МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра спортивных, медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Декан ФФК и С
В.К. Геберт
«01» 09 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРАКТИКИ

Учебная практика (организационная)
(вид/тип практики в соответствии с учебным планом)

для направления подготовки (специальности) 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность ОП «Адаптивное физическое воспитание»

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом
Министерства образования и науки Российской Федерации
от «19» сентября 2017 г. № 942

1. Цель и задачи учебной практики (организационной)

Целью проведения практики является ознакомление студентов с основными видами и задачами будущей профессиональной деятельности, приобретение первоначального практического опыта и первичных профессиональных умений по направлению подготовки бакалавра.

Задачами практики являются

1. Ознакомление студентов с особенностями работы базы практики.
2. Ознакомление студентов с профессиональными функциями тренера по адаптивной физической культуре и формирование у них интереса к выбранной профессии.
3. Формирование представлений о проведении различных форм занятий по адаптивному физическому воспитанию, а также о целесообразном выборе и использовании средств, методов и форм ведения педагогической деятельности в процессе адаптивного физического воспитания и физкультурно-оздоровительной работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
4. Приобретение практических навыков педагогической деятельности в сфере адаптивной физической культуры.
5. Формирование профессионально значимых навыков, коммуникативных и организаторских способностей, необходимых для успешной профессиональной деятельности в сфере адаптивной физической культуры.
6. Формирование профессионально-важных качеств личности педагога, обеспечивающих успешность педагогической деятельности.

2. Место практики в структуре образовательной программы

Учебная практика (организационная): для направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, профиль – Адаптивное физическое воспитание» логически и содержательно связана с другими дисциплинами учебного плана.

Практика предназначена для закрепления знаний, умений и навыков, полученных при изучении следующих разделов образовательной программы:

№ п/п	Наимен-е компет-ии	Предшествующие разделы, дисциплины ОПОП	Последующие разделы, дисциплины ОПОП
1.	**УК-2**	Правоведение Менеджмент Педагогическое мастерство преподавателя по адаптивной физической культуре и спорту Моделирование учебно-воспитательного процесса по адаптивной физической культуре в образовательных учреждениях	Учебная практика (педагогическая) Учебная практика (педагогическая в детских оздоровительных лагерях) Производственная практика (педагогическая) Производственная практика (профессионально-ориентированная)

		Моделирование тренировочного процесса по адаптивной физической культуре и спорту Экономические, управленческие и правовые основы адаптивной физической культуры и спорта Управление организационной и методической деятельностью в адаптивной физической культуре и спорте Проектная деятельность в сфере адаптивной физической культуры и спорта Теоретико-методологические основы проектирования в сфере адаптивной физической культуры и спорта Проектирование здоровьесберегающего пространства в образовательных учреждениях для лиц с отклонениями в состоянии здоровья Теоретико-методологические основы проектирования физкультурно-оздоровительных занятий адаптивной физической культурой	Производственная практика (преддипломная) Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
2.	**ОПК-1**	Элективные курсы по физической культуре и спорту Педагогическое мастерство преподавателя по адаптивной физической культуре и спорту Теория и организация адаптивной физической культуры Теория и методика обучения подвижным играм Теория и методика обучения легкой атлетике Теория и методика обучения баскетболу Теория и методика обучения волейболу Теория и методика обучения футболу Теория и методика обучения плаванию Теория и методика обучения лыжному спорту Массаж Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре Частные методики адаптивной физической культуры и спорта Адаптивное физическое воспитание в системе общего образования Моделирование учебно-воспитательного процесса по адаптивной физической культуре в образовательных учреждениях Моделирование тренировочного процесса по адаптивной физической культуре и спорту Управление организационной и методической деятельностью в адаптивной физической культуре и спорте	Учебная практика (педагогическая) Учебная практика (педагогическая в детских оздоровительных лагерях) Производственная практика (педагогическая) Производственная практика (профессионально-ориентированная) Производственная практика (преддипломная) Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
3.	**ОПК-2**	Элективные курсы по физической культуре и спорту Педагогическое мастерство преподавателя по адаптивной физической культуре и спорту Теория и методика спортивной тренировки Теория и организация адаптивной физической культуры Теория и методика обучения подвижным играм Теория и методика обучения легкой атлетике Теория и методика обучения баскетболу Теория и методика обучения волейболу Теория и методика обучения футболу Теория и методика обучения плаванию Теория и методика обучения лыжному спорту Общая патология и тератология Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре	Производственная практика (педагогическая) Производственная практика (профессионально-ориентированная) Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

		Частные методики адаптивной физической культуры и спорта Адаптивное физическое воспитание в системе общего образования Моделирование учебно-воспитательного процесса по адаптивной физической культуре в образовательных учреждениях Моделирование тренировочного процесса по адаптивной физической культуре и спорту	
4.	**ОПК-9**	Элективные курсы по физической культуре и спорту Теория и методика спортивной тренировки Теория и организация адаптивной физической культуры Теория и методика обучения подвижным играм Теория и методика обучения легкой атлетике Теория и методика обучения баскетболу Теория и методика обучения волейболу Теория и методика обучения футболу Теория и методика обучения плаванию Теория и методика обучения лыжному спорту Физическая реабилитация Врачебный контроль и спортивная медицина в адаптивной физической культуре Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре Частные методики адаптивной физической культуры и спорта Адаптивное физическое воспитание в системе общего образования	Производственная практика (педагогическая) Производственная практика (профессионально-ориентированная) Производственная практика (преддипломная) Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
5.	**ОПК-10**	Элективные курсы по физической культуре и спорту Теория и организация адаптивной физической культуры Теория и методика обучения подвижным играм Теория и методика обучения легкой атлетике Теория и методика обучения баскетболу Теория и методика обучения волейболу Теория и методика обучения футболу Теория и методика обучения плаванию Теория и методика обучения лыжному спорту Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре Частные методики адаптивной физической культуры и спорта Адаптивное физическое воспитание в системе общего образования Моделирование учебно-воспитательного процесса по адаптивной физической культуре в образовательных учреждениях Моделирование тренировочного процесса по адаптивной физической культуре и спорту Управление организационной и методической деятельностью в адаптивной физической культуре и спорте	Учебная практика (педагогическая) Учебная практика (педагогическая в детских оздоровительных лагерях) Производственная практика (педагогическая) Производственная практика (профессионально-ориентированная) Производственная практика (преддипломная) Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
6.	**ОПК-13**	Теория и методика физической культуры Теория и методика спортивной тренировки Теория и организация адаптивной физической культуры Теория и методика обучения подвижным играм Теория и методика обучения легкой атлетике Теория и методика обучения баскетболу Теория и методика обучения волейболу Теория и методика обучения футболу	Учебная практика (педагогическая в детских оздоровительных лагерях) Производственная практика (педагогическая) Производственная практика (профессионально-ориентированная) Производственная практика (преддипломная)

		Теория и методика обучения плаванию Теория и методика обучения лыжному спорту Анатомия Физиология Биомеханика двигательной деятельности Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре Частные методики адаптивной физической культуры и спорта Адаптивное физическое воспитание в системе общего образования Моделирование учебно-воспитательного процесса по адаптивной физической культуре в образовательных учреждениях Моделирование тренировочного процесса по адаптивной физической культуре и спорту Управление организационной и методической деятельностью в адаптивной физической культуре и спорте Биохимия Спортивная биохимия Проектная деятельность в сфере адаптивной физической культуры и спорта Теоретико-методологические основы проектирования в сфере адаптивной физической культуры и спорта Проектирование здоровьесберегающего пространства в образовательных учреждениях для лиц с отклонениями в состоянии здоровья Теоретико-методологические основы проектирования физкультурно-оздоровительных занятий адаптивной физической культурой Методическое обеспечение спортивной подготовки в адаптивной физической культуре и спорте Методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в адаптивной физической культуре и спорте	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
7.	**ОПК-16**	Информатика и информационные технологии Научно-методическая деятельность в адаптивной физической культуре и спорте Измерения и вычисления в адаптивной физической культуре и спорте	Учебная практика (педагогическая); Учебная практика (педагогическая в детских оздоровительных лагерях); Производственная практика (педагогическая) Производственная практика (профессионально-ориентированная) Производственная практика (преддипломная) Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена; Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
8.	**ПК-1**	Педагогика Педагогика физкультурно-спортивной деятельности Специальная педагогика Педагогическое мастерство преподавателя по адаптивной физической культуре и спорту Теория и методика физической культуры Теория и организация адаптивной физической культуры Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре	Учебная практика (педагогическая) Учебная практика (педагогическая в детских оздоровительных лагерях) Производственная практика (педагогическая) Производственная практика (преддипломная) Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

		Частные методики адаптивной физической культуры и спорта Адаптивное физическое воспитание в системе общего образования Моделирование учебно-воспитательного процесса по адаптивной физической культуре в образовательных учреждениях Моделирование тренировочного процесса по адаптивной физической культуре и спорту Управление организационной и методической деятельностью в адаптивной физической культуре и спорте Проектная деятельность в сфере адаптивной физической культуры и спорта Теоретико-методологические основы проектирования в сфере адаптивной физической культуры и спорта Проектирование здоровьесберегающего пространства в образовательных учреждениях для лиц с отклонениями в состоянии здоровья Теоретико-методологические основы проектирования физкультурно-оздоровительных занятий адаптивной физической культурой	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. Способы, формы и места проведения практики

Учебная практика (организационная) проводиться в учреждениях реабилитации Забайкальского края. Практика является стационарной. Организация проведения практики осуществляется в дискретной форме – путём выделения в календарном графике непрерывного периода учебного времени для проведения практики.

4. Перечень планируемых результатов обучения при прохождении практики, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс прохождения практики направлен на формирование следующих компетенций:

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по практике
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках практики	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
УК-2 - Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2.1. Знает: - круг задач в рамках поставленной цели; - оптимальные способы их решения; - ресурсы и ограничения в рамках решаемых задач; - основное содержание своего правового статуса; особенности российской правовой системы; - основные правовые акты, регулирующие будущую профессиональную деятельность; - особенности правового регулирования будущей профессиональной деятельности на основе действующего законодательства.	Знать: - круг задач в рамках поставленной цели и оптимальные способы их решения.
	УК-2.2. Умеет:	Уметь: - способствовать формированию личности

	- ориентироваться в нормативно-правовой базе, регулирующей сферу физической культуры и спорта; - способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции; - выявлять проблему и находить пути ее решения на основе законодательства; - применять нормативные правовые акты для решения конкретных ситуаций; - осуществлять планирование тренировочного процесса с установкой на достижение высоких спортивных результатов.	обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции.
	УК-2.3. Имеет опыт: - правового статуса физических и юридических лиц для определения круга задач в рамках поставленной цели и выбора оптимального способа их решения; - осуществления профессиональной деятельности, руководствуясь Конституцией Российской Федерации, законами Российской Федерации и нормативными документами органов управления физической культурой и спортом, и образованием, нормативно-правовыми актами в сфере физической культуры и спорта, и образования; - организации работу малых коллективов исполнителей; - соблюдения правил и норм охраны труда, техники безопасности; - обеспечения охраны жизни и здоровья занимающихся в процессе занятий в соответствии с законодательством РФ.	Владеть: - способностью организации работу малых коллективов исполнителей; - навыками соблюдения правил и норм охраны труда, техники безопасности; - способностью обеспечения охраны жизни и здоровья занимающихся в процессе занятий в соответствии с законодательством РФ.
ОПК-1 - Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.1. Знает: - историю и современное состояние базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - терминологию базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности и возможности их применения в учебно-воспитательном процессе по адаптивной физической культуре; - основы техники двигательных действий и методики их обучения в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - особенности и методики развития физических качеств и двигательных способностей средствами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности; - методики проведения физкультурно-спортивных мероприятий средствами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	Знает: - терминологию базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности и возможности их применения в учебно-воспитательном процессе по адаптивной физической культуре; - основы техники двигательных действий и методики их обучения в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности;

