует картотека детей, подлежащих диспансерному наблюдению.
- 3.4. Доля детей по группам здоровья (1, 2, 3) составляет соответственно ____ % ____ % ____ %
- 3.5. Образовательное учреждение имеет положительную динамику процентного соотношения групп здоровья учащихся за последние 3-5 лет.
- 3.6. Образовательное учреждение участвует в окружном мониторинге физического развития и подготовленности
- 3.7. Доля детей с низким, средним и высоким уровнями физического развития составляет соответственно ____ % ____ % ____ %
- 3.8. Доля детей с гармоничным, дисгармоничным и резко дисгармоничным физическим развитием составляет соответственно ____ % ____ % ____ %
- 3.9. Образовательное учреждение имеет положительную динамику темпов и гармоничности физического развития учащихся за последние 3-5 лет
- 3.10. В образовательном учреждении проводятся мероприятия по профилактике острых респираторно-вирусных заболеваний у детей.
- 3.11. В образовательном учреждении всем детям обеспечена возможность получения профилактических прививок в соответствии с декретированными возрастами.
- 3.12. Индекс здоровья (число детей, не болевших ни разу в году, /к общему числу детей в школе x 100%) составляет ____ %.
- 3.13. Индекс здоровья (число детей, не болевших ни разу в году, /к общему числу детей в школе x 100%) имеет положительную динамику за последние 3-5 лет.
- 3.14. Образовательное учреждение 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 параметрам 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	показа ние секундо мера (окончан ие)	Объяснен ие и показ учителем	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
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
19.	20.	21.	22.	23.	24.

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

№	Содержание	№№ уроков
---	------------	-----------

5. Наклон вперед из положения сидя. Исходное положение: сидя на полу, ступни ног касаются центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, расстояние между стопами - 20-30 см. Выполните три наклона вперед, а на четвертом задержитесь в максимальном наклоне 5 сек. и измерьте результат от центральной линии до кончиков пальцев рук в см. Ноги не сгибать!

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 Тест	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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 Тест	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26-29
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

Таблица оценочных нормативов для женщин

Возраст Тест	7	8	9	10	11	12	13	14
Отжимание в упоре лежа, раз	8	9	10	11	12	12	14	14
Прыжки в длину с места, см	104	120	132	142	152	160	167	173
Поднимание туловища, раз	12	13	14	15	16	17	18	19
Вис на перекладине, с	6	9	12	15	19	23	27	31
Наклоны туловища вперед, см	6	9	8	9	10	11	12	12
Бег 1000 м, с	374	357	340	325	311	298	288	279

Возраст 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

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

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

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

Поднимание туловища (Т) = (Р - Н) : Н

Вис на перекладине (В) = (Р - Н) : Н

Наклоны туловища (Н) = (Р - Н) : Н

Бег на 1000 м (Б) = (Н - Р) : Н где,

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

Общий уровень физической подготовленности (ОУФП) рассчитывается по формуле:

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

Для его оценки воспользуемся нормативами из таблицы.

Таблица

Оценка уровня физической подготовленности

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

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

$$Д1 = \text{ОУФП} - О \quad Д2 = \text{ОУФП} - П \quad Д3 = \text{ОУФП} - Т$$

$$Д4 = \text{ОУФП} - В \quad Д5 = \text{ОУФП} - Н \quad Д6 = \text{ОУФП} - Б$$

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

Задание № 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 комплекс упражнений для физического развития детей с нарушением зрения.

2. Составить комплекс упражнений для коррекции зрения.

Задание №8

1. Составить 2-3 комплекса физических упражнений для развития физических качеств обучающихся, руководствуясь ниже приведенными рекомендациями.

Рациональные параметры физических нагрузок в оздоровительной тренировке

Было бы, однако, неверно думать, что любое движение **автоматически** даст оздоровительный результат. Дело в том, что положительный перекрестный эффект, когда повышение устойчивости к физическим нагрузкам одновременно повышает устойчивость к ряду других факторов (заболеваниям, гипоксии и т.д.), возникает только при оптимальных по объему и интенсивности нагрузках. При недостаточных нагрузках тренировочный эффект вообще не возникает, а при нагрузках, превышающих адаптационные возможности организма, может возникнуть избирательная адаптация с отрицательным перекрестным эффектом, выражающимся, например, в снижении иммунитета.

Рациональные величины объема и мощности (интенсивности) нагрузок

Существует два основных принципа дозирования нагрузки в оздоровительной тренировке. **Первый** основан на возможности возмещения до оптимального уровня недостающих **энерготрат**. Например, предполагается, что применительно к человеку массой 70 кг минимум суточных энерготрат на движение должно составлять 1600 ккал. **Недостатки** этого принципа связаны, во-первых, с тем, что он **не учитывает характер мышечной деятельности**, приводящей к энерготратам. Оздоровляющей является в основном нагрузка, которая приводит к **преимущественному развитию механизмов кислородного образования энергии**. Во-вторых, в данном случае **не учитывается разница в функциональных возможностях различных индивидов**, входящих в одну профессиональную группу.

Второй принцип дозирования физической нагрузки в оздоровительной тренировке основан **на учете функциональных возможностей индивида**. Существует несколько способов дозирования нагрузки по мощности, основанных на этом принципе:

- **Дозирование по относительной мощности в процентах к максимально достигнутому уровню физической работоспособности или МПК** (таблица 1). Этот способ **является наиболее точным**, но требует предварительного определения **физической работоспособности и МПК**.

Таблица 1

Дозирование нагрузки в зависимости от уровня МПК

Группа здоровья	Уровень физического состояния	Интенсивность в % от МПК	Объем в мин
5	высокий	65	30 - 50
		70 - 75	10 - 25
4	выше среднего	60	25 - 40
		65 - 70	12 - 25
3	средний	50	30 - 55
		60 - 65	15 - 25
2	ниже среднего	50	по самочувствию
1	низкий	40	по самочувствию

Дозирование мощности по ЧСС. Основано на существующей линейной зависимости между **мощностью** нагрузки и **сдвигами, возникающими в организме под ее влиянием**. При этом используют три показателя: **пороговая, средняя (тренировочная) и пиковая ЧСС**. **Пороговая ЧСС** - это наименьшая интенсивность при которой появляется тренировочный эффект. Европейское бюро ВОЗ предлагает рассчитывать ее по формулам:

Для нетренированных: $200 - \text{возраст} - \text{ЧСС в покое}$

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

Средняя (тренировочная ЧСС) соответствует средней интенсивности нагрузки данного занятия.

Для здоровых она может быть рассчитана по формулам:

Для юношей: $110 + \text{мощность в \% от МПК} - \text{возраст}$

Для девушек: $120 + \text{мощность в \% от МПК} - \text{возраст}$

Для лиц с отклонениями в состоянии здоровья:

$\text{ЧСС покоя} + 60 * (\text{ЧСС порога толерантности} - \text{ЧСС покоя})$

Порог толерантности в последней формуле должен быть определен врачом в процессе проведения функциональной пробы.

Пиковая ЧСС - наибольший пульс, который не может быть превышен в процессе занятий. Для **начинающих** оздоровительную тренировку без выраженных признаков заболевания составляет:

180 - возраст. Для **опытных** физкультурников, имеющих стаж занятий не менее трех лет, эта формула выглядит так: **170 - 0.5 * возраст.**

- **Дозирование по числу повторений физических упражнений.** Используется на занятиях, где преобладают **гимнастические** упражнения или в **круговой** тренировке. Этот способ предполагает предварительную пробу на **максимальное количество повторений данного упражнения (МП).** В оздоровительной тренировке нагрузка должна находиться в диапазоне **25-50 %** от МП.

- **Дозирование мощности нагрузки на основе субъективных ощущений.** Отсутствие неприятных ощущений, свободное дыхание, желание продолжать тренировку, возможность вести во время тренировки непринужденную беседу - признаки хорошей переносимости нагрузки.

- **Дозирование нагрузки по уровню соматического здоровья** (таблица 2).

Таблица 2

Допустимая мощность нагрузки в зависимости от уровня соматического здоровья

Группа здоровья	1	2	3	4	5
Пиковая ЧСС	100-110	111-120	121-130	131-150	Более 150

- **Объем тренировочных нагрузок** должен быть тем меньше, чем больше их интенсивность. Общие представления на этот счет даны в таблице 3. Может быть полезна и схема, предложенная профессором С.А. Душаниным (таблица 3).

Таблица 3

Взаимосвязь между интенсивностью нагрузки и объемом в оздоровительной тренировке

Объем (мин)	10	20	40	80	120	180
ЧССтрени.	140-150	130-140	120-130	110-120	105-110	100-110

Кратность занятий в недельном цикле

При определении **кратности** тренировочных нагрузок в недельном цикле следует учитывать следующие закономерности:

1. Чем **ниже** функциональная готовность занимающихся, тем **выше** должна быть ее кратность в недельном цикле. Так, для лиц 4 и 5 групп здоровья при развивающей тренировке достаточно трех занятий в неделю. Для 1 и 2 групп - не менее пяти. При пороговой мощности 100 уд\мин необходимы ежедневные занятия.

2. Повторные нагрузки в оздоровительной тренировке допускаются лишь после **полного восстановления функций.**

3. Для **поддержания** высокого уровня физического состояния достаточно **двух** тренировочных занятий в неделю

Весь **тренировочный цикл** условно подразделяется на три периода. Задачами **подготовительного** периода является развитие и совершенствование двигательных умений и навыков. Эти задачи решаются в первые 2-8 недель на фоне нагрузок на 10-20% ниже тренирующих. Длительность **основного** периода определяется особенностями развития тренировочного эффекта с учетом пола, возраста, функционального состояния и других особенностей занимающегося. В **поддерживающий** период нагрузки используются для сохранения физического состояния, причем перерывы в занятиях не должны превышать 1-2 месяцев.

Существуют подходы, позволяющие **прогнозировать тренировочный эффект** при правильно организованных занятиях:

$$ЧСС_{т} = 138 - \frac{2}{\text{возраст}} * (60 - \frac{\text{возраст}^2}{2}) * (\text{недель} - 9 + УФС)$$

$$225 + (\text{неделя} - 9 + \text{УФС})$$

В этой формуле:

УФС - уровень физического состояния (группа здоровья)

Неделя - количество тренировочных недель

ЧСС - тренировочный пульс

Контроль адекватности оздоровительной тренировки

Различают **три** типа реакций на тренировочную нагрузку: физиологическую, пограничную и патологическую. При **физиологической** реакции **во время тренировки** сохраняется ощущение возможности повышения интенсивности нагрузки, ЧСС находится в должных пределах. **Сразу после тренировки** отмечается хорошее самочувствие, ощущение «мышечной радости», ЧСС в течение 3 мин ниже 100 уд\мин. **Между занятиями** ощущение общей усталости сохраняется не более 2 час, а локальное утомление - не более 12 час. Ортостатическая реакция пульса - не более 12 в мин.