	ОПК-1.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - распределять на протяжении занятия адаптивной физической культурой средства базовых видов физкультурно-спортивной деятельности с учетом их влияния на организм лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях адаптивной физической культурой с использованием средств базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - оценивать качество выполнения двигательных действий в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности, определять ошибки в технике, причины их возникновения, подбирать приемы и средства для их устранения; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики физического развития и физической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	Умеет: - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - распределять на протяжении занятия адаптивной физической культурой средства базовых видов физкультурно-спортивной деятельности с учетом их влияния на организм лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
	ОПК-1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - владения техникой двигательных действий в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - проведения урока адаптивной физической культуры по обучению технике двигательных действий и развитию физических качеств с использованием средств базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - составления комплексов физических упражнений по обучению технике двигательных действий и развитию физических качеств в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности	Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - владения техникой двигательных действий в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - составления комплексов физических упражнений по обучению технике двигательных действий и развитию физических качеств в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности

	с учетом особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - проведения физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, с учетом особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	с учетом особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - проведения физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, с учетом особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
ОПК-2 - Способен 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	ОПК-2.1. Знает: - социальную роль, структуру и функции адаптивной физической культуры; - виды адаптивной физической культуры и способы их рационального применения при воздействии на телесность лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере адаптивной физической культуры; - закономерности физического и психического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - особенности обучения технике двигательных действий и развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья на занятиях адаптивной физической культурой; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и физической подготовленности при воздействии на телесность лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - особенности формирования знаний на занятиях адаптивной физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	- виды адаптивной физической культуры и способы их рационального применения при воздействии на телесность лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере адаптивной физической культуры; - особенности обучения технике двигательных действий и развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья на занятиях адаптивной физической культурой;
	ОПК-2.2. Умеет: - использовать накопленные в области физической культуры и спорта знания для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных занятиях адаптивной физической культурой; -определять общие и конкретные цели и задачи в сфере различных видов адаптивной физической культуры; - планировать различные формы занятий, воздействующих на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - определять цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере адаптивной физической культуры;	-определять общие и конкретные цели и задачи в сфере различных видов адаптивной физической культуры; - планировать различные формы занятий, воздействующих на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - определять цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в

	- выявлять закономерности физического и психического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - выявлять особенности обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья на занятиях адаптивной физической культурой; - выявлять особенности формирования знаний на занятиях адаптивной физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - применять специальные знания в процессе обучения двигательным действиям, при воздействии на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	сфере адаптивной физической культуры;
	ОПК-2.3. Имеет опыт: - обобщения информации о достижениях в сфере адаптивной физической культуры и спорта; - применения методик оценки физического развития и физической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении видов адаптивной физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств адаптивной физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении физических упражнений, оказывающих воздействие на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - определения цели и задач учебно-воспитательного и тренировочного процесса по адаптивной физической культуре; - выявления закономерностей физического и психического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - выявления особенностей обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья для формирования специальных знаний и их использования в проведении занятий по адаптивной физической культуре; - выявления особенностей формирования знаний на занятиях адаптивной физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - использования специальных знаний в процессе обучения двигательным действиям и развитии физических качеств, при воздействии на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	- использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении видов адаптивной физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств адаптивной физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - определения цели и задач учебно-воспитательного и тренировочного процесса по адаптивной физической культуре; - выявления особенностей обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья для формирования специальных знаний и их использования в проведении занятий по адаптивной физической культуре;

ОПК-9 - Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-9.1. Знает: - сущность компенсации оставшихся после болезни или травмы функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - фазы компенсаторных процессов различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - психологическая и психофизиологическая составляющая компенсаторных возможностей; - внутрисистемная и межсистемная формы компенсации; - условия формирования компенсаторных возможностей; - методы формирования компенсаторных процессов; - компенсаторные процессы в преодолении отрицательных последствий нарушенных функций и нормализации развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - психолого-педагогическая характеристика нозологических групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - коррекционное воздействие физическими упражнениями на компенсаторные возможности лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - формирование двигательных навыков у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры; - развитие физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры; - методики оценки компенсаторных возможностей функций организма, оставшихся после болезни или травмы; - технологию формулировки цели и задач развития компенсаторных функций организма.	- психолого-педагогическая характеристика нозологических групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - коррекционное воздействие физическими упражнениями на компенсаторные возможности лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - формирование двигательных навыков у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры; - развитие физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры;
	ОПК-9.2. Умеет: - использовать методы формирования компенсаторных процессов в процессе занятий адаптивной физической культурой; - оказывать коррекционное воздействие физическими упражнениями на компенсаторные возможности лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - формировать двигательные навыки у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры; - развивать физические качества у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры; - использовать методики оценки компенсаторных возможностей функций организма, оставшихся после болезни или травмы; - использовать технологию формулировки цели и задач развития компенсаторных функций организма в процессе занятий адаптивной физической культурой.	- формировать двигательные навыки у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры; - развивать физические качества у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры;

	ОПК-9.3. Имеет опыт: - использования методов формирования компенсаторных процессов в процессе занятий адаптивной физической культурой; - оказания коррекционного воздействия физическими упражнениями на компенсаторные возможности лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - формирования двигательных навыков у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры; - развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры; - использования методик оценки компенсаторных возможностей функций организма, оставшихся после болезни или травмы; - использования технологий формулировки цели и задач развития компенсаторных функций организма в процессе занятий адаптивной физической культурой.	- формирования двигательных навыков у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры; - развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры;
ОПК – 10 - Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)	ОПК-10.1. Знает: - теорию и методику адаптивной физической культуры; - теорию и методику спортивной тренировки; - теорию и организацию адаптивной физической культуры; - принципы адаптивной физической культуры и спорта; - средства адаптивной физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств и двигательных способностей; - методы адаптивной физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств и двигательных способностей; - методику проведения занятий адаптивной физической культурой и спортом; - физические упражнения с направленностью на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний); - дозирование и нормирование физических нагрузок на занятиях адаптивной физической культурой и спортом, направленных на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний); - методику использования комплексов физических упражнений на занятиях адаптивной физической культурой и спортом, направленных на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма	- факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания; - патогенетически значимые мишени профилактического воздействия; - виды физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма.

	лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).	
	ОПК-10.2. Умеет: - осуществлять подбор средств адаптивной физической культуры и спорта, используемых в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств и двигательных способностей; - осуществлять подбор методов адаптивной физической культуры и спорта, используемых в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств и двигательных способностей; - применять методику проведения занятий адаптивной физической культурой и спортом; - осуществлять подбор физических упражнений с направленностью на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний); - дозировать и нормировать физическую нагрузку на занятиях адаптивной физической культурой и спортом, направленных на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний); - использовать комплексы физических упражнений на занятиях адаптивной физической культурой и спортом, направленных на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).	- определить наиболее значимые мишени профилактического воздействия; - подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).
	ОПК-10.3. Имеет опыт: - применения средств адаптивной физической культуры и спорта, используемых в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств и двигательных способностей; - применения методов адаптивной физической культуры и спорта, используемых в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств и двигательных способностей; - проведения занятий адаптивной физической культурой и спортом; - использования физических упражнений с направленностью на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний); - правильного дозирования и нормирования физических нагрузок на занятиях адаптивной физической культурой и спортом, направленных	- практического применения физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).

	на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний); - использования комплексов физических упражнений на занятиях адаптивной физической культурой и спортом, направленных на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).	
ОПК – 13 - Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-13.1. Знает: - анатомо-морфологические особенности занимающихся адаптивной физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий адаптивной физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику адаптивного физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного,	- положения теории и методики физической культуры, теории и методики спортивной тренировки, определяющие методику проведения занятий в сфере адаптивной физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - анатомо-морфологические особенности занимающихся адаптивной физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий;

	школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории и методики физической культуры, теории и методики спортивной тренировки, определяющие методику проведения занятий в сфере адаптивной физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых физических нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - технологию планирования образовательного и тренировочного процесса по адаптивной физической культуре и спорту; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по адаптивной физической культуре в образовательных организациях общего образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по адаптивной физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию физических упражнений в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности и видах адаптивного спорта; - способы оценки результатов обучения в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - способы оценки результатов тренировочного процесса и подготовленности спортсменов в адаптивном спорте; - методику обучения технике двигательных действий и развития физических качеств в учебно-воспитательном процессе по адаптивной физической культуре; - методику обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей в тренировочном процессе по адаптивным видам спорта.	
	ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной	- планировать образовательный процесс, ориентируясь на общие положения теории и методики физической культуры; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории и методики спортивной тренировки; - определять цель и задачи, осуществлять подбор средств и методов для проведения

	деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся адаптивной физической культурой и спортом; - планировать образовательный процесс, ориентируясь на общие положения теории и методики физической культуры; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории и методики спортивной тренировки; - определять цель и задачи, осуществлять подбор средств и методов для проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину физической нагрузки на занятиях по адаптивной физической культуре и спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей вида адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся и занимающихся при освоении образовательных программ, и программ спортивной подготовки; - использовать методику обучения технике двигательных действий и развития физических качеств в учебно-воспитательном процессе по адаптивной физической культуре; - использовать методику обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей в тренировочном процессе по адаптивным видам спорта; - планировать содержание учебных занятий по адаптивной физической культуре с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний, занимающихся; - планировать содержание тренировочных занятий по адаптивному спорту с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.	занятий по адаптивной физической культуре и спорту; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;

	ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики обучающихся и занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности; - планирования тренировочных занятий по адаптивному виду спорта; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - определения цели и задач, осуществления подбора средств и методов для проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту; - решения поставленных задач занятия, подбора методики проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определения средств и величины физической нагрузки на занятиях по адаптивной физической культуре и спорту в зависимости от поставленных задач; - использования на занятиях педагогически обоснованных форм, методов, средств и приемов организации деятельности занимающихся с учетом особенностей вида адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; - определения форм, методов и средств оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся и занимающихся при освоении образовательных программ, и программ спортивной подготовки; - использования методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств в учебно-воспитательном процессе по адаптивной физической культуре; - использования методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей в тренировочном процессе по адаптивным видам спорта; - планирования содержания учебных занятий по адаптивной физической культуре с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний, занимающихся; - планирования содержания тренировочных занятий по адаптивному спорту с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и	- планирования занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности; - планирования тренировочных занятий по адаптивному виду спорта; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - определения цели и задач, осуществления подбора средств и методов для проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту; - решения поставленных задач занятия, подбора методики проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;

	возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.	
ПК – 1 - Способен осуществлять педагогическую деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ, по проектированию и реализации образовательного процесса для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	ПК-1.1. Осуществляет разработку и реализацию учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы.	Знает: - основы разработки и реализации образовательного процесса для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Умеет: реализует учебные дисциплины в рамках основной общеобразовательной программы. Имеет опыт: разработки учебной дисциплины
	ПК.1.2. Осуществляет проектирование, планирование и проведение учебных занятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	Знает: основы проектирования и планирования учебных занятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Умеет: осуществлять проектирование и планирование учебных занятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Владеет: опытом проведения учебных занятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
	ПК.1.3. Проводит коррекционно-развивающую работу, мониторинг и оценку показателей уровня и динамики развития у лиц с отклонениями в состоянии здоровья с применением специальных технологий и методов.	Знает: - основные положения проведения коррекционной развивающей работы; - специальные методы и технологии оценки показателей уровня и динамики развития у лиц с отклонениями в состоянии здоровья с применением специальных технологий и методов. Умеет: - создавать условия и обеспечивать качественную коррекционно-развивающую работу для лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - планировать и организовывать деятельность по оценки показателей уровня и динамики развития у лиц с отклонениями в состоянии здоровья с применением специальных технологий и методов. Владеет: - опытом проведения коррекционно-развивающей работы; Опытом проведения оценки показателей уровня и

		динамики развития у лиц с отклонениями в состоянии здоровья с применением специальных технологий и методов.