При **«пограничной»** реакции **во время тренировки** - ощущение предельной нагрузки, учащенное дыхание, боли за грудиной. **Сразу после тренировки** - ощущение подавленности, ЧСС через 3 мин более 100 уд\мин. **Между тренировками** - длительное чувство усталости, снижение интереса к занятиям, нарушение сна, аппетита, ЧСС более 80 уд\мин сохраняется до 12 час, а локальное утомление - до 24 час, ортостатическая реакция пульса - 13-19 в мин.

При **патологической** реакции **во время нагрузки** отмечается нарушение координации, бледность, боль в области грудной клетки, нарушение ритма сердца. **После тренировки** частота пульса в течение 3 мин после окончания занятия превышает 120 уд\мин, удерживается боль за грудиной, ощущение сильной усталости, недомогание, головокружение. **Между занятиями** отмечается отвращение к тренировке, недомогание, нарушение аппетита, сна, ощущение общей усталости более 12 час после занятия, снижение устойчивости к обычной физической нагрузке (например, подъем по лестнице), ортостатическая реакция пульса - 20 и более в мин.

Комплексная субъективная и объективная самооценка текущего состояния позволяет контролировать уровень физических нагрузок и своевременно корректировать их в целях обеспечения здоровья.

Формы оздоровительной физической культуры

Различные виды физических упражнений оказывают неодинаковое воздействие на отдельные органы и системы организма, требуют различных условий, времени, воли и т.д. Можно попытаться сравнить их по пятибалльной системе (таблица 4).

Таблица 4

Сравнительная оценка различных видов физических упражнений

Виды нагрузок	Эфф ект для серд ца	Эфф ект для суст авов	Инте- рес	Дози- ровк а	Осно в- ное врем я	Допол- нитель- ное время	Безопас- ность	Σ
Ходьба	3	1	2	5	1	4	3	19
Бег по дорожке	5	3	1	5	5	2	2	23
Гимнастика	2	5	2	5	2	5	3	24

Плавание	4	2	3	2	3	1	4	17
Спортивные игры	3	5	5	1	2	1	1	18
Аэробика	4	4	5	2	3	1	4	23

Итак, на первое место вышли домашние упражнения: бег на месте и гимнастика. Этого и следовало ожидать: меньше всего времени, никаких особых условий, никаких посторонних взглядов. Но кому-то это покажется скучным и он пойдет в фитнес-центр или на дорожку стадиона. Да и для других видов расхождение в баллах не такое уж большое. Это значит, что **все виды упражнений вполне полноценны**, на выбор часто влияют дополнительные факторы. Оценка их очень индивидуальна.

Оздоровительная ходьба. Наиболее демократичный вид физических упражнений. Таким образом можно добираться на учебу или работу, возвращаться домой. Следует только помнить, что не любая ходьба дает тренирующий эффект. Для этого она должна иметь определенную **интенсивность**. Рассчитайте свою пороговую и тренировочную ЧСС или воспользуйтесь таблицей 5.

Таблица 5

Время ходьбы в мин	Тренировочный пульс при ходьбе					
	Возраст					
	12-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
30	135-145	145-155	135-145	125-135	110-120	100-110
60	130-140	140-150	130-140	120-130	105-115	95-105
90	125-135	135-145	125-135	115-125	100-110	90-100
120	120-130	130-140	120-130	110-120	95-105	85-95

При ходьбе желательно выбирать место подальше от автострад, богатое кислородом (парковые зоны, водоемы).

Оздоровительный бег. Тренирует сердечно-сосудистую систему, нормализует вес, доставляет удовольствие. Его преимущества и методики занятий особенно хорошо описаны у К. Купера. Используя 12-минутный беговой тест по Куперу можно оценить свои **аэробные возможности** (таблица 6).

Таблица 6

Шкала оценок максимальных аэробных возможностей
в зависимости от результатов 12-ти минутного бега (по С.А. Душанину)

Функциональный класс	Уровень Аэробных возможностей	Возраст				
		6-8	9-10	11-12	13-14	15-16
1	низкий	1000-1550	1100-1750	1126-1895	1401-2051	1976-2395
2	Ниже среднего	1560-1799	1755-1900	1965-2175	2110-2250	2429-2545

3	средний	1800-1980	1960-1986	2195-2301	2360-2501	2590-2661
4	Выше среднего	2000-2249	2140-2335	2333-2415	2580-2665	2682-2772
5	высокий	2250 и >	2400 и >	2497 и >	2744 и >	2827 и >

Бег на лыжах. Многие специалисты ставят этот вид на первое место по своему оздоровительному эффекту. Объяснением может служить то, что занятия лыжным спортом требуют участия большинства основных мышечных групп, поэтому **лыжники имеют самые высокие показатели максимального потребления кислорода.**

Плавание. Занимает второе место после лыж среди аэробных упражнений. В то же время оно имеет целый ряд преимуществ по сравнению с другими видами упражнений. Например, опорно-двигательному аппарату легче работать в воде, в результате **значительно уменьшается вероятность травм.** Благодаря горизонтальному положению **создаются щадящие условия для сердечно-сосудистой системы.**

Спортивные игры. По своей педагогической и физиологической направленности очень близки танцевальной аэробике. Однако в них отсутствуют упражнения на гибкость и существенно больше прыжковых и спринтерских элементов. Многие игры существенно повышают аэробную мощность организма. К недостаткам относят **трудность дозировки** нагрузок и **высокую травмоопасность.**

Стретчинг. Комплекс упражнений и поз для растягивания мышц, связок и сухожилий. В результате увеличивается подвижность в суставах, активизируются процессы метаболизма в тренируемых тканях, повышается местная температура, улучшаются регуляторные процессы. В сочетании с силовыми упражнениями способствует мобилизации жировых депо. Является полезным при освоении приемов релаксации.

Учет индивидуальных особенностей

Возраст. При учете возрастных особенностей в связи с занятиями физической культурой необходимо помнить три главных момента.

Первый связан с **неравномерностью (гетерохронностью)** созревания и развития организма в целом и двигательных функций в частности. Существует определенный биологический ритм развития движений, когда фазы первоначального роста элементов сменяются их консолидацией. Например, повышенная способность детей 7-10 лет к освоению двигательных актов объясняется высокой степенью консолидации моторных структур в этот период возрастного развития. В то же время снижение такой способности в подростковом возрасте связана с активным ростом структурных элементов и ухудшением согласованности в системе биодинамики. Поэтому не следует паниковать, если в этот период у Вас расстроилась техника и приостановился рост спортивных результатов. Другим следствием гетерохронности могут быть **временные отклонения в состоянии здоровья** на отдельных этапах онтогенеза. Так, причиной «юношеской» гипертонии очень часто является опережающий рост мышцы сердца и относительная узость сосудистого русла.

Второй момент связан с **теорией системогенеза**, согласно которой созревание той или иной структуры приурочивается к выполнению ею определенной функции. Если эта структура не востребована внешней средой, происходит как бы **свертывание** функций за ненадобностью.

Например, младший школьный возраст (7-10 лет) наиболее благоприятен для закладки практически всех физических качеств и координационных способностей. Способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие новые двигательные умения приобретаются даже без специального инструктажа. В подростковом возрасте (11-14 лет) темпы развития координационных способностей замедляются и упор следует сделать на интенсивное развитие общих и специальных физических качеств, что должно базироваться на достигнутых ранее

успехах в овладении основами правильной координации движений. Если такой закладки своевременно не произошло, то время для формирования физической и физиологической основы будущего физического потенциала можно считать упущенным, ибо все дальнейшие шаги в этом направлении будут противоречить основным законам развития моторики человека.

В этой связи существует представление о так называемых **сенситивных** (чувствительных) периодах в развитии двигательного потенциала. В отношении физических качеств, представление дает таблица 6.

Наконец, следует учитывать еще один важный момент. Согласно принципа **природосообразности**, в сенситивный период акцент следует делать на развитии того физического качества, для которого сложились оптимальные возрастные условия. Развитие отстающих качеств в такой период как правило не дает существенных результатов, так как природа противится такому «подтягиванию».

Пол. Хотя преимущественная направленность оздоровительной тренировки у юношей и девушек не различается, следует учитывать ряд особенностей женского организма. Так, женщины обладают несколько меньшими **функциональными возможностями**, но большей **реактивностью** пульсового режима. На одинаковую с мужчинами нагрузку женский организм реагирует большими **физиологическими** сдвигами. Меньшая емкость бескислородных механизмов энергообразования у женщин диктует необходимость ограничений **скоростно-силовых** элементов. **Силовая** тренировка у женщин относительно больше влияет на уменьшение **жировой ткани** и меньше на **массу тела**.

Таблица 6

Сенситивные периоды в развитии физических качеств по А. Гужаловскому

Возраст	Физические качества					
	сила	Скоростно-силовые	быстрота	Общая выносливость	гибкость	равновесие
мальчики						
8-9	у		м	м		
9-10			у		м	м
10-11	у	у		м		
11-12						
12-13				м		
13-14	с	у			м	
14-15	у	с		с		м
15-16	у		у		м	
16-17						м
девочки						
7-8	у	у	м		у	с
8-9	у		м	с	у	с
9-10		м	с	с	у	с
10-11	м	м	м	с		
11-12	с	м		м	с	м
12-13						у
13-14			м		с	
14-15		у			м	
15-16			у			
16-17	м			у	м	

- У - период умеренного темпа прогресса
 С - период среднего темпа прогресса
 М - период максимального темпа прогресса

Задание №9

1. Сопоставьте реальную суточную двигательную активность обучающегося с нормами для соответствующего пола и возраста. Для этого проанализируйте несколько своих типичных дней и определите либо время, затраченное вами на различные виды двигательной активности, либо расстояние, пройденное вами за сутки. Если в вашем распоряжении есть шагомер, можно определить и число локомоций.

Для выполнения этого задания руководствуйтесь следующими рекомендациями:

Значение двигательной активности

Среди факторов здорового образа жизни **ведущее место** занимает **оптимальный двигательный режим**. Выживание в животном мире сопряжено с необходимостью постоянной борьбы за существование, требующей высоких **физических кондиций**. Возникшая в процессе эволюции зависимость сохранения жизни от двигательной активности **закрепилась в генетическом коде** животного организма, в том числе и людей. Вот только некоторые оздоровительные эффекты физической культуры:

- повышение физической и умственной работоспособности
- активизация воспроизводства белковых структур и генетической программы в биосинтезе
- обеспечение слаженности в работе мышечного аппарата и внутренних органов
- повышение иммунологической активности (умеренные нагрузки)
- повышение устойчивости организма к охлаждению, перегреванию, недостатку кислорода и другим экстремальным воздействиям
- профилактика стрессов
- увеличение функциональных резервов
- профилактика сердечно-сосудистых, онкологических и других заболеваний
- увеличение концентрации эндорфинов и формирование положительной эмоции «мышечной радости»
- поддержание правильной осанки
- ведущее средство активного отдыха

Один только этот перечень позволяет согласиться с утверждением профессора И.А. Аршавского о том, что **«жизнью организма, его ростом и развитием правит двигательная активность»**.