5. Объём и содержание практики

Общая трудоемкость практики составляет 3 зачетных единиц, 108 часов.

№ п/п	Разделы (этапы) практики	Виды учебной деятельности на практике, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)	Код, формируемой компетенции
1.	Ознакомительный этап	1. Установочная конференция (2ч). 2. Инструктаж по охране труда и технике безопасности (1ч). 3. Составление плана прохождения практики в соответствии с индивидуальным заданием (1ч). 4. Ознакомление с отчётом по практике (1ч). 5. Сбор сведений о базе практики, расписание занятий на базе практике (4ч). 6. Календарный план проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (2ч).	УК-2
2.	Организационный этап	Разработка комплекса физических упражнений (2ч) Планирование деятельности для оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся (4ч) Составление функциональных тестов для оценки состояния здоровья занимающихся (4ч) Разработка теоретических занятий и бесед о пользе и значении АФК и спорта, ЗОЖ, о содержании и значении физических упражнений (4ч) Разработка положения о проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия (4ч) Разработка положения о проведении спортивных соревнований (4ч) Разработка плана спортивно-оздоровительной работы (4ч) Разработка плана воспитательных мероприятий (2ч) Разработка положения и программы физкультурно-оздоровительного праздника «День Нептуна» (4ч) Разработка программы по спортивно-оздоровительному ориентированию на местности (4ч) Разработка программы оздоровительного туристического похода (4ч) Составление психолого-педагогической характеристики нозологических групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья (4ч)	УК-2 ОПК-13
3.	Производственный этап	Проведение комплекса физических упражнений (2ч) Проведение оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся (4ч) Функциональное тестирование для оценки состояния здоровья занимающихся (4ч) Проведение теоретических занятий и бесед о пользе и значении АФК и спорта, ЗОЖ, о содержании и значении физических упражнений (4ч) Проведение физкультурно-оздоровительного мероприятия (3ч) Проведение спортивных соревнований (6ч)	ОПК-1 ОПК-2 ОПК-9 ОПК-10

		Проведение физкультурно-оздоровительного праздника «День Нептуна» (4ч) Проведение спортивно-оздоровительного ориентирования на местности (4ч) Проведение спортивно-оздоровительного туристического похода (6ч) Составление психолого-педагогической характеристики нозологических групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья (2ч)	
4.	Этап подготовки отчета по практики	Подготовка документального отчета по производственной практике (10ч) Защита отчета по практике (4ч)	ПК-1

6. Формы отчетности по практике

- **Дневник практики**, в котором отражен алгоритм деятельности обучающегося в период практики (приложение 1).

- **Отчет по практике**, который является документом обучающегося, отражающим, выполненную им работу во время практики, полученные им организационные и технические навыки и знания. Требования по оформлению отчёта по практике представлены в МИ 01-02-2018 «Общие требования к построению и оформлению учебной текстовой документации», в приложении 2 представлен пример оформления титульного листа и структуры отчёта по практике.

Содержание отчета:

1) Общие сведения о базе практики, расписание занятий.
2) Комплекс физических упражнений.
3) План и результаты оценки физического развития и физической подготовленности.
4) Результаты функциональных тестов ля оценки состояния здоровья занимающихся.
5) Положение и программа проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия.
6) Положение о проведении спортивных соревнований.
7) План спортивно-оздоровительной работы.
8) План воспитательных мероприятий.
9) Положение и программа праздника «День Нептуна».
10) Программа спортивно-оздоровительного ориентирования.
11) Программа спортивно-оздоровительного туристического похода.
12) Психолого-педагогическая характеристика нозологической группы занимающихся.
13) Результаты проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия (таблицы и протоколы).
14) Результаты проведения спортивных соревнований (таблицы и протоколы).

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по практике

Промежуточная аттестация по практике проводится в виде дифференцированного зачёта.

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по практике разработан в соответствии с Положением о формировании фондов оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной итоговой аттестации и представлен в приложении к программе практики.

8. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет, необходимых для проведения практики

8.1. Основная литература

8.1.1. Печатные издания

1. Барчуков Н.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. М.: Академия, 2006. 438-446 с.
2. Брискин, Юрий Аркадьевич. Адаптивный спорт. - Москва: Советский спорт, 2010. - 314 с. - ISBN 978597180460-4: 432-66.
3. Профессионально-направленные практики: учеб. пособие / М.Ю. Федорова, В.С. Астафьев, А.А. Фетисов, В.К. Геберт; ЗабГУ. – Чита: 2016. - 222 с.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры: Примерная программа дисциплины/ / Сост. С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. - М., 2003. - 46б. - р44.37.

8.1.2. Издания из ЭБС

1. Завьялова, Татьяна Павловна. Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы средствами плавания: Учебное пособие / Завьялова Т.П. - 2-е изд. - Электрон. дан. - М: Издательство Юрайт, 2018. - 173. - (Университеты России). - 2-е издание. - ISBN 978-5-534-04495-9: 369.00. http://www.biblio-online.ru/book/490CE39D-047A-464E-BBE3-BFAD0DB5FAEF

8.2. Дополнительная литература

8.2.1. Печатные издания

1. Железняк, Юрий Дмитриевич. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие / Железняк Юрий Дмитриевич, Петров Павел Карпович. - 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2009. - 272 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-6195-5: 281-60.
2. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов: Учеб. пособие для вузов и средн. проф. учеб. заведений/ / В. А. Лисовский, С. П. Евсеев, В. Ю. Голофеевский. - М.: Сов. спорт, 2004. - 318б. - ISBN 5850099662: р130.
3. Курдыбайло, С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: учеб. пособие / под ред. С.Ф. Курдыбайло. - Москва: Сов. спорт, 2003. - 184 с. - ISBN 5-85009-746-5: 80-00.

8.2.2. Издания из ЭБС

1. Бегидова, Тамара Павловна. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Бегидова Т.П. - 2-е изд. - Электрон. дан. - М: Издательство Юрайт, 2018. - 188. - (Профессиональное образование). - 2-е издание.

- ISBN 978-5-534-04933-6: 399.00. http://www.biblio-online.ru/book/D07C2800-1494-45DB-8578-2C0F58585C26

8.3. Ресурсы сети Интернет

1. МЕЖДУНАРОДНЫЙ РЕЙТИНГ СПОРТИВНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И МЕДИЙНЫХ РЕСУРСОВ - http://www.topsport.ru

2. Национальная информационная сеть СПОРТИВНАЯ РОССИЯ - http://www.infosport.ru

3. Сайт Спорт ру - http://www.sportru.com

4. Сайт Олимпийского комитета России - http://www.olympic.ru

5. Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму - http://www.infosport.ru/minsport/

6. Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму - http://www.goverment.ru/commitees/gkfkct.htm!

7. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.HTM

8. Новости науки: научные открытия, достижения науки, открытия ученых. www.science.yoread.ru –

9. Электронная библиотека Гумер www.gumer.info –

10. Бесплатная электронная Интернет библиотека www.zipsites.ru –

11.Педагогическая библиотека www.pedlib.ru –

12.Сайт факультета педагогического образования www. fpo. fsf. ru –

13.Библиотека информации по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.rue открытия, достижения науки, открытия ученых. www.science.yoread.ru –

9. Перечень информационных технологий, используемых при проведении практики, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

9.1. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

	Название сайта	*Электронный адрес*
1	Поисковая система «Яндекс»	http://www.yandex.ru
2	Поисковая систем Google (Россия)	http://www.google.ru
3	Поисковая система «Рамблер»	http ://www.rambler .ra
4	Каталог «Образовательные ресурсы сети Интернет для общего образования»	http://catalog.iot.ru

5	Сайт Министерства образования и науки РФ	http://www.mon.gov.ru
6	Сайт Рос образования	http://www.ed.gov.ru
7	Российский общеобразовательный портал	http://www.school.edu.ru
8	Каталог учебных изданий, оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования	http://ndce.edu.ru
9	Федеральный образовательный портал – учебные и учебно-методические материалы по дисциплинам.	www.edu.ru
10	Российская государственная библиотека – учебные и учебно-методические материалы по различным направлениям	www.rsl.ru – электронный каталог
11	Единое окно доступа к образовательным ресурсам	http ://window.edu.ru/
12	Электронная библиотека Гумер.	http: //www. Gumer. Info/
13	Муниципальное объединение библиотек	http://www.gibs.uralinfo.ru
14	Электронная библиотека	http//stratum/pstu/ac/ru: 82Library
15	Российская национальная библиотека	http://www.nlr.ru
16	Публичная электронная библиотека	http://www.online.ru
17	Справочная система	http// www.d-inter.ra/telia
18	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.	http://lib.sportedu.ra
19	Теория и практика физической культуры (журнал)	http ://tpfk.infosport.ru
20	Культура физическая и здоровье (журнал)	www.delpress.ru
21	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (журнал)	http://www.infosport.ru/press/fkvot/
22	Физическая культура в школе (журнал)	http://www.schoolpress.ru
23	газета «Спорт в школе»	http://spo. 1 september.ru
24	газета «Здоровье детей»	http://zdd. 1 september.ru

9.2.Перечень программного обеспечения

1. ABBYY FineReader (договор № 223-799 от 30.12.2014 г.; срок действия - бессрочно).

2. ESET NOD32 Smart Security Business Edition (договор № 223-1/19-ЗК от 24.09.2019 г.; срок действия – октябрь 2022 г.).

3. Foxit Reader: Право использования программного обеспечения предоставляется бесплатно согласно политике компании-разработчика (https://www.foxitsoftware.com/ru/pdf-reader/eula.html) (срок действия - право использования программного обеспечения действует до изменения политики правообладателя).

4. MS Office Standart 2013 (договор № 223-798 от 30.12.2014 г., срок действия – бессрочно; договор № 223-799 от 0.12.2014 г.; срок действия - бессрочно).

5. АИБС "МегаПро" (договор № 13215/223П/15-569 от 18.12.2015 г.; срок действия - бессрочно).

6. MS Windows 7 (договор № 223П/18-1 от 13.02.2018 г.; срок действия - бессрочно).

10. Материально-техническое обеспечение практики

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для промежуточной аттестации	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету
Помещение для самостоятельной работы	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебно-производственная база «Арахлей ЗабГУ»	Материально-техническое оснащение практики определяется местом ее прохождения и поставленными руководителем практики конкретными заданиями

Разработчик:

Доцент кафедры СМБД

Шибаева А.А. _____

Программа рассмотрена на заседании кафедры

(протокол от «31» августа 2023 г. № 1)

Зав. кафедрой СМБД _____ Шибаева А.А.

«31» августа 2023 г.

Приложение 1

3. Оценка работы студента на практике

Заключение руководителя практики от профильной организации о работе студента

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Руководитель практики
от профильной организации_____/_____
(подпись) (Ф.И.О.)

4. Результаты практики

Заключение руководителя практики от кафедры о работе студента

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Руководитель практики
от кафедры _____/_____
(подпись) (Ф.И.О.)

Оценка при защите_____

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)
Факультет _____
Кафедра _____

Дневник прохождения практики

по _____ практике

Студента _____курса_____ группы _____формы обучения

Направление подготовки (специальность) _____
Фамилия_____
Имя, отчество _____
Сроки практики_____

Руководитель практики от кафедры_____
_____
(должность, звание, степень, фамилия, имя, отчество, номер телефона)

Профильная организация:_____
_____
(полное название предприятия/организации, на которое направлен студент для прохождения практики)

Руководитель от профильной организации _____
(должность, фамилия, имя, отчество, номер телефона)

Печать отдела кадров профильной организации

«Утверждаю»

Зав. кафедрой_____

«____»_____ 20__ г.

1. Рабочий план проведения практики

Дата или день	Рабочий план	Отметка о выполнении

2. Индивидуальное задание на практику

(составляется руководителем практики от кафедры)

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Руководитель практики
от кафедры _____/_____
(подпись) (Ф.И.О.)

Руководитель практики
от профильной организации_____/_____
(подпись) (Ф.И.О.)

Приложение 2

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)
Факультет _____
Кафедра _____

ОТЧЕТ

по _____ практике

в _____
(полное наименование организации)

обучающегося _____
(фамилия, имя, отчество)

Курс___ Группа _____

Направления подготовки (специальности) _____
(шифр, наименование)

Руководитель практики от кафедры _____
(Ученая степень, должность, Ф.И.О.)

Руководитель практики от предприятия _____
(должность, Ф.И.О.)

подпись, печать

г. Чита 20_

Структура отчёта о прохождении практики

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

1 *(Описание предприятия и т.д)*

1.1

1.2

2 (*Выполнение работ на практике, выполнение индивидуального задания)*

2.1

2.2

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения аттестации обучающихся

по учебной практике (организационной)

для направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья,

Направленность программы: «Адаптивное физическое воспитание»

1. Описание показателей (дескрипторов) и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Контроль качества освоения практики включает в себя *текущий контроль успеваемости* и промежуточную аттестацию. *Текущий контроль успеваемости* и промежуточная аттестация обучающихся проводятся в целях установления соответствия достижений обучающихся поэтапным требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций.

Компетенции	Показатели (дескрипторы)	Критерии в соответствии с уровнем освоения ОП			Оценочное средство (промежуточная аттестация)
		пороговый (удовлетворительно) 55-69 баллов	стандартный (хорошо) 70-84 балла	эталонный (отлично) 85-100 баллов	
УК-2	Знать	- основные общие задачи в рамках поставленной цели;	- круг задач в рамках поставленной цели	- круг задач в рамках поставленной цели и оптимальные способы их решения.	Практическое задание
	Уметь	- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий	- способствовать приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции.	Уметь: - способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции.	Практическое задание
	Владеть	- способностью организации работу малых коллективов исполнителей;	- способностью организации работу малых коллективов исполнителей; - навыками соблюдения правил и норм охраны труда, техники безопасности;	Владеть: - способностью организации работу малых коллективов исполнителей; - навыками соблюдения правил и норм охраны труда, техники безопасности; - способностью обеспечения охраны жизни и здоровья занимающихся в процессе занятий в соответствии с законодательством РФ.	Практическое задание, отчет, презентация, дневник
ОПК-1	Знать	- терминологию базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;	- терминологию базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности и возможности их применения в учебно-воспитательном процессе по адаптивной физической культуре;	Знает: - терминологию базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности и возможности их применения в учебно-воспитательном процессе по адаптивной физической культуре; - основы техники двигательных действий и методики их обучения в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности;	Индивидуальное творческое задание

	Уметь	- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности в зависимости от поставленных задач;	- использовать в своей деятельности терминологию базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - распределять на протяжении занятия адаптивной физической культурой средства базовых видов физкультурно-спортивной деятельности с учетом их влияния на организм лиц с отклонениями в состоянии здоровья;	Умеет: - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - распределять на протяжении занятия адаптивной физической культурой средства базовых видов физкультурно-спортивной деятельности с учетом их влияния на организм лиц с отклонениями в состоянии здоровья;	Индивидуальное творческое задание
	Владеть	- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - владения техникой двигательных действий в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности;	- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - владения техникой двигательных действий в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - составления комплексов физических упражнений по обучению технике двигательных действий и развитию физических качеств в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности с учетом особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья;	Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - владения техникой двигательных действий в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - составления комплексов физических упражнений по обучению технике двигательных действий и развитию физических качеств в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности с учетом особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - проведения физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, с учетом особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	Индивидуальное творческое задание
ОПК-2	Знать	- виды адаптивной физической культуры и способы их рационального применения при воздействии на телесность лиц с отклонениями в состоянии здоровья;	- виды адаптивной физической культуры и способы их рационального применения при воздействии на телесность лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере адаптивной физической культуры;	- виды адаптивной физической культуры и способы их рационального применения при воздействии на телесность лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере адаптивной физической культуры; - особенности обучения технике двигательных действий и развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья на занятиях адаптивной физической культурой;	Практическое задание

	Уметь	-определять общие и конкретные цели и задачи в сфере различных видов адаптивной физической культуры; - планировать различные формы занятий, воздействующих на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;	-определять общие и конкретные цели и задачи в сфере различных видов адаптивной физической культуры; - планировать различные формы занятий, воздействующих на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;	-определять общие и конкретные цели и задачи в сфере различных видов адаптивной физической культуры; - планировать различные формы занятий, воздействующих на телесность у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - определять цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере адаптивной физической культуры;	Практическое задание
	Владеть	- использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении видов адаптивной физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств адаптивной физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;	- использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении видов адаптивной физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств адаптивной физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - определения цели и задач учебно-воспитательного и тренировочного процесса по адаптивной физической культуре;	- использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении видов адаптивной физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств адаптивной физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - определения цели и задач учебно-воспитательного и тренировочного процесса по адаптивной физической культуре; - выявления особенностей обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья для формирования специальных знаний и их использования в проведении занятий по адаптивной физической культуре;	Практическое задание

ОПК-9	Знать	- психолого-педагогическая характеристика нозологических групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - коррекционное воздействие физическими упражнениями на компенсаторные возможности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;	- психолого-педагогическая характеристика нозологических групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - коррекционное воздействие физическими упражнениями на компенсаторные возможности лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - формирование двигательных навыков у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры;	- психолого-педагогическая характеристика нозологических групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - коррекционное воздействие физическими упражнениями на компенсаторные возможности лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - формирование двигательных навыков у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры; - развитие физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры;	Индивидуальное творческое задание
	Уметь	- формировать двигательные навыки у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры;	- развивать физические качества у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры;	- формировать двигательные навыки у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры; - развивать физические качества у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры;	Индивидуальное творческое задание
	Владеть	- формирования двигательных навыков у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры;	- развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры;	- формирования двигательных навыков у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры; - развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры;	Индивидуальное творческое задание
ОПК-10	Знать	- факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания;	- факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания; - патогенетически значимые мишени профилактического воздействия; - виды физических упражнений,	- факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания; - патогенетически значимые мишени профилактического воздействия; - виды физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма.	Решение ситуационных задач

	Уметь	- определить наиболее значимые мишени профилактического воздействия;	- подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).	- определить наиболее значимые мишени профилактического воздействия; - подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).	Решение ситуационных задач
	Владеть	- практического применения физических упражнений, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).	- практического применения физических упражнений, физических средств, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).	- практического применения физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).	Решение ситуационных задач
ОПК-13	Знать	- положения теории и методики физической культуры, теории и методики спортивной тренировки, определяющие методику проведения занятий в сфере адаптивной физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;	- положения теории и методики физической культуры, теории и методики спортивной тренировки, определяющие методику проведения занятий в сфере адаптивной физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - анатомо-морфологические особенности занимающихся адаптивной физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;	- положения теории и методики физической культуры, теории и методики спортивной тренировки, определяющие методику проведения занятий в сфере адаптивной физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - анатомо-морфологические особенности занимающихся адаптивной физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий;	Практическое задание

	Уметь	- планировать образовательный процесс, ориентируясь на общие положения теории и методики физической культуры; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории и методики спортивной тренировки;	- планировать образовательный процесс, ориентируясь на общие положения теории и методики физической культуры; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории и методики спортивной тренировки; - определять цель и задачи, осуществлять подбор средств и методов для проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту;	- планировать образовательный процесс, ориентируясь на общие положения теории и методики физической культуры; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории и методики спортивной тренировки; - определять цель и задачи, осуществлять подбор средств и методов для проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;	Практическое задание
	Владеть	- планирования занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности; - планирования тренировочных занятий по адаптивному виду спорта; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;	- планирования занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности; - планирования тренировочных занятий по адаптивному виду спорта; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - определения цели и задач, осуществления подбора средств и методов для проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту;	- планирования занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности; - планирования тренировочных занятий по адаптивному виду спорта; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - определения цели и задач, осуществления подбора средств и методов для проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту; - решения поставленных задач занятия, подбора методики проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;	Практическое задание
ОПК-16	Знать	Ознакомлен с принципами работы современных информационных технологий в сфере адаптивной физической культуры и спорта	Имеет общее представление о принципах работы современных информационных технологий в сфере адаптивной физической культуры и спорта	Имеет глубокие знания о принципах работы современных информационных технологий в сфере адаптивной физической культуры и спорта	Индивидуальный план

	уметь	осуществлять выбор современных информационных технологий в процессе планирования и сопровождения образовательного, реабилитационного процесса занимающихся различных нозологических групп,	осуществлять выбор современных информационных технологий в процессе планирования и сопровождения образовательного, реабилитационного процесса занимающихся различных нозологических групп, контроля физической нагрузки, анализа и оценки показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности,	осуществлять выбор современных информационных технологий в процессе планирования и сопровождения образовательного, реабилитационного процесса занимающихся различных нозологических групп, контроля физической нагрузки, анализа и оценки показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности, сформированности двигательных действий и навыков.	Практическое задание
	Владеть	навыками использования современных информационных технологий для решения задач педагогической деятельности	навыками использования современных информационных технологий для решения задач развивающей деятельности	навыками использования современных информационных технологий для решения задач педагогической и развивающей деятельности.	Практическое задание
ПК-1	Знать	- основы разработки и реализации образовательного процесса для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. основы проектирования и планирования учебных занятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	- основы разработки и реализации образовательного процесса для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. основы проектирования и планирования учебных занятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. - основные положения проведения коррекционной развивающей работы;	Знает: - основы разработки и реализации образовательного процесса для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. основы проектирования и планирования учебных занятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. - основные положения проведения коррекционной развивающей работы; - специальные методы и технологии оценки показателей уровня и динамики развития у лиц с отклонениями в состоянии здоровья с применением специальных технологий и методов.	Решение ситуационных задач
	Уметь	осуществлять проектирование и планирование учебных занятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. реализует учебные дисциплины в рамках основной общеобразовательн ой программы.	осуществлять проектирование и планирование учебных занятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. реализует учебные дисциплины в рамках основной общеобразовательной программы. - создавать условия и обеспечивать качественную коррекционно-развивающую работу для лиц с отклонениями в состоянии здоровья;	Умеет: осуществлять проектирование и планирование учебных занятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. реализует учебные дисциплины в рамках основной общеобразовательной программы. - создавать условия и обеспечивать качественную коррекционно-развивающую работу для лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - планировать и организовывать деятельность по оценки показателей уровня и динамики развития у лиц с отклонениями в состоянии здоровья с применением специальных технологий и методов.	Решение ситуационных задач

	Владеть	опытом проведения учебных занятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. - опытом проведения коррекционно-развивающей работы;	опытом проведения учебных занятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. - опытом проведения коррекционно-развивающей работы; Опытом проведения оценки показателей уровня и динамики развития у лиц с отклонениями в состоянии здоровья с применением специальных технологий и методов.	Владеет: опытом проведения учебных занятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. - опытом проведения коррекционно-развивающей работы; Опытом проведения оценки показателей уровня и динамики развития у лиц с отклонениями в состоянии здоровья с применением специальных технологий и методов. Опытом разработки учебной дисциплины	Решение ситуационных задач

2. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по практике

2.1. Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости.