Нормы двигательной активности

По мнению физиологов, борьба за существование в процессе эволюции предопределила некоторый **минимальный уровень** двигательной активности, который **необходим** животному и человеку для **выживания и сохранения здоровья**. Таблица 1 дает представление о таких нормах для школьника. Сопоставьте **реальную** суточную двигательную активность с **нормами** для соответствующего пола и возраста. Для этого проанализируйте **несколько типичных дней** и определите либо **время**, затраченное вами на различные виды двигательной активности, либо **расстояние**, пройденное вами за сутки. Если в вашем распоряжении есть **шагомер**, можно определить и **число локомоций**.

Таблица 1

Нормы двигательной активности для школьников

Возраст (лет)	Число локомоций (тыс. шагов)	Расстояние (км)	Время (час)
8 - 10	15 - 20	7.5 - 10	3.0 - 3.6

11 - 14	20 - 25	12 - 17	3.7 - 4.8
15 - 17 ю	25 - 30	18 - 23	4.9 - 5.5
15 - 17 д	20 - 25	15 - 20	3.6 - 4.9

Задание №10

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
- СЛАБОСЛЫШАЩИЕ ДЕТИ – 1, 2, 3
- СЛЕПЫЕ ДЕТИ – 1, 2, 3, 4
- СЛАБОВИДЯЩИЕ ДЕТИ – 1, 2, 3
- ДЕТИ С РЕЧЕВЫМИ НАРУШЕНИЯМИ – 1, 2, 3
- ДЕТИ С ДВИГАТЕЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ – 1, 2, 3, 4
- ДЕТИ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ – 1, 2, 3
- УМСТВЕННО ОТСТАЛЫЕ ДЕТИ – 3, 4
- ДЕТИ С РАССТРОЙСТВАМИ АУСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА – 1, 2, 3, 4

Задание № 11

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 №12

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 № 13

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 № 14

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 № 15

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, juniors, 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

Практические задания

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

Задание № 1

Документы планирования и учета процесса подготовки спортсмена в спорте

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

2. Разработать годовой план-график подготовки прикрепленной тренировочной группы.

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.

3. Разработать рабочий план подготовки прикрепленной тренировочной группы на период практики.

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.

4. Разработать план-конспект тренировочного занятия.

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.

5. Разработать комплекс упражнений для прикрепленной тренировочной группы направленный на воспитание различных физических качеств и способностей.

6. Провести в качестве тренера не менее двух тренировочных занятий.

Задание № 2

Диагностика состояния и уровня тренированности спортсменов с целью рационального управления учебно-тренировочным процессом. Выполните следующие задания:

1. Опишите используемое тренером тестирование физических качеств, функциональных возможностей, тренированности, сформированности двигательных умений и навыков, психологической подготовки и технико–тактической подготовки.

2. Опишите организацию и содержание оперативного (срочного) врачебно-педагогического контроля, используемого тренером на тренировочном занятии

3. Опишите организацию и содержание текущего врачебно-педагогического контроля, используемого тренером в тренировочном микроцикле. Рационально ли соотношение в микроциклах работы различной преимущественной направленности? Рационально ли соотношение в мезоциклах нагрузочных и восстановительных микроциклов как основы для эффективной адаптации?

4. Опишите организацию и содержание этапного врачебно-педагогического контроля, используемого тренером в тренировочном мезоцикле. Выявить есть ли у учащихся четкое представление об уровне тренированности и подготовленности которого должен достичь спортсмен в конце года? Рационально ли отбираются и применяются средства и методы для решения задач физической, технической, тактической, психологической подготовки? Используется ли объективная система контроля за эффективностью процесса подготовки и его коррекции?

Задание № 3.

Результаты врачебно-педагогических наблюдений на тренировочном занятии

Место проведения занятия:

Время проведения занятия:

Тема занятия:

Тренер:

Педагогический анализ тренировочного занятия

1. Подготовка тренера к занятию _____

2. Проведение тренером занятия _____

3. Деятельность занимающихся на занятии _____

4. Результаты занятия. Выводы и предложения _____

Протокол

хронометрирования тренировочного занятия

Ф.И.О. проводящего _____

Ф.И.О. наблюдаемого _____

Ф.И.О. исследователя _____

Задачи тренировочного занятия:

1. _____

2. _____

3. _____

Виды Деятельности	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 № 4

Оценка уровня подготовленности спортсменов тренировочной группы

Задание

1. Определить контрольные упражнения для оценки уровня подготовленности занимающихся. Выбор контрольных (тестовых) упражнений для оценки различных сторон подготовленности занимающихся. Протокол тестирования. Организация проведения тестирования. Последовательность выполнения контрольных упражнений.

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

Анализ результатов тестирования. Оценка уровня различных видов подготовленности занимающихся. Выводы. Рекомендации по коррекции тренировочных планов.

Задание № 5

Психолого-педагогическая характеристика спортсмена

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

1. В беседах с тренером, при проведении тренировок по виду спорта собрать информацию об одном из занимающихся и о прикрепленной группе, необходимую для разработки на них психолого-педагогических характеристик.

2. Разработать психолого-педагогическую характеристику на одного занимающегося, позволяющую выбрать пути укрепления положительных черт личности и преодоления недостатков.

Задание № 6

Разработать положение 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 общеконандных 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 № 7

Проведение социологического исследования по проблемам спорта резервов и массового спорта

1. Определить проблему, цель, 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.

Выявление реальных проблем спорта резервов и массового спорта. Библиографический поиск, сбор и систематизация документальной информации по интересующим вопросам

Варианты опросных методов как важнейший источник получения первичной информации при формировании рабочей гипотезы и ее уточнения в процессе проведения исследований.

Практические навыки сбора информации: визуальное и аппаратное наблюдение, педагогическое тестирование - предполагающие контакт с исследуемым объектом.

Педагогический эксперимент, как метод апробации самостоятельно разработанных систем подводящих и других упражнений при обучении сложным двигательным действиям, при решении разнообразных педагогических, конкретно-социологических и естественнонаучных задач спорта резервов и массового спорта.

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

Задание № 1

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 СОВЕРСТНИКАМ;
- 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 № 2

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, парапарез, параплегия).
- Класс III — поражение нижнегрудного отдела спинного мозга (06—Э10 сегменты). Мышцы туловища и грудные мышцы ослаблены (1—3 балла ММТ). Снижена сила мышц брюшного пресса, нижний спастический парализ, параплегия. Возможно удержание равновесия в положении сидя.
- Класс IV — поражение поясничного отдела спинного мозга (011—В3 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 (В4—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.

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 парепарезами и пареплегиями. К регулярным занятиям могут допускаться инвалиды с поражением спинного мозга на различных уровнях, оперированные или прошедшие курс консервативного лечения. После легких травм или травм средней тяжести занятия могут начинаться через 6 месяцев, с постепенным увеличением нагрузки под обязательным медицинским наблюдением; после тяжелых травм — через 1 год, за исключением шейного отдела.
- После перенесенной нейроинфекции занятия следует начинать в стадии ремиссии не ранее чем через год.
- Сосудистый процесс в шейном отделе спинного мозга является противопоказанием для любых занятий спортом. При локализации процесса в грудном или поясничном отделах занятия Могут начинаться через год после перенесенного заболевания.
- После удаления доброкачественных опухолей спинного мозга занятия спортом следует начинать через 6 месяцев, в занятиях ЛФК можно использовать элементы спорта, с постепенным увеличением их объема.
- При заболеваниях позвоночника, в частности при остеохондрозе шейного отдела, противопоказаны резкие движения в шейном отделе, упражнения, связанные с осевыми нагрузками (бег, прыжки, соскоки), любые упражнения, сопровождающиеся болевыми ощущениями в позвоночнике. При остеохондрозе пояснично-крестцового отдела — силовые упражнения, увеличивающие осевую нагрузку, резкие движения и упражнения, усиливающие сотрясения позвоночника, упражнения, способствующие увеличению подвижности в пояснично-крестцовом отделе, любые упражнения, сопровождающиеся болевыми ощущениями.
- При сколиозе противопоказаны упражнения с отягощениями (тяжелая атлетика), чрезмерная подвижность позвоночника, художественная и спортивная гимнастика, аэробика, упражнения, связанные с сотрясением позвоночника (прыжки), виды спорта с асимметричной нагрузкой и пр.

ПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ИНВАЛИДАМ ПО ЗРЕНИЮ

- При определении возможности допуска *инвалидов по зрению* к физкультурным занятиям, спортивным тренировкам в первую очередь необходимо учитывать их специфические особенности, психологический и офтальмологический статус. Основными факторами, определяющими возможность участия в физкультурной и спортивной деятельности, являются:
- состояние здоровья
- характер глазной патологии
- общая физическая подготовленность
- уровень психологической подготовленности.
- К заболеваниям органа зрения, не требующим ограничений при занятиях физической культурой (подгруппа А), относятся:
- наследственные тапето-ретиальные дистрофии:

- наследственные атрофии зрительного нерва;
- помутнения роговицы;
- атрофия, субатрофия глазного яблока;
- непрогрессирующий кератоконус;
- гиперметропический тип клинической рефракции;
- последствия воспалительных заболеваний сетчатки.

ОГРАНИЧЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ИНВАЛИДАМ ПО ЗРЕНИЮ

- К заболеваниям органа зрения, требующим ограничения физических нагрузок (подгруппа Б), относятся:
- ГЛАУКОМА КОМПЕНСИРОВАННАЯ
- ВЫСОКАЯ ОСЛОЖНЕННАЯ БЛИЗОРУКОСТЬ
- АТРОФИЯ ЗРИТЕЛЬНОГО НЕРВА
- МАКУЛОДИСТРОФИЯ
- ДИАБЕТИЧЕСКАЯ, ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ АНГИОПАТИЯ
- ВРОЖДЕННАЯ ОСЛОЖНЕННАЯ КАТАРАКТА
- АФАКИЯ

ОГРАНИЧЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ИНВАЛИДАМ ПО ЗРЕНИЮ, НО ПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ЛФК

- ОТСЛОЙКА СЕТЧАТКИ
- ВЫВИХИ И ПОДВЫВИХИ ХРУСТАЛИКА
- СОСТОЯНИЯ ПОСЛЕ КЕРАТОПРОТЕЗИРОВАНИЯ
- ЛИЦА С ИОЛ
- ЛИЦА С ЭКТАЗИРОВАННЫМИ И ИСТОНЧЕННЫМИ БЕЛЬМАМИ РОГОВИЦЫ
- ОСТРЫЙ КУРАТОКОНУС
- ПОСЛЕДСТВИЯ РЕЦИДИВИРУЮЩИХ КРОВОИЗЛИЯНИЙ В СТЕКЛОВИДНОЕ ТЕЛО
- ОТСЛОЙКА СТЕКЛОВИДНОГО ТЕЛА НА ФОНЕ ВЫСОКОЙ ОСЛОЖНЕННОЙ БЛИЗОРУКОСТИ
- ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ ДИАБЕТИЧЕСКАЯ РЕТИНОПАТИЯ
- ПОСЛЕДСТВИЯ РЕЦИДИВИРУЮЩИХ КРОВОИЗЛИЯНИЙ В СЕТЧАТКУ
- РЕТИНОШИЗИС
- ДИСТРОФИЯ СЕТЧАТКИ С НАКЛОННОСТЬЮ К ГЕМОРАГИЯМ
- ГЛАУКОМА НЕКОМПЕНСИРОВАННАЯ
- АТРОФИЯ ЗРИТЕЛЬНОГО НЕРВА СОСУДИСТОГО ГЕНЕЗА

ОСНОВНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ИНВАЛИДОВ ПО ЗРЕНИЮ

- повышение уровня общей физической подготовленности за счет развития силы, быстроты, выносливости и других физических качеств;
 - развитие устойчивости вестибулярного аппарата к внешним раздражителям, развитие равновесия, умение ориентироваться в пространстве;
 - развитие координации движений и зрительного восприятия, координации зрительного и слухового (при остаточном слухе) восприятия;
 - развитие ритмического и выразительного выполнения движений;
 - развитие глазомера, зрительной памяти;
 - формирование эмоций, естественной мимики в игровой деятельности;
 - формирование навыков коммуникативности.
- Противопоказаны:
 - силовые упражнения, характеризующиеся натуживанием (для слабовидящих);
 - упражнения, связанные с сотрясением тела, — прыжки на скакалке, соскоки, кувырки, стойки на голове, прыжки в воду вниз головой, висы вниз головой;
 - выполнение упражнения при ЧСС свыше 180 уд./мин.

ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ ИНВАЛИДОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

- Критерии отбора инвалидов с нарушением слуха для занятий физической культурой и спортом тесно взаимосвязаны со степенью нарушения слуха, состоянием функции вестибулярного аппарата и факторами, ограничивающими жизнедеятельность
- При легких нарушениях слуха практически не наблюдается нарушений в социальном общении людей. Инвалиды с незначительным снижением слуха или при практически полной его компенсации слуховым аппаратом могут заниматься всеми видами спортивной деятельности за исключением тех, которые связаны с высоким уровнем

шума, вызывающим прогрессирование тугоухости. Ограничением в занятиях может служить сам слуховой аппарат, которым может быть нанесена механическая травма.

- Инвалиды со среднетяжелым нарушением слуха плохо воспринимают разговорную речь, а с тяжелым двусторонним нарушением слуха вообще ее не воспринимают. Этим инвалидов объединяет возможность частичной компенсации слуховой функции слуховым аппаратом, что может расширить возможный диапазон участия в физкультурной и спортивной деятельности. К этому вопросу необходимо подходить индивидуально, ориентируясь на степень компенсации слуха с помощью слухового аппарата. Если слуховую функцию таким путем удастся улучшить до легкой степени нарушения слуха, то такие инвалиды могут не иметь ограничений в занятиях. Если же при тяжелом двустороннем нарушении слуха с помощью слухового аппарата удастся добиться только незначительного восприятия разговорной речи, то целесообразно избегать тех видов физкультурной и спортивной деятельности, которые требуют хорошего слу-хоречевого контроля.
- Глубокая двусторонняя потеря слуха и глухота характеризуются невозможностью компенсации слуховой функции с помощью слухового аппарата. В этом случае критериями ограничения физкультурной и спортивной деятельности будет служить полная невозможность слухоречевого контроля с необходимостью использования неречевых способов общения.
- В большинстве случаев у данной категории инвалидов сохранена функция вестибулярного аппарата. В связи с этим они не имеют ограничений в тех видах физкультурно-спортивной деятельности, которые требуют высокого уровня координации движений.
- Глубокое двустороннее нарушение развития слуха, ведущее к глухонемоте, в наибольшей степени ограничивает диапазон физкультурно-спортивной работы. Невозможность слухоречевого контроля и необходимость использования неречевых способов общения усугубляется плохим функционированием вестибулярного аппарата, что ограничивает возможность точной ориентировки человека в пространстве при выполнении физических упражнений, особенно в условиях временного отсутствия опоры и зрительного контроля.
- Степень поражения слуховой системы, как правило, тесно коррелирует с ухудшением чувствительности вестибулярного аппарата. Дополнительным фактором, ограничивающим участие в плавании инвалидов с нарушением слуха, является наличие перфораций барабанной перепонки
- Физическая подготовленность инвалидов с нарушением слуха характеризуется сниженной двигательной активностью, сниженным уровнем развития основных физических качеств и координационных способностей, что обусловлено не столько основным дефектом, сколько вторичными соматическими нарушениями, формирующимися в течение всей жизни с момента появления глухоты.

ОСНОВНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ИНВАЛИДОВ ПО СЛУХУ

- повышение уровня общей физической подготовленности за счет развития силы, быстроты, выносливости и других физических качеств;
- развитие устойчивости вестибулярного аппарата к внешним раздражителям, развитие равновесия, умение ориентироваться в пространстве;
- развитие координации движений и зрительного восприятия, координации зрительного и слухового (при остаточном слухе) восприятия;
- развитие ритмического и выразительного выполнения движений;
- развитие глазомера, зрительной памяти;
- формирование эмоций, естественной мимики в игровой деятельности;
- формирование навыков коммуникативности.
- Инвалиды молодого возраста с потерей слуха могут заниматься всеми видами легкой атлетики, борьбой, спортивными играми (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис и т.д.), тяжелой атлетикой, плаванием, фехтованием, аэробикой и танцами, лыжными гонками, туризмом.
- Противопоказаниями для слабослышащих являются вибрации, сотрясения, натуживание при силовых упражнениях.
- В процессе выполнения упражнений используется весь арсенал методов обучения движениям и развития физических качеств с индивидуальным дозированием нагрузки и оперативным контролем за функциональным состоянием организма.

ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ ИНВАЛИДОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

- Клинико-функциональными критериями отбора для спортивно-оздоровительной работы инвалидов с умственной отсталостью являются:
- все виды умственного недоразвития, независимо от степени тяжести и типа дефекта психики;

- сниженная самооценка, пассивная подчиняемость, отсутствие мотивации и целенаправленной деятельности, снижение мотивационно-эмоциональной сферы, низкий уровень инициативности, снижение толерантности к фрустрации (на фоне умственной отсталости);
- склонность к дезадаптивному и асоциальному поведению, употребление психоактивных веществ на фоне психосоциальных и эмоциональных проблем (на фоне простого типа дефекта в рамках легкой и умеренной степени умственной отсталости);
- повышенная утомляемость, низкая толерантность к физическому и психическому напряжению (на фоне астенического типа дефекта с проявлениями психосоциальной дезадаптации);
- психомоторная заторможенность и отсутствие интереса к какой-либо деятельности (на фоне торпидного типа дефекта при тяжелой и глубокой степени умственной отсталости).
- Помимо этого имеются противопоказания к занятиям физической культурой. Прямым противопоказанием к физкультурно-оздоровительным занятиям является декомпенсированный психопатоподобный синдром с агрессивным и деструктивным поведением

НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ИНВАЛИДОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

- На начальных этапах коррекционной работы с данным контингентом наиболее эффективным является индивидуальный метод взаимодействия, так как снижение вербального интеллекта, эмоционально-социальные проблемы обуславливают беспомощность и зависимость от ближайшего окружения в период включения в непривычную деятельность. Индивидуальный метод взаимодействия как методический прием особенно важен при эмоционально-волевых нарушениях в структуре дефекта психики и астеническом типе дефекта
- Усиливающаяся необходимость общения со сверстниками придает особое значение индивидуально-групповому методу занятий: в этом плане целесообразно применение метода «однородной группы»
- При дальнейшей социализации инвалидов в организации коррекционно-воспитательного процесса целесообразно переходить к коллективному методу работы, который позволяет формировать двигательные и другие взаимоотношения между каждым конкретным инвалидом и окружающими его людьми (без чего невозможно дальнейшее достижение эффективной социальной адаптации среди сверстников и окружающих сограждан), а также расширяет возможности в плане воспитания необходимых личностных качеств, использования подражательных реакций, соревновательности и т.д.
- Для лиц с тяжелой и глубокой умственной отсталостью в общем стиле двигательных занятий основным должен быть игровой метод;
- При значительной психомоторной заторможенности важное значение имеет метод повторно-кольцевого построения занятий.
- Следует отметить также метод предметно-практического взаимодействия больных в процессе занятий по физическому воспитанию, положительными моментами которого являются конкретность, развитие «орудийной» логики, определенная конечная результативность предметных действий.
- Перечисленные методы спортивно-оздоровительной работы являются общими для всех ее видов, к которым относятся адаптивное физическое воспитание, адаптивная двигательная реабилитация, адаптивная физическая рекреация и спорт.

Задания № 4

Документы планирования и учета процесса подготовки спортсмена в адаптивном спорте

1. Изучить программу 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.

2. Разработать годовой план-график подготовки прикрепленной тренировочной группы.

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.

3. Разработать рабочий план подготовки прикрепленной тренировочной группы на период практики.

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.

4. Разработать план-конспект тренировочного занятия.

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.

5. Разработать комплекс упражнений для прикрепленной тренировочной группы направленный на воспитание различных физических качеств и способностей.

6. Провести в качестве тренера не менее двух тренировочных занятий.

Задание № 7.

Результаты врачебно-педагогических наблюдений на тренировочном занятии

Место проведения занятия:

Время проведения занятия:

Тема занятия:

Тренер:

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. Деятельность занимающихся на занятии. Положительные моменты в работе тренера (организационного и методического характера). Его просчеты и ошибки. Предложения и рекомендации тренеру по проведению занятия.

1. Провести наблюдение 2-3 тренировочных занятий, проводимых тренером 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.

4. Выполнить хронометраж тренировочного занятия, а также произвести оценку динамики ЧСС занимающихся.

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 № 9

Оценка уровня подготовленности спортсменов тренировочной группы

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

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 № 10

Особенности методики адаптивной физической культуры для лиц с нарушением зрения

1. Составить комплекс упражнений для физического развития детей с нарушением зрения, используя информацию приведенную ниже.
 2. Составить комплекс упражнений для коррекции зрения, используя информацию приведенную ниже.
-

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 - «пальминолом».

Задание № 11

Особенности методики адаптивной физической культуры у лиц с нарушением слуха

Составить комплекс упражнений для физического развития детей с нарушением слуха, используя информацию приведенную ниже.

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.

Задание № 12

Особенности методики адаптивной физической культуры у лиц с нарушением интеллекта

Составить комплекс физических упражнений для физического развития детей с умственной отсталостью, используя информацию приведенную ниже.

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.

Задание № 13

Разработка положения о спортивном соревновании

1. Разработать положение 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, juniors, 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 № 14

Проведение социологического исследования по проблемам адаптивного спорта.

1. **Определить проблему, цель и 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**

Выявление реальных проблем адаптивного спорта. Библиографический поиск, сбор и систематизация документальной информации по интересующим вопросам

Варианты опросных методов как важнейший источник получения первичной информации при формировании рабочей гипотезы и ее уточнения в процессе проведения исследований.

Практические навыки сбора информации: визуальное и аппаратурное наблюдение, педагогическое тестирование - предполагающие контакт с исследуемым объектом.

Педагогический эксперимент, как метод апробации самостоятельно разработанных систем подводящих и других упражнений при обучении сложным двигательным действиям, при решении разнообразных педагогических, конкретно-социологических и естественнонаучных задач адаптивного спорта.

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ГУМАНИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА
КАФЕДРА МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
для практической подготовки
в лечебно-профилактическом учреждении
направление 49.03.02
Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая
культура)

СУРГУТ

20__ г

Основной этап (получение профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, получение опыта реабилитационной работы в качестве помощника инструктора по лечебной физической культуре, посещение и анализ реабилитационных мероприятий, самостоятельное проведение отдельных этапов реабилитационного процесса, выполнение практических заданий по практике)

Введение

Производственная практика в «лечебно-профилактических учреждениях» проводится в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта высшего образования для направления 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» и является составной частью основной образовательной программы высшего образования.

Цель производственной практики, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (в том числе педагогическая практика) (далее-производственная практика) являются получение профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности в физической реабилитации, освоение передового опыта и современных технологий, физической реабилитации.

Задачи практики по специальности:

1. Закрепить, углубить и расширить теоретические знания, умения и навыки, полученные в процессе теоретического обучения.
2. Изучить организационную структуру учреждения по реабилитации, его связь с другими учреждениями органов здравоохранения.
3. Ознакомиться с передовыми методами, формами и средствами физической реабилитации больных и лиц с ОВЗ (в том числе инвалидов) на основе комплексного применения физических упражнений, лечебного массажа, основных средств физиотерапии и стимуляции мышечной деятельности.
4. Научиться квалифицированно вести специальную документацию, необходимую в процессе реабилитации больного.
6. По итогам учебной практики подготовить отчет практиканта.

Практикант должен знать:

- основные принципы и подходы к способам дозирования физических упражнений, способам количественной оценки двигательной активности на основе применения современных информационных технологий;
- методы и средства лечебной физической культуры;
- особенности методики реабилитации при конкретных нарушениях деятельности органов и систем органов организма человека разного возраста;
- устройство, технические характеристики и принципы работы тренажеров для восстановления нарушенных функций организма;
- методики составления алгоритмов физической нагрузки;
- основы физиотерапии, а также устройства и способы применения физиотерапевтической аппаратуры;

Практикант должен уметь:

- применять навыки научного и методического осмысления реабилитационного процесса как в общем виде, так и в каждом конкретном случае;

- работать с устройствами и тренажерами для восстановления нарушенных функций организма;
- составлять индивидуальные реабилитационные оздоровительные программы и претворять их в жизнь наиболее эффективными средствами;
- по ходу реализации индивидуальной реабилитационной программы вносить поправки и коррективы, добиваясь максимально возможного восстановительного эффекта на основе принципов сотрудничества с пациентом;
- использовать методы и средства лечебной физической культуры.

Методические особенности при построении процедуры лечебной гимнастики:

В основе построения частных методик ЛФК лежат следующие положения: 1) интегральный подход к оценке состояния больного с учетом особенностей заболевания (принцип нозологии); 2) обязательный учет патогенетической и клинической характеристики заболевания, возраста и тренированности больного; 3) определение терапевтических задач в отношении каждого индивидуума или группы людей; 4) систематизация специальных упражнений, оказывающих направленное воздействие на восстановление функций пораженной системы; 5) рациональное сочетание специальных видов ФУ с ОРУ для обеспечения общей и специальной тренировки. Под дозированием нагрузки в ЛФК понимается суммарная величина нагрузки при применении как одного упражнения, так и комплекса ФУ (УГГ, ЛГ). Физическая нагрузка должна быть адекватной состоянию больного и его физическим возможностям. Основные критерии дозировки:

- подбор ФУ;
- количество повторений;
- плотность нагрузки на протяжении процедуры;
- продолжительность процедуры.

Кроме того, общая физическая нагрузка делится на 3 степени: - Большая «А» – без ограничения выбора физической ФУ; Средняя «Б» - исключает бег, прыжки, и сложные гимнастические упражнения; Слабая «В» - допускает применение элементарных гимнастических упражнений для дистальных отделов конечностей в сочетании с ДУ.

Курс ЛФК делится на 3 периода – вводный (3-10 дней), основной или тренировочный (на время лечения) и заключительный (3-5 дней). Для правильного использования ФУ в ЛГ необходимо учитывать:

19. выбор исходных положений;
20. подбор ФУ по анатомическому признаку;
21. повторяемость, темп и ритм движения;
22. амплитуду движения;
23. точность выполнения движения;
24. простоту и сложность движения;
25. степень усилия при выполнении ФУ;
26. использование ДУ;
27. эмоциональный фактор.

Задание № 1: Провести врачебно-педагогическое обследование пациента в связи с назначением процедур лечебной физической культуры. Соматоскопия и антропометрия пациента.

Задания:

5. Провести опрос, собрать анамнез (общий, жизни).
6. Исследовать физическое развитие и особенности телосложения больного.
7. Полученные результаты внести в учетную документацию по ЛФК (карта по форме № 042 у).
8. Оформить заключение, придерживаясь следующего алгоритма:

- краткие сведения об обследуемом;
- 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;
- рекомендации.

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 заполняется врачом или 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 на физическую реабилитацию.

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

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 начала процедуры	Дата окончания процедуры
Длина тела стоя (см)		
Масса тела (кг)		

Окружность грудной клетки (см) Пауза Вдох Выдох Размах		
Спирометрия (мл)		
Динамометрия (кг) Правая кисть Левая кисть		

Движения позвоночника (см)

Наклон вперед		
Наклон назад		
Наклон вправо		
Наклон влево		

Силовая выносливость мышц (секунды)

Живота		
Спины		

Измерение объема движений по суставам

Дата	Сустав	Объем движений	

Область обследования	Начало лечения	Окончание лечения
Уровень надплечий		
Расстояние сосков до линии отвеса		
Уровень передней верхушки подвздошной кости		

Уровень нижних 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 7-го шейного до межягодичной складки		

Заключение:

Задание № 3. Оценить функциональное состояние больного и эффективность лечения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Задания:

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

Задание № 1.

Задание № 2

Задание № 3.

Задание № 4.

Задание № 5.

Задание № 6.

Задание № 7.

Заключение:

Задание № 4. Оценить двигательную и социальную адаптацию больного

Задания:

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

Задание №1.

Задание № 2.

Задание № 3.

Задание № 4.

Задание № 5.

Задание № 6.

Заключение

Задание № 5. Оценить эффективность навыков самообслуживания больного, полученных в процессе реабилитации

Задания:

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

Задание № 1

Задание № 2

Заключение

Задание № 6. Составить комплекс ФУ для самостоятельных занятий лечебной гимнастикой с учетом нозологии

Ф.И.О. _____

Возраст _____ лет. Диагноз: _____

Двигательный режим _____

Самомассаж _____

Другие рекомендации _____

[illegible]

Характеристика

Дана студенту _____ группы _____ (ФИО)

Blank lined area for text entry.

Руководитель практики от ЛПУ

_____ (ФИО)

Отчет практиканта о прохождении учебной практики,
по получению первичных профессиональным умений и навыков, в том числе первичных умений и
навыков научно-исследовательской деятельности
(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.

Подпись

методиста кафедры МБОФК _____ (_____) «__» _____ 20 __ г.

Характеристика
деятельности практиканта за время прохождения учебной практики,
по получению первичных профессиональным умений и навыков, в том числе первичных умений и
навыков научно-исследовательской деятельности

Подпись

методиста кафедры МБОФК _____ (_____) «__» _____ 20 __ г.

**** Рекомендации**

по разработке презентаций к защите дневника практиканта в рамках учебной практики

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 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, научно-исследовательская работа

Квалификация выпускника	бакалавр
Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Адаптивное физическое воспитание
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 (НИР) составлена в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02. «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», утвержденным Приказом Минобрнауки 12.03.2015, № 203, зарегистрировано в Минюсте России 27.03.2015, № 36579

Автор(ы) программы: Мальков Михаил Николаевич, кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры медико-биологических основ 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.
Руководитель практики	13.04.17	Низамбиева А.С.

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

« 12 » 04 2017 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 2017 года, протокол № 4

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

Визирование РП для исполнения в очередном учебном году

Утверждаю: Председатель УМС

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

_____ 20__ г.

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

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

_____ 20__ г.

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

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

_____ 20__ г.

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

Протокол от _____ 20__ г. № _____

Зав. кафедрой _____

1. ЦЕЛИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, НИР

Целью производственной практики, научно-исследовательская работа является получение опыта бакалаврами планирования и проведения 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, НИР:

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, НИР В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Индекс дисциплины (по РУП)	Б2.П.2
3.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося
	Производственная практика, научно-исследовательская работа относится ко второму блоку вариативной части программы бакалавриата. Она базируется на опыте учебной практики, по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности и производственной практики, по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (в том числе педагогическая практика), а также на основе знаний таких дисциплин бакалавриата как «Философия», «Информационные технологии в физической культуре и спорте», «Анатомия», «Педагогика физической культуры», «Психология физической культуры», «Формирование культуры здорового образа жизни», «Адаптация к физическим нагрузкам в спорте», «Биохимия мышечной деятельности», «Комплексный контроль в физической культуре и спорте», «Биомеханика двигательной деятельности», «Основы научно-методической деятельности». Для прохождения практики обучающийся

	должен знать основы научно-методической деятельности, базовые положения специальной педагогики и психологии, физической реабилитации, теории и организации адаптивной физической культуры, владеть частными методиками адаптивной физической культуры.	4.
3.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее	
	Производственная практика, НИР является базовой для преддипломной практики, подготовки выпускной квалификационной работы, итоговой государственной аттестации.	

МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, НИР

Семестр	Место проведения, объект
8	Место проведения: Производственная практика, научно-исследовательская работа проводится в восьмом 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, спортивные детско-юношеские школы олимпийского резерва. Объект: Центр спортивной науки Института гуманитарного образования и спорта Сургутский государственный университет, в том числе Научно-исследовательская лаборатория биомеханики и кинезиологии (НИЛБиК, зав. проф. Логинов С.И.), лаборатория спортивной психологии (ЛСП, зав. проф. Яковлев Б.П.), а также учебно-научная лаборатория кафедры медико-биологических основ физической культуры, 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.