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества формирования компетенций, стимулирования учебной работы обучаемых и совершенствования методики освоения новых знаний. Он обеспечивается проведением консультаций, проверкой выполнения заданий на каждом этапе практики. Контролируемые разделы практики, компетенции и оценочные средства представлены в таблице.

№ п/п	Разделы (этапы) практики	Код контролируемой компетенции и/или индикаторы компетенции	Наименование оценочного средства
1	Ознакомительный этап	УК-2	Практическое задание
2	Организационный этап	УК-2, ОПК-13	Индивидуальное творческое задание
3	Экспериментальный этап	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-9, ОПК-10	Решение ситуационных задач
4	Этап подготовки отчета по практики	ПК-1; ОПК-16	Презентация Отчет по практике Дневник практики

Критерии и шкала оценивания практического задания

Оценка	Критерий оценки
«зачтено»	Предоставил сведения в практическом задании о базе практики, расписании занятий. Выполнение всех практических заданий.
«не зачтено»	Не имеет сведений о базе практики, расписания занятий и списка группы. Практические задания не выполнены.

Критерии и шкала оценивания индивидуальных творческих заданий

В процессе практики студент разрабатывает и составляет различные документы, необходимые для проведения спортивно-массовых, учебно-тренировочных и физкультурно-спортивных мероприятий. Задания выполняется в индивидуальной и творческой форме. В них входят:

- ✓ Различные положения о проведении спортивно-оздоровительных мероприятий

- ✓ Различные программы организации и проведения спортивных оздоровительных праздников
- ✓ Документы планирования и проведения туристических походов
- ✓ Комплексы физических упражнений
- ✓ План спортивно-оздоровительной работы
- ✓ План воспитательных мероприятий
- ✓ Психолого-педагогическая характеристика нозологической группы

Оценка	*Критерий оценки*
«зачтено»	Обучающийся правильно выполнил индивидуальное творческое задание. Содержание работы соответствует поставленным задачам, направленности занятий, мероприятий.
«не зачтено»	При выполнении индивидуального творческого задания содержание не соответствует поставленным задачам. Разработка документа не разработана полностью или разработана частично.

Критерии и шкала оценивания ситуационных задач

В процессе прохождения практики студенту предлагается решение следующих ситуационных задач:

- ✓ Проведение комплекса физических упражнений;
- ✓ Организация и проведение функционального тестирования физического здоровья и двигательной подготовленности занимающихся;
- ✓ Проведение физкультурно-массового мероприятия «Веселые старты»;
- ✓ Проведение массового мероприятия «День Нептуна»;
- ✓ Проведение спортивных соревнований;
- ✓ Проведение соревнований по спортивно-оздоровительному ориентированию;
- ✓ Проведение туристического похода.

Оценка	Критерий оценки
«зачтено»	Ситуационная задача поставлена правильно. Разработаны методы и средства реализации задачи. Ситуационная задача решена в полном объеме.
«не зачтено»	Ситуационная задача поставлена неверно. Не определены методы и средства решения ситуационной задачи. Ситуационная задача не реализована.

Критерии оценивания презентаций

Оценка	Название критерия	Оцениваемые параметры
«зачтено»	Выделение основных идей презентации	Соответствие целям и задачам практики Содержание умозаключений Вызывают ли интерес у аудитории

		Количество (рекомендуется для запоминания аудиторией не более 4-5)
	Содержание	Все заключения подтверждены достоверными источниками Язык изложения материала понятен аудитории Актуальность, точность и полезность содержания
	Подбор информации для создания проекта – презентации	Графические иллюстрации для презентации Статистика Диаграммы и графики Экспертные оценки Ресурсы Интернет Примеры Сравнения Цитаты и т.д.
	Подача материала проекта – презентации	Хронология Приоритет Тематическая последовательность Структура по принципу «проблема-решение»
	Логика и переходы во время проекта – презентации	От вступления к основной части От одной основной идеи (части) к другой От одного слайда к другому Гиперссылки
	Заключение	Яркое высказывание - переход к заключению Повторение основных целей и задач выступления Выводы Подведение итогов Короткое и запоминающееся высказывание в конце
	Дизайн презентации	Шрифт (читаемость) Корректно ли выбран цвет (фона, шрифта, заголовков) Элементы анимации
	Техническая часть	Грамматика Подходящий словарь Наличие ошибок правописания и опечаток
«не зачтено»	Выполнение менее 60% оцениваемых параметров	

Критерии оценивания дневника

Оценка	Критерий оценки
«зачтено»	Наличие заполненного дневника практики (подписи, печати)
«не зачтено»	Отсутствие дневника практики

Критерии оценивания отчета

Оценивание отчетов практики студентов складывается по итогам реализации разделов практики:

- ✓ Практическое задание;
- ✓ Индивидуальное творческое задание;

- ✓ Решение ситуационных задач;
- ✓ Презентация;
- ✓ Дневник практики.

Оценка	Критерий оценки
«отлично»	Выполнение всех заданий на оценку «зачтено»
«хорошо»	Выполнение 4 заданий из 5 на оценку «зачтено»
«удовлетворительно»	Выполнение 3 заданий из 5 на оценку «зачтено»
«неудовлетворительно»	Выполнение менее 2 заданий из 4 на оценку «зачтено»

2.2. Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация предназначена для определения уровня освоения всего объема программы практики. Для оценивания результатов обучения при проведении промежуточной аттестации используется 4-балльная шкала.

Шкала оценивания	Критерии	Уровень освоения компетенций
Отлично	Обучающийся: – своевременно, качественно выполнил весь объем работы, требуемый программой практики; – показал глубокую теоретическую, методическую, профессионально-прикладную подготовку; – умело применил полученные знания во время прохождения практики; – ответственно и с интересом относился к своей работе. Отчет: – выполнен в полном объеме и в соответствии с предъявляемыми требованиями; – результативность практики представлена в количественной и качественной обработке, продуктах деятельности; – материал изложен грамотно, доказательно; – свободно используются понятия, термины, формулировки; – выполненные задания соотносятся с формированием компетенций Дневник: – заполнен в полном объеме и в соответствии с предъявляемыми требованиями;	Эталонный
Хорошо	Обучающийся: – демонстрирует достаточно полные знания всех профессионально-прикладных и методических вопросов в объеме программы практики;	Стандартный

	– полностью выполнил программу, с незначительными отклонениями от качественных параметров; – проявил себя как ответственный исполнитель, заинтересованный в будущей профессиональной деятельности. Отчет: – выполнен почти в полном объеме и в соответствии с предъявляемыми требованиями; – грамотно используется профессиональная терминология; – четко и полно излагается материал, но не всегда последовательно; – описывается анализ выполненных заданий, но не всегда четко соотносится выполнение профессиональной деятельности с формированием определенной компетенции Дневник: – заполнен почти в полном объеме и в соответствии с предъявляемыми требованиями.	
Удовлетвори-тельно	Обучающийся: – выполнил программу практики, однако часть заданий вызвала затруднения; – не проявил глубоких знаний теории и умения применять ее на практике, допускал ошибки в планировании и решении задач; – в процессе работы не проявил достаточной самостоятельности, инициативы и заинтересованности. Отчет: – низкий уровень владения профессиональным стилем речи в изложении материала; – низкий уровень оформления документации по практике; – носит описательный характер, без элементов анализа; – низкое качество выполнения заданий, направленных на формирование компетенций Дневник: – низкий уровень оформления документации по практике.	Пороговый
Не-удовлетворитель но	Обучающийся: – владеет фрагментарными знаниями и не умеет применить их на практике, не способен самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий; – не выполнил программу практики в полном объеме. Отчет: – документы по практике не оформлены в соответствии	Компетенции не сформированы

	с требованиями; – описание и анализ видов профессиональной деятельности, выполненных заданий отсутствует или носит фрагментарный характер Дневник: – не оформлен в соответствии с требованиями	

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

3.1. Оценочные средства текущего контроля успеваемости.

Индивидуальное творческое задание

Задание № 1. *Разработать Положение о проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия для детей младшего школьного возраста, имеющие отклонения в состоянии здоровья.*

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия

*Цели и задачи*_____

*Организаторы и руководство соревнованиями*_____

*Место и сроки проведения*_____

*Участники, требования к участникам*_____

*Условия подведения итогов*_____

*Награждение*_____

*Заявки*_____

_____
_____
*Обеспечение безопасности участников*_____
_____
_____
_____

*Дата*_____ *Подпись методиста*_____

Задание № 2. *Разработать программу проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия.*

ПРОГРАММА соревнований «_____»

Ход мероприятия

*Дата*_____ *Подпись методиста*_____

Задание № 3. *Разработать Положение о проведении спортивных соревнований*

ПОЛОЖЕНИЕ О СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

_____
_____
(наименование соревнований, вид спорта)
Цели и задачи соревнований:
_____
_____
_____
_____

Сроки и место проведения:
_____
_____

Руководство соревнованиями:
_____
_____
_____

Участники соревнований:
_____
_____
_____
_____

Условия проведения соревнований:
_____
_____
_____
_____

*Условия подачи протестов и порядок их рассмотрения*_____
_____
_____
_____

*Условия приема команд*_____
_____
_____
_____

*Формы и сроки предоставления заявок*_____
_____
_____
_____
*Обеспечение медицинского обслуживания*_____
_____
_____
_____
*Награждение команд и участников*_____
_____
_____
_____
*Дата*_____ *Подпись методиста*_____

Задание № 4. *Разработать план спортивно-оздоровительной работы.*

ПЛАН СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

*Группа*_____
*Количество занимающихся*_____
*Тренер-преподаватель*_____

№ п/п	***Название мероприятия***	***Сроки проведения***	***Анализ проведенного мероприятия***
1			
2			

*Дата*_____ *Подпись методиста*_____

Задание № 5. *Разработать Положение о проведении туристического похода рекреационной направленности для определенной группы населения.*

ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ТУРИСТИЧЕСКОГО ПОХОДА

_____
_____
(наименование)
Цели и задачи туристического похода:
_____
_____
_____
_____
Сроки и место проведения:
_____
_____
Руководство туристического похода:
_____
_____
_____
*Обеспечение безопасности*_____
_____
_____
Участники: _____

_____
_____
_____
_____

Условия проведения и сложность маршрута: _____
_____
_____
_____
_____

*Обеспечение медицинского обслуживания*_____
_____
_____
_____

*Финансирование*_____
_____

*Награждение*_____
_____

*Заявки*_____
_____

Приложение № 1. Программа похода
Приложение № 2. Форма заявки
Приложение № 3. Перечень обязательного и рекомендованного снаряжения, экипировки и продуктов питания для участия в походе
Приложение № 4. Перечень необходимого снаряжения помощников руководителя
*Дата*_____ *Подпись методиста*_____

Задание № 6. *Разработать* план воспитательных мероприятий с группой

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ С ГРУППОЙ

*Группа*_____
*Количество занимающихся*_____

№ п/п	***Название мероприятия***	***Сроки проведения***	***Анализ проведенного мероприятия***
1			
2			

*Дата*_____ *Подпись методиста*_____

Задание № 7 Разработать комплексы физических упражнений (не меньше 8 упражнений)

№ п/п	Описание упражнения	Частные задачи	Дозировка	Методические указания

Решение ситуационных задач

Задача № 1. *Провести физкультурно-оздоровительное мероприятие*

ПРОТОКОЛ результатов проведения соревнований»

№ п/п	***команды***							***время***	***место***
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

Дата_____ Подпись методиста_____

Задача № 2. *Провести спортивные соревнования*

ПРОТОКОЛ
результатов проведения соревнований

№ п/п	***Ф. И. О.***					***место***
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Дата_____ Подпись методиста_____

Задача № 3 Организовать и провести тестирование двигательной подготовленности занимающихся

Протокол результатов

№ п/п	Наименование теста	Фамилия и имя тестируемого	возраст	пол	Рез-т	Уровень (низкий, средний, высокий)

Задача № 4 Проведение различных мероприятий и соревнований («День Нептуна», Спортивное ориентирование, туристический поход). (Форма отчетности: фотоотчет, протоколы).

Практические задания

Практическое задание № 1 Соматометрия

Цель работы: получение навыков проведения соматометрического обследования для оценки физического развития человека;

Материалы и оборудование: ростомер, весы, сантиметровая лента, бланк для занесения результатов, калькулятор, персональный компьютер с пакетом прикладных статистических программ;

Ход выполнения: провести обследование с помощью методов соматометрии;

Форма отчета:

Практическое задание № 1. Соматометрия

№ п/п	Показатель	Усл. обозначение	Обследуемые					M±m	Оценка
			1	2	3	4	5		
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*
1.	**Длина тела, см**								
2.	**Масса тела, кг**								
3.	**Длина конечностей, см**								
	Длина верхних конечностей, см								
	Длина плеча, см								
	Длина нижних конечностей, см								
	Длина бедра, см								
	Длина голени, см								
4.	**Расчет продольных размеров**								
	Высота верхнего отрезка (головы и шеи), см								
	Длина корпуса, см								
	Длина туловища, см								
	Длина руки, см								
	Длина плеча, см								
	Длина предплечья, см								
	Длина кисти, см								
	Длина ноги, см								
	Длина бедра, см								
	Длина голени, см								
	Длина стопы, см								
5.	**Измерение обхватных размеров тела**								
	Окружность головы, см								
	Окружность грудной клетки в покое, см								
	Окружность грудной клетки на вдохе, см								

	Окружность грудной клетки на выдохе, см								
	Окружность запястья, см								
	Окружность предплечья, см								
	Окружность плеча в покое, см								
	Окружность плеча в напряжении, см								
	Окружность талии, см								
	Окружность бѐдер, см								
	Окружность бедра, см								
	Окружность голени, см								

Организационно-методические указания для проведения практического задания № 1

Соматометрия применяется для оценки морфологических особенностей тела человека: измерение роста, веса, внешних форм тела (размеров черепа, окружности груди, шеи, плеч, предплечий, бедер, голеней), а также ряда функциональных показателей (жизненной емкости легких, силы мышц).

Условия проведения соматометрических исследований

Антропометрию проводят с помощью тщательно проверенных и отрегулированных измерительных приборов: весов, ростомера, сантиметровой ленты, и т.д. Все измерения желательно производить в первой половине дня, натощак, либо через 2-3 часа после еды, обследуемый должен быть одет в легкую трикотажную одежду. Если же измерения проводятся во второй половине, желательно занять горизонтальное положение на 10-15 минут.

Для объективности последующей оценки необходимо соблюдать требования к правилам измерения. Анализ антропометрических показателей – важнейший элемент исследования соответствия физического развития возрастным нормативам.

Выявленные отклонения могут являться факторами риска или признаками некоторых заболеваний. Поэтому умение правильно оценить полученные результаты измерений, может способствовать воспитанию установки на здоровый образ жизни.

Длина тела является признаком, характеризующим состояние пластических процессов в организме. Измерение **длины тела** (стоя и сидя) с помощью ростомера. Для измерения роста в положении «стоя» обследуемый встает по стойке «смирно», касаясь вертикальной планки ростомера пятками, ягодицами, лопатками, затылком; голова должна находиться в таком положении, чтобы линия, соединяющая наружный угол глаза и козелок уха, была бы на линии, горизонтальной полу.

Очень важно проводить измерение роста в первую половину дня, так как к вечеру рост человека становится меньше на 1-2 см. Причиной этому является естественная усталость в течение дня, снижение мышечного тонуса, уплощение межпозвоночных

хрящевых дисков и свода стопы в результате прямохождения. Рост может значительно варьироваться в зависимости от наследственности, внутриутробного развития и от наличия заболеваний.

Масса тела выражает суммарное развитие костно-мышечного аппарата, подкожного жирового слоя и внутренних органов. Взвешивание проводится на рычажных или напольных медицинских весах. Обследуемый стоит неподвижно на площадке весов. Погрешность при взвешивании должна составлять не более ± 50 г. Вес, в отличие от роста, является менее стабильным показателем и может меняться в зависимости от множества факторов. Суточное колебание веса, например, может составлять от 1 до 1,5 кг.

Вес в килограммах

Рост в сантиметрах	45	48	50	53	55	58	60	63	65	68	70	73	75	78	80	82.5	85	87.5	90
145.0	21.4	22.6	23.8	25.0	26.2	27.3	28.5	29.7	30.9	32.1	33.3	34.5	35.7	36.9	38.0	39.2	40.4	41.6	42.8
147.5	20.7	21.8	23.0	24.1	25.3	26.4	27.6	28.7	29.9	31.0	32.2	33.3	34.5	35.6	36.8	37.9	39.1	40.2	41.4
150.0	20.0	21.1	22.2	23.3	24.4	25.6	26.7	27.8	28.9	30.0	31.1	32.2	33.3	34.4	35.6	36.7	37.8	38.9	40.0
152.5	19.3	20.4	21.5	22.6	23.6	24.7	25.8	26.9	27.9	29.0	30.1	31.2	32.2	33.3	34.4	35.5	36.5	37.6	38.7
155.0	18.7	19.8	20.8	21.9	22.9	23.9	25.0	26.0	27.1	28.1	29.1	30.2	31.2	32.3	33.3	34.3	35.4	36.4	37.5
157.5	18.1	19.1	20.2	21.2	22.2	23.2	24.2	25.2	26.2	27.2	28.2	29.2	30.2	31.2	32.2	33.3	34.3	35.3	36.3
160.0	17.6	18.6	19.5	20.5	21.5	22.5	23.4	24.4	25.4	26.4	27.3	28.3	29.3	30.3	31.3	32.2	33.2	34.2	35.2
162.5	17.0	18.0	18.9	19.9	20.8	21.8	22.7	23.7	24.6	25.6	26.5	27.5	28.4	29.3	30.3	31.2	32.2	33.1	34.1
165.0	16.5	17.4	18.4	19.3	20.2	21.1	22.0	23.0	23.9	24.8	25.7	26.6	27.5	28.5	29.4	30.3	31.2	32.1	33.1
167.5	16.0	16.9	17.8	18.7	19.6	20.5	21.4	22.3	23.2	24.1	24.9	25.8	26.7	27.6	28.5	29.4	30.3	31.2	32.1
170.0	15.6	16.4	17.3	18.2	19.0	19.9	20.8	21.6	22.5	23.4	24.2	25.1	26.0	26.8	27.7	28.5	29.4	30.3	31.1
172.5	15.1	16.0	16.8	17.6	18.5	19.3	20.2	21.0	21.8	22.7	23.5	24.4	25.2	26.0	26.9	27.7	28.6	29.4	30.2
175.0	14.7	15.5	16.3	17.1	18.0	18.8	19.6	20.4	21.2	22.0	22.9	23.7	24.5	25.3	26.1	26.9	27.8	28.6	29.4
177.5	14.3	15.1	15.9	16.7	17.5	18.3	19.0	19.8	20.6	21.4	22.2	23.0	23.8	24.6	25.4	26.2	27.0	27.8	28.6
180.0	13.9	14.7	15.4	16.2	17.0	17.7	18.5	19.3	20.1	20.8	21.6	22.4	23.1	23.9	24.7	25.5	26.2	27.0	27.8
182.5	13.5	14.3	15.0	15.8	16.5	17.3	18.0	18.8	19.5	20.3	21.0	21.8	22.5	23.3	24.0	24.8	25.5	26.3	27.0
185.0	13.1	13.9	14.6	15.3	16.1	16.8	17.5	18.3	19.0	19.7	20.5	21.2	21.9	22.6	23.4	24.1	24.8	25.6	26.3
187.5	12.8	13.5	14.2	14.9	15.6	16.4	17.1	17.8	18.5	19.2	19.9	20.6	21.3	22.0	22.8	23.5	24.2	24.9	25.6
190.0	12.5	13.2	13.9	14.5	15.2	15.9	16.6	17.3	18.0	18.7	19.4	20.1	20.8	21.5	22.2	22.9	23.5	24.2	24.9

Дефицит Норма Предожирение Ожирение

Измерение длины конечностей производят обычной сантиметровой лентой на симметричных уровнях. Опознавательными точками при измерении длины конечности и ее сегментов являются костные выступы.

Длину верхней конечности измеряют расстоянием от акромиального отростка лопатки до конца третьего пальца, *длину плеча* - до локтевого отростка, *длину предплечья* - от локтевого отростка плечевой кости до шиловидного отростка локтевой кости.

Длину нижней конечности измеряют в положении лежа, при непременном условии правильного положения тела. Правильное положение достигается на жесткой кушетке лежа - верхние ости таза должны располагаться на линии, перпендикулярной оси тела. Придав телу пациента правильное положение, измеряют длину всей конечности и отдельных ее сегментов. Длину конечности измеряют сантиметровой лентой от передней верхней ости подвздошной кости до внутренней лодыжки.

Длину бедра измеряют от большого вертела до щели коленного сустава, *длину голени* - от щели коленного сустава до наружной лодыжки.

Антропометрические исследования показывают, что у прыгунов в высоту более длинная нога (т.е. больший рычаг) чаще является толчковой; у футболистов же, наоборот, при обработке мяча и ударах по нему чаще используется более короткая нога, так как

меньшая длина рычага позволяет быстрее производить необходимые движения, финты, в то время как более длинная нога является опорной. Однако подобные различия не должны превышать 20 мм. В противном случае создаются условия для возникновения хронической патологии опорно-двигательного аппарата.