5. СПОСОБ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, НИР

СТАЦИОНАРНАЯ

6. ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, НИР

НЕПРЕРЫВНАЯ (Рассредоточенная)

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

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

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

Компетенция ОК	
1	Способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
2	Способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения (ОК-11)
Компетенция ОПК	
1	-
Компетенция ПК	
1	Знанием актуальных проблем в сфере адаптивной физической культуры (ПК-24)
2	Способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования (ПК-25)
3	Способностью проводить обработку результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы (ПК-26)
4	Способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-27)

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

Знать	Знает основные этапы подготовки и выполнения научно-исследовательской работы по физической культуре (ОК-7) Знает методологию научного исследования, теоретические и эмпирические методы исследования (ОК-11) Знает основную проблематику научных исследований в сфере адаптивной физической культуры (ПК-24) Знает современные методы исследования в области адаптивной, оздоровительной физической культуры (ПК-25) Знает основы описательной статистики, средства обработки данных на основе использования современных компьютерных программ (ПК-26) Знает методы научного анализа результатов научно-педагогических исследований в адаптивной физической культуре (ПК-27)
Уметь	Умеет реализовать этапы подготовки научно-исследовательской работы по физической культуре (ОК-7) Умеет работать с литературными источниками, сформулировать цель исследования и выбрать пути ее достижения (ОК-11) Уметь выявлять и формулировать актуальные проблемы в сфере адаптивной физической культуры (ПК-24) Умеет реализовывать этапы научного исследования по определению эффективности используемых средств в учебно-тренировочном процессе на основе применения современных методов оценки состояния организма занимающихся адаптивной физической культурой (ПК-25) Умеет производить обработку первичных данных исследования, описательную статистику, определять статистически значимые различия при помощи компьютерных программ (ПК-26) Умеет производить анализ результатов научного исследования и использовать их в учебно-тренировочном, оздоровительном процессе адаптивной физической культуры (ПК-27)

Владеть	Владеет теоретическими и эмпирическими научными методами исследования, позволяющих реализовать основные этапы научно-исследовательской работы по физической культуре (ОК-7) Владеет методом анализа данных исследований, а также обобщения данных исследований для решения практических задач в учебно-тренировочном процессе адаптивной физической культуры, адаптивного спорта (ОК-11) Владеет современными компьютерными технологиями, позволяющих выявлять актуальные проблемы в сфере адаптивной физической культуры (ПК-24) Владеет методами научного исследования с целью определения эффективности используемых средств в учебно-тренировочном процессе на основе применения современных методов оценки состояния организма занимающихся адаптивной физической культурой (ПК-25) Владеет методами математической статистики для обработки данных исследований (ПК-26) Владеет методикой научного анализа и синтеза результатов научно-педагогических исследований для целей управления адаптивным физическим воспитанием (ПК-27)
----------------	--

8. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, НИР

Общая трудоемкость производственной практики, НИР 108 часа, 3 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.

Производственная практика, НИР проводится в определенной системе и включает следующие составляющие практики:

№ п/п	Наименование разделов и содержание производственной практики, НИР	Семестр	Виды работы и ее трудоемкость (в часах)		Компетенции (шифр)	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.)	8	-	2	ОК-7 ОК-11 ПК-24 ПК-25	Описание аппарата научных исследований в дневнике практиканта
2	Основной (методический) этап (углубленное изучение методов научного исследования, соответствующих профилю избранной темы ВКР, технологий их применения, способов сбора, обработки и интерпретации научной информации и др.)	8	-	4	ОК-7 ОК-11 ПК-24 ПК-25 ПК-26 ПК-27	Описание организации и методов исследования в дневнике практиканта

	Основной (исследовательский) этап (непосредственное участие практиканта в научно-исследовательской работе кафедры, научных подразделений СурГУ, образовательных и лечебно-профилактических учреждений, центрах адаптивного спорта и физической подготовки, специальных коррекционных школах, детско-юношеских спортивных школах, получение исследовательского материала)	8	-	18	ОК-7 ОК-11 ПК-24 ПК-25 ПК-26 ПК-27	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)	8	-	4	ОК-7 ОК-11 ПК-24 ПК-25 ПК-26 ПК-27	Подготовка выводов и практических рекомендаций по результатам исследования, отчета по практике и его защита на итоговой конференции
Итого за семестр 108				28		

9. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, НИР

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, НИР

Этап: Проведение промежуточной аттестации

Итоги производственной практики, НИР 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, НИР, 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 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, НИР, 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, НИР 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, НИР результатом является сформированная часть компетенций, и выполнение требований к зачету, предусмотренного учебным планом в 8 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 этапы подготовки и выполнения научно-исследовательской работы по физической культуре, методологию научного исследования, теоретические и эмпирические методы исследования, основную проблематику научных исследований в сфере адаптивной физической культуры, современные методы исследования в области адаптивной, оздоровительной физической культуры, основы описательной статистики, средства обработки данных на основе использования современных компьютерных программ, методы научного анализа результатов научно-педагогических исследований в адаптивной физической культуре, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе, показавший систематический характер знаний, собрал, 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 не принципиальные ошибки.

Умеет реализовать этапы подготовки научно-исследовательской работы по физической культуре, работать с литературными источниками, сформулировать цель исследования и выбрать пути ее достижения, выявлять и формулировать актуальные проблемы в сфере адаптивной физической культуры, реализовывать этапы научного исследования по определению эффективности используемых средств в учебно-тренировочном процессе на основе применения современных методов оценки состояния организма занимающихся адаптивной физической культурой, производить обработку первичных данных исследования, описательную статистику, определять статистически значимые различия при помощи компьютерных программ, производить анализ результатов научного исследования и использовать их в учебно-тренировочном, оздоровительном процессе адаптивной физической культуры, подготовивший дневник практиканта и презентацию и набравший в ходе ее защиты не менее 60-69%.

Владеет теоретическими и эмпирическими научными методами исследования, позволяющих реализовать основные этапы научно-исследовательской работы по физической культуре, методом анализа данных исследований, а также обобщения данных исследований для решения практических задач в учебно-тренировочном процессе адаптивной физической культуры, адаптивного спорта, современными компьютерными технологиями, позволяющих выявлять актуальные проблемы в сфере адаптивной физической культуры, методами научного исследования с целью определения

эффективности используемых средств в учебно-тренировочном процессе на основе применения современных методов оценки состояния организма занимающихся адаптивной физической культурой, методами математической статистики для обработки данных исследований, методикой научного анализа и синтеза результатов научно-педагогических исследований для целей управления адаптивным физическим воспитанием, 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, НИР 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 по НИР

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

Получение положительной оценки по результатам производственной практики, НИР позволяет сделать вывод о достаточной сформированности следующих частей компетенций: ОК-7, ОК-11, ПК-24, ПК- 25, ПК-26, ПК-27. 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, НИР

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	В.А. Вишневский, В.В. Апокин, Д.В. Сердюков, А.А. Варин, Д.Г. Жеребцов	Системный анализ состояния организма детей на этапах школьного онтогенеза	Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2010.	Библиотека Сургутского государственного университета - 63 экз
3	Б.А. Бурняшов	Применение информационных технологий при написании рефератов и квалификационных работ: учебное пособие	Саратов: Вузовское образование, 2013	ЭБС 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	Сзд-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, НИР

Материально-техническое обеспечение работы студентов при прохождении производственной практики, НИР 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-аппаратным комплекс «Изотон» 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, в том числе 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.

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, НИР**

ДНЕВНИК ПРАКТИКАНТА 1. НАПРАВЛЕНИЕ НА ПРАКТИКУ (путевка)

2. Фамилия _____
3. Имя и отчество _____
4. Год обучения _____
5. Магистрант 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. Практику по НИР проходил _____
(Место прохождения практики)

2. Начало практики «___» _____ 20___ г.

3. Окончание практики «___» _____ 20___ г.

3. Отчет практиканта о прохождении практики по НИР

(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 по НИР 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 / нечет)

« ____ » _____ 20 ____ г.

(Подпись преподавателя, принимавшего заче

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕМЫ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, НИР

На примере темы выпускной квалификационной работы спланируйте и проведите этапы научного исследования 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 (российские 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 ($\bar{X}$)
- стандартное отклонение (σ)
- стандартная ошибка среднего арифметического (m)

Что такое среднее арифметическое? Одна из наиболее распространённых 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».

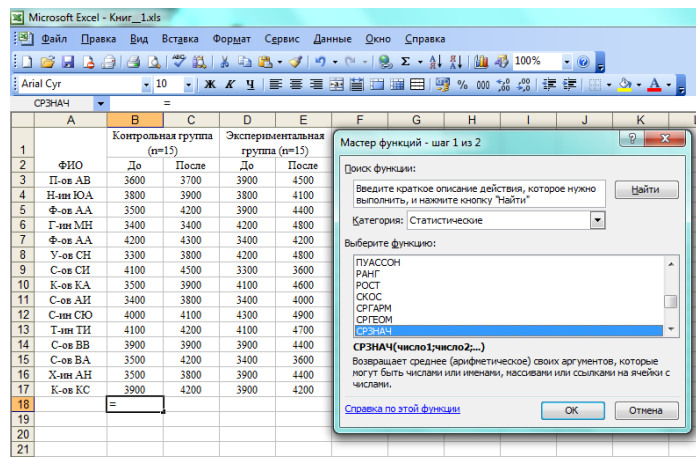


Рис. 1 А. Расчет среднего арифметического
Затем выделить диапазон значений и нажать «ОК».

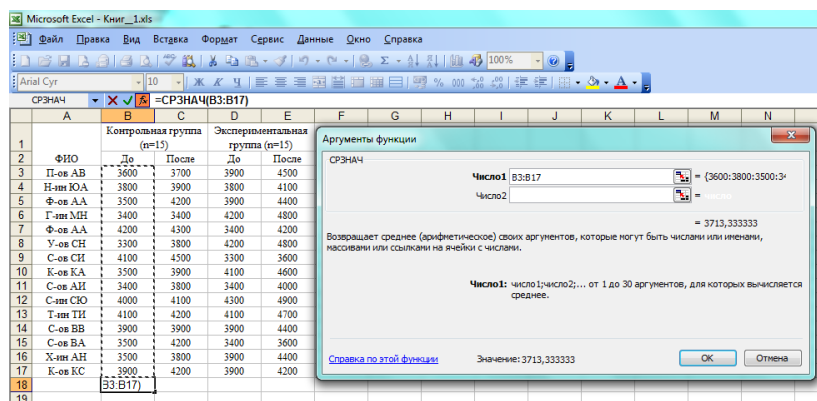


Рис. 1 Б. Расчет среднего арифметического

Затем нажать (левой клавишей мыши) на ячейку (В19) расположенную ниже ячейки (В18), 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».