Расчет продольных размеров:

1. длина тела (рост) - это высота верхушечной точки над площадью опоры;
2. высота верхнего отрезка (головы и шеи) = длина тела минус высота верхней грудной точки;
3. а) длина корпуса = длина тела минус высота лобковой точки

   б) длина корпуса = длина тела минус нижних конечностей;
4. длина туловища = высота верхней грудной точки минус высота лобковой точки;
5. длина руки = высота плечевой точки минус высота пальцевой точки;
6. длина плеча = высота плечевой точки минус высота лучевой точки;
7. длина предплечья = высота лучевой точки минус высота шиловидной точки;
8. длина кисти = высота шиловидной точки минус высота пальцевой точки;
9. длина ноги = (высота подвздошно-остистой точки плюс высота лобковой точки) разделенное на два;
10. длина бедра = длина ноги минус высота внутренней верхней - берцовой точки;
11. длина голени = высота внутренней верхней - берцовой точки минус высота внутренней нижнеберцовой точки;
12. длина стопы = расстояние между пяточной и конечной точками.

Измерение обхватных размеров тела

Обхватные размеры тела определяют металлической или полотняной лентой с сантиметровыми делениями. При измерении следует за тем, чтобы лента лежала в горизонтальной плоскости, и нулевое деление находилось спереди. Лента должна плотно прилегать к измеряемому участку, но не сдавливать мягкие ткани и не смещать кожу.

Измерение окружности головы производят через наиболее выступающие точки затылочного бугра и надбровные дуги.

Измерение окружности грудной клетки сантиметровой лентой. Сантиметровую ленту накладывают сзади под нижние углы лопаток, спереди у мужчин и женщин (рис. 3) – на уровне прикрепления 4-х ребер к грудине. При наложении сантиметровой ленты, обследуемый отводит руки в стороны. Измерения проводят при опущенных руках.

Для более детальной характеристики функций внешнего дыхания окружность

грудной клетки измеряется окружность грудной клетки на максимальном вдохе, полном выдохе и во время паузы**.** Чтобы уловить момент паузы, обследуемому задают какой-либо вопрос и во время ответа производят измерения. Следует обращать внимание, чтобы при вдохе обследуемый не сгибал спину, не поднимал плечи, а при выдохе – не сводил их вперёд и не наклонялся. Разница между величиной вдоха и выдоха определяет степень подвижности грудной клетки (экскурсию), называемую размахом или амплитудой. Если у взрослых результат равен 4 см и менее, его расценивают как низкий. Если он равен 5 - 9 см - средним, а если 10 см и более - высоким.

Измерение окружности запястья проводят в самом узком месте лучезапястного сустава. Полученная величина дает представление о типе телосложения. Так, если у женщин окружность запястья менее 14 см, можно говорить о хрупком телосложении, если от 14 до 16,5 см – о среднем, а если свыше 16,5 см – о плотном. У мужчин окружность запястья менее 16,5 см свидетельствует о хрупком телосложении, от 16,5 до 18 см – о среднем, свыше 18 см – о плотном.

Окружность предплечья измеряют сантиметровой лентой под локтевым суставом.

Окружность плеча в покое (при свободно опущенной руке) и в напряжении (при согнутой в локтевом суставе руке и максимальном напряжении мускулатуры) измеряют по наиболее утолщенной части двуглавой мышцы правой руки.

Окружность талии измеряют сантиметровой лентой по наиболее узкому месту туловища.

Окружность бедер измеряют сантиметровой лентой на уровне больших вертелов бедренных костей.

Окружность бедра измеряют наложением сантиметровой ленты сзади под ягодичной складкой, а спереди так, чтобы лента находилась в одной горизонтальной плоскости. Обследуемый стоит при этом слегка, расставив ноги.

Окружность голени измеряют в наиболее утолщенной ее части.

Практическое задание № 2. Оценка физического развития

Цель работы: получение навыков оценки физического развития человека;

Материалы и оборудование: ростомер, весы, сантиметровая лента, бланк для занесения результатов, калькулятор, персональный компьютер с пакетом прикладных статистических программ;

Ход выполнения: провести обследование с помощью методов оценки физического развития;

Форма отчета:

Практическое задание № 2. Оценка физического развития

№ п/п	Показатель	Усл. обозн.	Обследуемые					M±m	Оценка
			1	2	3	4	5		
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*
1.	**Метод индексов**								
	Индекс массы тела, кг/м^2	ИМТ							
	Оценка компонентного состава тела, %	%ЖТ							
	Индекс Соловьева, см								
	Индекс Эрисмана, см	Иэр							
	Индекс Пирке (коэффициент пропорциональности), %								
	Индекс Пинье, усл.ед.								
	Силовой индекс, %								
2.	**Центильный метод**								
	Оценка степени (уровня) физического развития, %								
	Оценка гармоничности физического развития								
	Соответствие паспортного возраста уровню биологического развития, лет								

Организационно-методические указания для выполнения практического задания № 2

Метод индексов

Этот метод может быть использован только для приблизительной, ориентировочной оценки антропометрических данных, так как большинство индексов (и показателей) недостаточно конкретизированы в возрастном, половом и профессиональном отношениях.

Индекс – величина соотношения двух или нескольких антропометрических признаков. Индексы построены на связи антропометрических признаков (веса с ростом, жизненной емкостью легких, силой и т. п.) Разные индексы включают разное число признаков: простые (два признака), сложные – больше.

Индекс массы тела (ИМТ) - это обобщенный непосредственный показатель гармоничности строения тела человека и косвенный показатель правильного питания и здоровья, основанный на отношении массы тела и его длины (роста).

ИМТ = M / L^2, (M - масса тела в кг, L - длина тела в метрах)

Оценка индекса массы тела

Показатель	Индекс массы тела	
	Женщины	**Мужчины**
Дефицит массы тела	< 19,1	< 20,7
Идеальная масса тела	**19,1 - 25,8**	**20,7 - 26,4**

Незначительный избыток массы тела	25,8 - 27,3	26,4 - 27,8
Умеренный избыток массы тела	27,3 - 32,3	27,8 - 31,1
Значительный избыток массы тела, тучность	> 32,3	> 31,1

В соответствии с рекомендациями Европейской ассоциацией нутрициологов **рекомендуемая масса тела** рассчитывается по формуле:

РМТ (мужчины) = Р – 100 – (Р – 152) * 0,2

РМТ (женщины) = Р – 100 – (Р – 152) * 0,4, где Р — рост в см.

Следует отметить, что эти формулы непригодны для оценки веса детей.

Оценка компонентного состава тела. Используется для определения % содержания жира в организме по следующим формулам:

% ЖТ (мужчины) = (0,74 * ОЖ) – (1,249 * ОШ) + 0,528,

% ЖТ (женщины) = (1,051 * ОБиц) – (1,522 * ОП) – (0,879 * ОШ) + (0,326 * ОЖ) + (0,597 * ОБедр) + 0,707, где ОЖ — окружность живота (см); ОШ — окружность шеи на уровне перстневидного хряща (см); ОБиц — окружность бицепса напряженной руки (см); ОП — окружность предплечья на уровне средней трети (см); ОБедр — окружность бедра на уровне ягодичной складки (см).

Индекс Соловьева - окружность самого тонкого места на запястье.

Типы телосложения в зависимости от индекса Соловьева:

Астенический - индекс Соловьева: менее 15 см у женщин и менее 18 у мужчин. У людей, имеющих астенический (тонкокостный) тип телосложения, продольные размеры преобладают над поперечными: конечности длинные, тонкая кость, шея длинная, тонкая, мышцы развиты сравнительно слабо.

Нормостенический - индекс Соловьева: 15-17 см у женщин, 18-20 см у мужчин. Телосложение отличается пропорциональностью основных размеров и правильным их соотношением.

Гиперстенический - индекс Соловьева: более 17 см у женщин и более 20 у мужчин. Телосложение отличается пропорциональностью основных размеров и правильным их соотношением. У представителей гиперстенического (ширококостного) телосложения поперечные размеры тела значительно больше, чем у нормостеников и особенно астеников.

Индекс пропорциональности развития грудной клетки (Эрисмана) представляет собой разность между окружностью грудной клетки (в см) в период паузы и половиной длины тела (в см).

Средние значения индекса Эрисмана для мужчин +5,8 см, для женщин +3,8 см. У

широкогрудых результатов выше, а у узкогрудых – ниже средних величин.

Индекс Пирке (коэффициент пропорциональности) рассчитывают по формуле:

КП = ((рост стоя – рост сидя) / рост сидя)) * 100

Величина показателя позволяет судить об относительной длине ног: менее 87% - малая длина ног; 87-92% - пропорциональное физическое развитие; более 92% - относительно большая длина ног.

КП имеет определенное значение при занятиях спортом. Лица с низким КП имеют при прочих равных условиях более низкое расположение центра тяжести, что дает им преимущество при выполнении упражнений, требующих высокой устойчивости тела в пространстве (горнолыжный спорт, прыжки с трамплина, борьба и др.). Лица, имеющие высокий КП (более 92%), имеют преимущество в прыжках, беге. У женщин КП несколько ниже, чем у мужчин.

Индекс Пинье *(показатель крепости сложения)* рассчитывают по формуле: Д – (М+О), где Д – длина тела стоя; М – масса тела; О – окружность грудной клетки.

Чем меньше величина индекса Пинье, тем лучше показатель (при условии отсутствия ожирения). Величина индекса менее 10 оценивается как крепкое телосложение, от 10 до 20 – хорошее, от 21 до 25 – среднее, от 26 до 35 – слабое, более 36 – очень слабое.

Силовой индекс получают от деления показателя силы на вес и выражают в процентах. Средними величинами считаются следующие: сила кисти мужчин 70–75 % веса, женщин – 50–60 %, спортсменов – 75–81 %, спортсменок – 60–70 %.

Центильный метод

Способ оценки физического развития с помощью центильных таблиц прост в работе, так как исключаются расчеты. Центильные таблицы широко применяются за рубежом с конца 70-х годов XX века.

Центильные таблицы позволяют сравнить индивидуальные антропометрические величины со стандартными табличными, получаемыми при массовых обследованиях. Составляют эти таблицы следующим образом: антропометрические данные 100 человек (100 %) одного возраста выстраивают в порядке возрастания. Затем показатели 3, 10, 25, 50, 75, 90, 97 обследуемых вносят в таблицы, в которых сохраняют вышеуказанную нумерацию (или процент, или перцентиль, или просто центиль).

Суть центильного метода заключается в сопоставлении фактического признака развития отдельной характеристики физического развития с упорядоченным рядом, который включает в свою структуру весь диапазон колебаний исследуемого признака,

распределенный на 100 интервалов, попадание в которые имеет равную вероятность, однако размеры этих центильных интервалов в абсолютных единицах измерений не одинаковые.

Для определения степени физического развития используют 7 фиксированных центилей: 3-й, 10-й, 25-й, 50-й, 75-й, 90-й и 97-й и соответственно 8 центильных интервалов:

• 1-й интервал (ниже 3%) – очень низкие показатели;

• 2-й интервал (от 3% до 10%) – низкие показатели;

• 3-й интервал (от 10% до 25%) – показатели ниже среднего;

• 4-й интервал (соответственно от 25% до 75%) – средние показатели;

• 5-й интервал (от 75% до 90%) – показатели выше среднего;

• 6-й интервал (от 90% до 97%) – высокие показатели;

• 7-й интервал (выше 97%) – очень высокие показатели.