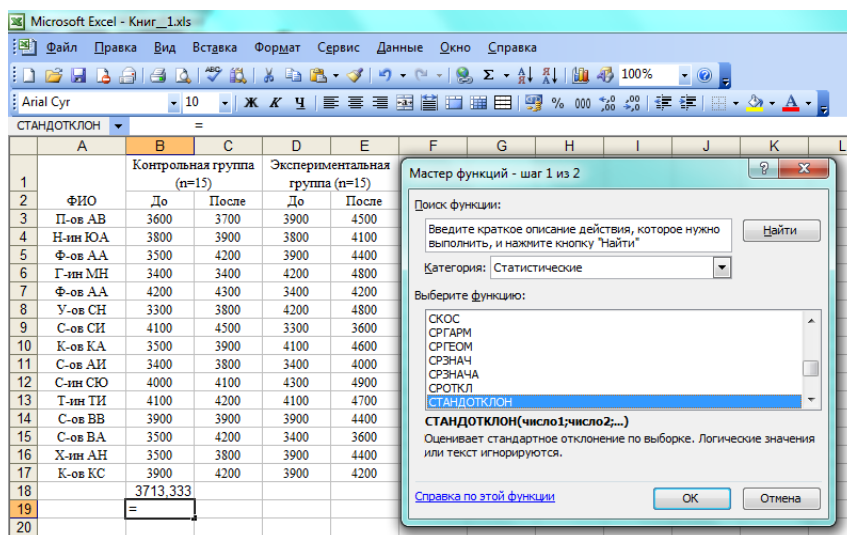


Рис. 2 А. Расчет стандартного отклонения

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

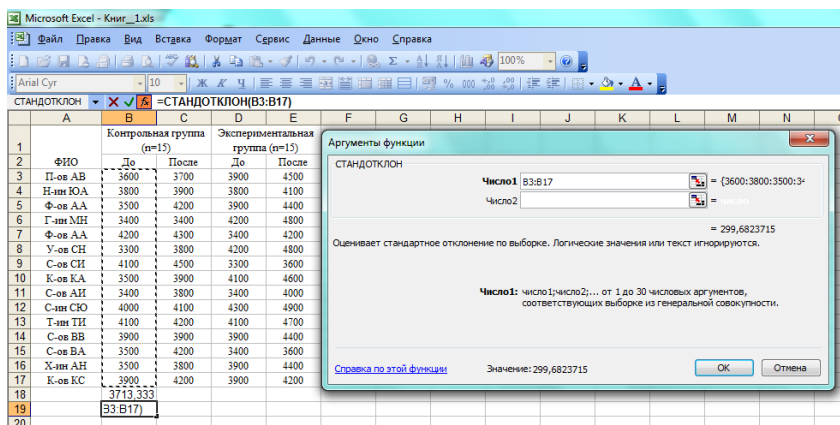


Рис. 2 Б. Расчет стандартного отклонения

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).

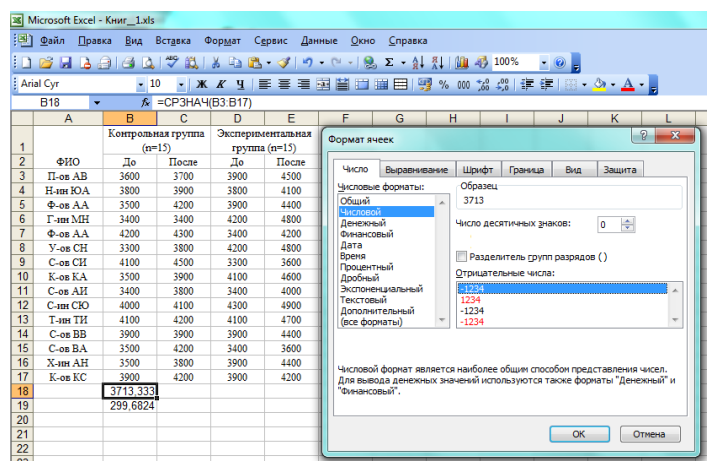


Рис. 3. Формат ячеек

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

		Контрольная группа (n=15)		Экспериментальная группа (n=15)	
	А	В	С	Д	Е
1		До	После	До	После
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	К-ов КА	3500	3900	4100	4600
11	С-ов АИ	3400	3800	3400	4000
12	С-ин СЮ	4000	4100	4300	4900
13	Т-ин ТИ	4100	4200	4100	4700
14	С-ов ВВ	3900	3900	3900	4400
15	С-ов ВА	3500	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	281,5	327,0	403,3

Рис. 4. Расчет среднего арифметического и стандартного отклонения

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

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.

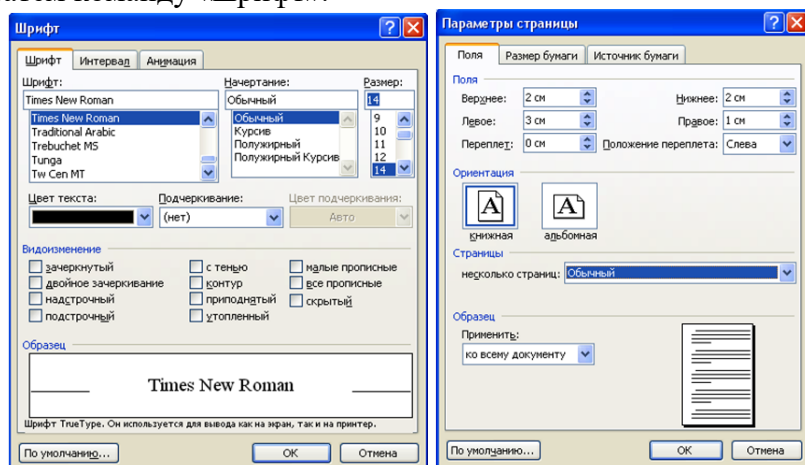
Приложения

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. 6).

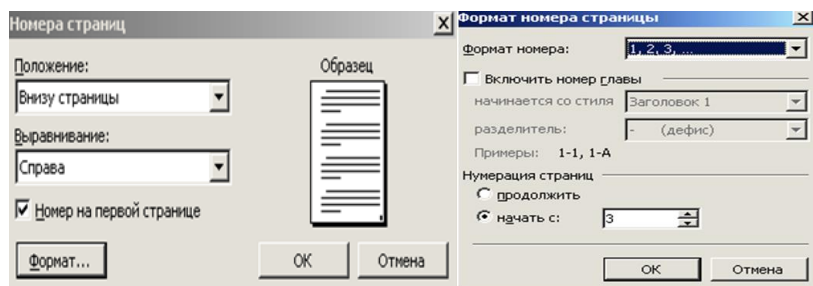
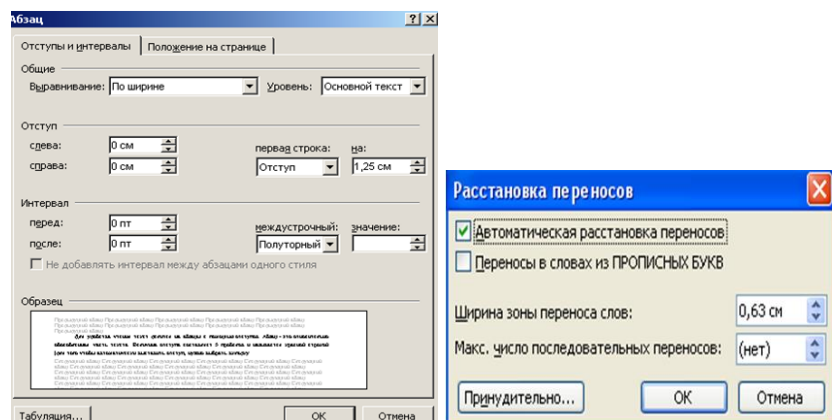


Рис. 2. Окно «номера страниц»

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 (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. 4).

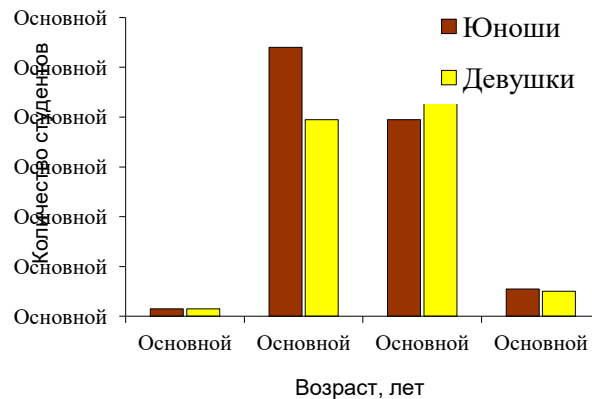


Рис. 4. Характеристика выборки студентов по возрасту и полу

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).

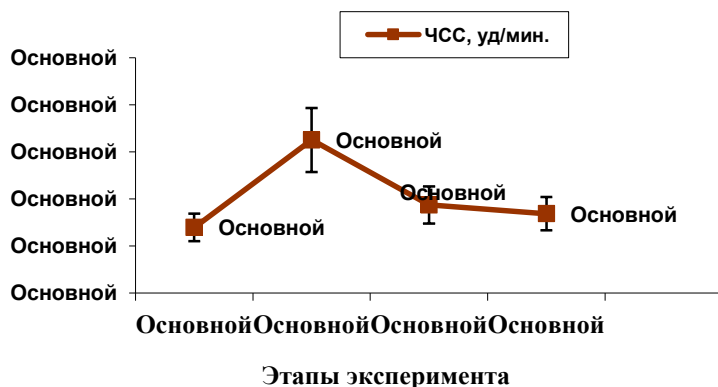


Рис. 6. Изменение частоты сердечных сокращений после выполнения динамической физической нагрузки и в период восстановления. По оси абсцисс: 1 – до нагрузки, 2 – после нагрузки, 3 – через 5 минут после нагрузки, 4 – через 45 минут после нагрузки. Вертикальные линии 0,95 доверительные интервалы.

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 производственной практики, НИР 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 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 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»



Институт гуманитарного образования и спорта

Кафедра медико-биологических основ физической культуры

Программа производственной практики, преддипломная

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

Сургут, 2017 г.

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

Автор программы:



к.б.н., доцент Мальков М.Н.

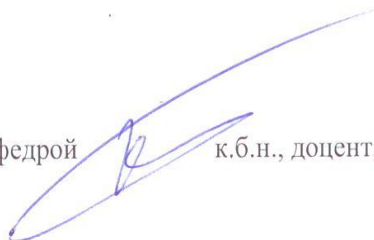
Согласование программы

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. 
Руководитель практики	13.04.14	Низамбиева А.С. 

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 № 41

Председатель УМС



к.ф.н., доцент Гришенкова Т.Ф.

Визирование РП для исполнения в очередном учебном году

Утверждаю: Председатель УМС

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

_____ 20__ г.

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

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

_____ 20__ г.

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

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

_____ 20__ г.

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

Протокол от _____ 20__ г. № _____

1. ЦЕЛИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, ПРЕДДИПЛОМНОЙ

Целью преддипломной практики является ознакомление студентов с характером и особенностями их будущей практической деятельности, приобретение практических навыков самостоятельного проведения научно-исследовательской работы, формирование и развитие профессиональных навыков работы в составе научного коллектива, формирование и развитие компонентов профессиональной исследовательской культуры, 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. Приобрести практические умения и навыки для ведения профессиональной деятельности в качестве научно-педагогических работников учреждений и организаций любой формы собственности.
3. Сформировать систему профессиональных компетенций в научно-исследовательской и педагогической деятельности, закрепить их в практике выполнения выпускных квалификационных работ.
4. Собрать информацию о месте будущей профессиональной деятельности, приобрести навыки работы и общения с персоналом организации, систематизации и анализа полученных данных для подготовки выпускной квалификационной работы.
5. 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
	Преддипломная практика относится ко второму блоку вариативной части программы бакалавриата. Она базируется на опыте учебных и производственной практик, а также на основе таких специальных дисциплинах бакалавриата как «Теория и методика физической культуры», «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Физическая реабилитация», «Частные методики в адаптивной физической культуре», «Спортивная медицина», частные методики по видам спорта. Для прохождения практики обучающийся должен знать базовые положения специальной педагогики и психологии, владеть основами теории и методики физической культуры и адаптивной физической культуры, частными методиками адаптивной физической культуры и частными методиками по видам спорта, в том числе адаптивного.
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее

	Преддипломная практика является базовой для итоговой государственной аттестации и подготовки выпускной квалификационной работы.
--	---

4. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, ПРЕДДИПЛОМНАЯ

Семестр	Место проведения, объект
----------------	---------------------------------

8	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. Место проведения: Производственная практика, преддипломная проводится в восьмом 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. Объект: Института гуманитарного образования и спорта Сургутский государственный университет, в том числе Научно-исследовательская лаборатория биомеханики и кинезиологии (НИЛБиК, зав. проф. Логинов С.И.), а также учебно-научная лаборатория кафедры медико-биологических основ физической культуры, 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.
---	---

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

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

Знать	- методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности - способы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры - базовые двигательные действия, позволяющие реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры - цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья
--------------	---

	- современные достижения психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики в сфере адаптивной физической культуры - оперативные планы работы и их использование в первичных структурных подразделениях - современные подходы к составлению плановой и отчетной документации, организации массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по паралимпийским, сурдлимпийским и специальным олимпийским видам спорта - материально-техническое обеспечение и судейство соревнований по различным видам адаптивного спорта - особенности организации и судейства соревнований с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов
Уметь	- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в адаптивной физической культуре - обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры - обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры - использовать средства и методы адаптивной физической культуры для гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья - изучать с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллектив и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использовать полученную информацию при планировании и построении занятий - разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в структурных подразделениях - составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования по адаптивным видам спорта - обеспечивать подготовку и работу необходимого оборудования и организовывать судейство соревнований по различным видам адаптивного спорта - организовывать и проводить соревнования с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов
Владеть	- способностью использовать методы и средства физической культуры и адаптивной физической культуры с учетом нозологических и индивидуальных особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья - эффективными приемами обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры - эффективными средствами, методами и приемами обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры

	- рациональными подходами для определения целей и задач адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья различной нозологии - современными информационными технологиями изучения с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллектив и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использования полученной информации при планировании и построении занятий - базовыми видами планирования учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса в адаптивном спорте - современными технологиями составления плановой и отчетной документации, организации массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по видам адаптивного спорта - навыками работы с оборудованием для судейства соревнований по различным видам адаптивного спорта - подходами к организации и проведению соревнований с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов
--	--

8. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, ПРЕДДИПЛОМНОЙ

Общая трудоемкость преддипломной практики 108 часа, 3 зачетных единиц.

№ п/п	Наименование разделов и содержание преддипломной практики	Семестр	Виды работы и ее трудоемкость (в часах)		Компетенции (шифр)	Формы текущего контроля
			Лекции	Практика		
1	Подготовительный этап (установочная конференция и инструктаж по технике безопасности, подготовка документов планирования работы на практике)	8	-	10	ПК-3 ПК-4 ПК-29 ПК-30	Документы планирования в дневнике практиканта
2	Основной этап (ознакомление студентов с характером и особенностями их будущей практической деятельности, приобретение практических навыков самостоятельной реализации завершающих этапов научно-исследовательской работы, формирование и развитие профессиональных навыков работы в составе научного коллектива, формирование и развитие компонентов профессиональной культуры)	8	-	80	ОК-8 ПК-1 ПК-2 ПК-3 ПК-4 ПК-29 ПК-30 ПК-31 ПК-32	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)	8	-	18	ПК-4 ПК-30	Проверка отчета по практике и его защита на итоговой конференции
Итого за семестр		108	-	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 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, 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 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, 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

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 8 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 методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, способы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры, базовые двигательные действия, позволяющие реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры, цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья, современные достижения психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики в сфере адаптивной физической культуры, оперативные планы работы и их использование в первичных структурных подразделениях, современные подходы к составлению плановой и отчетной документации, организации массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по паралимпийским, сурдлимпийским и специальным олимпийским видам спорта, материально-техническое обеспечение и судейство соревнований по различным видам адаптивного спорта, особенности организации и судейства соревнований с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов, 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 использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в адаптивной физической культуре, обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры, обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры, использовать средства и методы адаптивной физической культуры для гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья, изучать с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллектив и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использовать полученную информацию при планировании и построении занятий, разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в структурных подразделениях, составлять плановую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования по адаптивным видам спорта, обеспечивать подготовку и работу необходимого оборудования и организовывать судейство соревнований по различным видам адаптивного спорта, организовывать и проводить соревнования с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов, подготовивший дневник практиканта и презентацию и набравший в ходе ее защиты не менее 60-69%.

Владеет способностью использовать методы и средства физической культуры и адаптивной физической культуры с учетом нозологических и индивидуальных особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья, эффективными приемами обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры, эффективными средствами, методами и приемами обучения лиц с отклонениями в состоянии

здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры, рациональными подходами для определения целей и задач адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья различной нозологии, современными информационными технологиями изучения с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллектив и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использования полученной информации при планировании и построении занятий, базовыми видами планирования учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса в адаптивном спорте, современными технологиями составления плановой и отчетной документации, организации массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по видам адаптивного спорта, навыками работы с оборудованием для судейства соревнований по различным видам адаптивного спорта, подходами к организации и проведению соревнований с учетом медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификации спортсменов, 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, НИР 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 по НИР

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-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК- 29, ПК-30, ПК-31, ПК-32. При этом студент будет способен владеть перечисленными компетенциями в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии

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 государствен ного 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	В.А. Вишневский, В.В. Апокин, Д.В. Сердюков, А.А. Варин, Д.Г. Жеребцов	Системный анализ состояния организма детей на этапах школьного онтогенеза	Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2010.	Библиотека Сургутского государствен ного университета - 63 экз
3	Б.А. Бурняшов	Применение информационных технологий при написании рефератов и квалификационных работ: учебное пособие	Саратов: Вузовское образование, 2013	ЭБС 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	Сзд-во СурГУ, 2014. – 276 с (электронный вариант)	Библиотека Сургутского государствен ного университета – режим доступа http://lib.surg

				u.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-аппаратным комплекс «Изотон» 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

9. НАПРАВЛЕНИЕ НА ПРАКТИКУ (путевка)

10. Фамилия _____
11. Имя и отчество _____
12. Год обучения _____
13. Бакалавриат по профилю _____
14. Место практики _____
15. Срок практики _____
16. Руководитель практики от кафедры _____
- и подпись о проведении собеседования _____

м. п. «___» _____ 20___ г.

Директор ИГОИС _____ В.В. Апокин

2. ПРОХОЖДЕНИЕ ПРАКТИКИ

3. Производственную практику, преддипломную проходил _____
(Место прохождения практики)
-
4. Начало практики «___» _____ 20___ г.

4. 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).

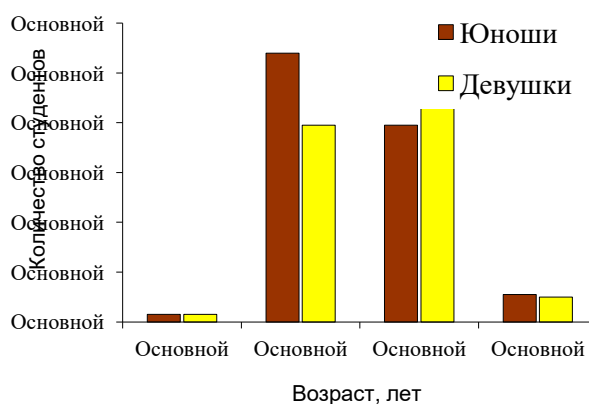


Рис. 1. Характеристика выборки студентов по возрасту и полу

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

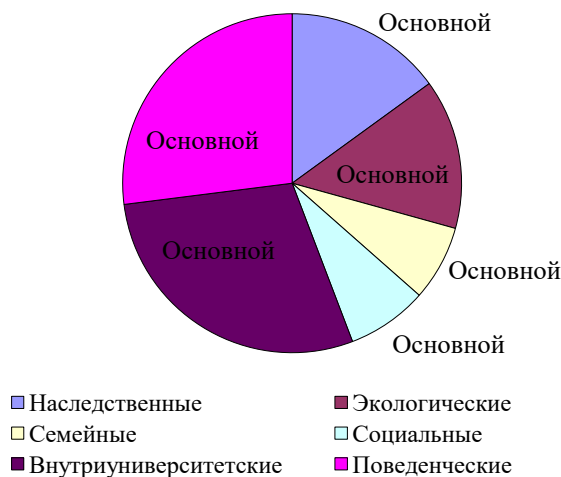


Рис. 2. Влияние различных факторов на здоровье студентов СурГУ по данным факторного анализа 86 переменных, %

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

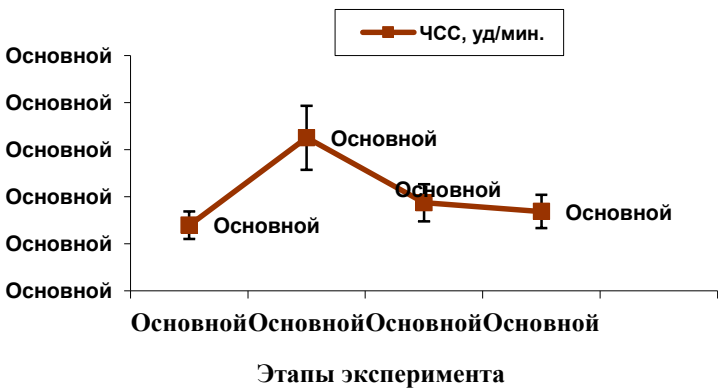


Рис. 3. Изменение частоты сердечных сокращений после выполнения динамической физической нагрузки и в период восстановления. По оси абсцисс: 1 – до нагрузки, 2 – после нагрузки, 3 – через 5 минут после нагрузки, 4 – через 45 минут после нагрузки. Вертикальные линии 0,95 доверительные интервалы.

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.

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).

Также в рамках выполнения этого задания по темам ВКР с проблематикой адаптивного спорта необходимо выполнить анализ видео материала проведенных соревнований по видам адаптивного спорта и сформировать отчет с указанием основных этапов, особенностей организации и проведения соревнования, а также разработать положение о проведении соревнования по виду адаптивного спорта. Исходный материал для анализа видео материала возможно получить при самостоятельной съемке соревнований или из сети интернет (материалы в свободном доступе). В работах, проблематика которых не относится к адаптивному спорту (ВКР с тематикой – адаптивная физическая культура, физическая культура в специальных медицинских группах, физическая реабилитация), требуется выполнить это задание отдельно и представить его как **задание 2**.

**** 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, 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.