В центильном методе величину наблюдаемого признака считают средней (типичной), если она находится в пределах 25 — 75-го центилей.

Оценка физического развития:

1. Оценка степени (уровня) физического развития: оценивается по показателю длины тела:

Показатели в 1-м интервале (ниже 3%) – физическое развитие очень низкое (атипично низкое);

Показатели во 2-м интервале (от 3% до 10%) – физическое развитие низкое;

Показатели в 3-м интервале (от 10% до 25%) – физическое развитие ниже среднего;

Показатели в 4-м интервале (от 25% до 75%) – физическое развитие среднее;

Показатели в 5-м интервале (от 75% до 90%) – физическое развитие выше среднего;

Показатели в 6-м интервале (от 90% до 97%) – физическое развитие высокое;

Показатели в 7-м интервале (выше 97%) – физическое развитие очень высокое (атипично высокое).

2. Оценка гармоничности физического развития. По центильным шкалам можно судить о гармоничности развития массы тела, окружности грудной клетки, окружности головы по отношению к его длине. Если значения рассматриваемых показателей оказываются в одном или соседних центильных интервалах, то физическое развитие оценивают, как гармоничное. Если значения изучаемых показателей выходят за границы соседнего интервала, то физическое развитие ребенка считают дисгармоничным. Если разница в оценке составляет более двух интервалов, то

физическое развитие оценивается как резко дисгармоничное.

3. Соответствие паспортного возраста ребенка уровню биологического развития. В разные возрастные периоды одни показатели биологического уровня развития являются ведущими, другие играют второстепенную роль. Так, в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте (5 – 10 лет) ведущими показателями биологического возраста являются – *рост, годовая прибавка длины тела, число постоянных зубов.* В среднем школьном возрасте, начиная с 10 - 11 лет у мальчиков и 9 - 10 лет у девочек, наибольшее информативное значение приобретают *степень полового созревания и показатели годовой прибавки длины тела*, зато теряют свою информативность длина тела и развитие зубной системы. В 15 лет и позднее ведущим признаком становится *развитие вторичных половых признаков*, а длина тела утрачивает свою информативность.

Оценка уровня биологической зрелости по вторичным половым признакам. По возрастным нормативам устанавливают следующие варианты возрастного развития биологической зрелости:

1) развитие соответствует календарному возрасту (выраженность вторичных половых признаков соответствует возрастному нормативу);
2) развитие ускоренное (опережение по выраженности вторичных половых признаков составляет 1 год и более);
3) развитие замедленное (отставание по выраженности вторичных половых признаков составляет 1 год и более).

Детей с замедленным и ускоренным развитием направляют на консультацию к эндокринологу.

<u>Практическое задание № 3. Оценка психических функций человека.</u>

Цель работы: получение навыков проведения исследования по оценке психического состояния человека;

Материалы и оборудование: бланки опросников, секундомер, ручка, указка, бланк для занесения результатов, калькулятор, персональный компьютер с пакетом прикладных статистических программ;

Ход выполнения: провести обследование с помощью методов оценки психических функций человека;

Форма отчета:

Практическое задание № 3. Оценка психических функций человека

№ п/п	Показатель	Усл. обозн.	Обследуемые					M±m	Оценка
			1	2	3	4	5		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	**Оценка психического состояния**								
	Самочувствие								
	Активность								
	Настроение								
2.	**Определение темперамента**								
	Экстраверсия								
	Нейротивизм								
	Тип темперамента								
3.	**Определение устойчивости внимания по методу корректурной пробы**								
	Точность работы								
	Производительность работы								
4.	**Определение распределения внимания**								
	Эффективность работы								
	Степень врабатываемости								
	Психическая устойчивость								
5.	**Определение устойчивости и переключения внимания**								
	Оценка устойчивости внимания								
	Оценка переключения внимания								
6.	**Оценка запоминания**								
	Коэффициент запоминания								

Организационно-методические указания для выполнения практического задания № 3.

Под психическим состоянием понимается картина психического функционирования в ограниченный промежуток времени. При исследовании психических состояний широко используется *тест САН - «самочувствие, активность, настроение».*

Для работы необходимы: бланки опросника, ручка.

Проведение работы. Испытуемый в процессе исследования самостоятельно оценивает свое состояние, определяя степень выраженности отдельных его признаков по семибалльной шкале. Перед началом исследования испытуемый получает следующую инструкцию: «Оцените свое психическое состояние в данный момент по каждому из признаков, указанных на бланке. Обведите кружком соответствующую цифру от 0 до 3 в левой или правой половине каждой строки в зависимости от выраженности признака». Обработка результатов проводится с помощью шаблонов-ключей для оценки конкретных психических состояний.

Результаты работы и их оформление. Составьте протокол опыта. Сравните психическое состояние нескольких испытуемых.

Определение темперамента (опросник Айзенка)

Автор двухфакторной модели личности Г. Айзенк в качестве показателей основных свойств личности использовал экстраверсию- интраверсию и нейротизм. В общем смысле

экстраверсия - это направленность личности на окружающих людей и события, *интраверсия* - направленность личности на ее внутренний мир, а *нейротизм* - понятие, синонимичное тревожности, - проявляется как эмоциональная неустойчивость, напряженность, эмоциональная возбудимость, депрессивность.

Для работы необходимы: бланки опросника Айзенка, ответный лист, ручка.

Опросник содержит 57 вопросов, из которых 24 связаны со шкалой экстраверсии-интраверсии, еще 24 - со шкалой нейротизма, а остальные 9 входят в контрольную Л-шкалу (шкала лжи), предназначенную для оценки степени искренности испытуемого при ответах на вопросы.

Проведение работы. Перед началом исследования испытуемый получает следующую инструкцию: «Вам будет предложено ответить на ряд вопросов. Отвечайте только «да» или «нет» знаком плюс в соответствующей графе, не раздумывая, сразу же, так как важна первая реакция. Имеется в виду, что исследуются некоторые личностные, а не умственные особенности, так что правильных или неправильных вопросов здесь нет». Обработка результатов проводится с помощью ключей.

Результаты работы и их оформление. Составьте протокол опыта. Оцените уровневые характеристики показателей испытуемого, тип темперамента.

Определение устойчивости внимания по методу корректурной пробы.

Под *вниманием* понимают направленность и сосредоточенность психической деятельности на объект, имеющий определенную значимость для человека.

Для работы необходимы: текст для корректурной пробы, секундомер, ручка.

Проведение работы. Испытуемому предлагают на полученном бланке вычеркнуть буквы Е и С двумя разными способами, а букву Н обвести кружком. Экспериментатор запускает секундомер и через каждую минуту в течение 5 мин по команде экспериментатора испытуемый ставит вертикальную черту после последней просмотренной им буквы.

Результаты работы и их оформление. Определите по минутам количество просмотренных букв (n), число зачеркнутых букв (К), количество ошибок (Р). Ошибки - это неправильно зачеркнутые буквы, не вычеркнутые Е и С или не обведенная кружком буква Н.

Вычислите показатели:

1) точности работы по следующей формуле:

А = К / К * (К+Р)

2) производительности работы по следующей формуле: Е = n*А.

Сравните полученные показатели для первой и последней минут работы у одного

испытуемого и у нескольких. Сделайте выводы о распределении их внимания во времени.

Исследование распределения внимания по методике Шульте

Распределение внимания свидетельствует о возможности субъекта направлять и сосредоточивать внимание на нескольких независимых переменных одновременно.

Для работы необходимы: таблица с 25 квадратами, в которых в случайном порядке распределены цифры от 1 до 25, указка, секундомер.

Проведение работы. Испытуемый находит, называет и показывает указкой цифры от 1 до 25 в прямом порядке. Определяют время, затраченное им на эту операцию.

Результаты работы и их оформление. Занесите в протокол опыта фамилии испытуемых, количество ошибок и время, затраченное каждым на нахождение 25 цифр. Сравните полученные результаты, имея в виду, что среднее время для данной работы составляет 30-50 с.

Определение устойчивости и переключения внимания

Устойчивость внимания - это способность субъекта не отклонятся от направленности психической активности и сохранять сосредоточенность на объекте внимания. Произвольное внимание формируется при трудовой деятельности.

Разные виды труда развивают различные свойства произвольного внимания. Так, оператор, следящий за появлением на экране определенной информации, обладает большой устойчивостью внимания; водитель автобуса должен уметь быстро переключать свое внимание с одного объекта на другой (дорога, салон автобуса, рычаги и пульт управления и т. п.).

Для работы необходимы: таблица с изображением перепутанных ломаных линий, секундомер.

Проведение работы. Испытуемый по команде экспериментатора в течение 3 мин, не пользуясь указкой или карандашом, а только с помощью глаз находит конец каждой линии и помечает ее соответствующим номером в правом столбике. Через 3 мин экспериментатор прерывает работу испытуемого и, проверив ее, оценивает степень устойчивости произвольного внимания по количеству правильно найденных за 3 мин концов линий.

Результаты работы и их оформление. Полученные данные занесите в протокол. Сделайте вывод об устойчивости и переключении внимания у разных испытуемых.

Переключение внимания представляет собой перемещение его направленности и сосредоточенности с одного объекта на другой или с одного вида деятельности на другую.

Для работы необходимы: «черно-красные таблицы», состоящие из 49 квадратов. В квадратах в случайном порядке расположены черные цифры от 1 до 25 и красные - от 1 до

24, указка, секундомер.

Проведение работы. Испытуемому предлагают найти, показать указкой и назвать черные цифры в прямом порядке, а красные - в обратном. Фиксируют время реакций. Затем испытуемому предлагают показать в восходящей последовательности черные и красные цифры, дополняющие черные до 25 (например, черная цифра 1 и красная 24, черная цифра 2 и красная 23 и т. д.). Отмечают время реакции.

Результаты работы и их оформление. Полученные данные занесите в протокол. Сделайте вывод о переключении внимания у разных испытуемых.

Исследование запоминания

Запоминание - процесс, в результате которого происходит закрепление новой информации путем связывания ее с приобретенной ранее. Запоминание есть закономерный продукт действия субъекта с объектом.

Для работы необходимы: карточка с 40 не связанными между собой по смыслу простыми словами, состоящими из 4-6 букв, секундомер.

Для работы испытуемых составляются бланки по следующей схеме:

№ п/п	**Опыт 1**		**Опыт 2**		
	Слова	**Ошибки**	**Символ**	**Слова**	**Ошибки**
1					
…					
20					

Проведение работы. Экспериментатор произносит инструкцию к опыту 1: «Я прочту вам 20 слов, вы должны запомнить, как можно больше из них. По моей команде вы должны будете вписать их в колонку «слова» бланка». Интервалы при чтении слов должны быть 3-5 с.

Инструкция к опыту 2: «Я прочту вам 20 слов, в графе «символ» вы можете сделать рисунок (буквы, слова, цифры писать нельзя). Когда я закончу читать, вы перевернете лист, чтобы не видеть свои пометки. По моей команде «Пишите» вы опять перевернете лист и в графе «слова» напишите те слова, которые соответствуют вашему рисунку». Интервал при чтении должен составлять 10-12 с, от окончания зарисовок до воспроизведения - 5 мин, интервалы между опытами - 30 мин.

Результаты работы и их оформление. Вычислите коэффициент запоминания по формуле:

$K = (M / n) * 100\%$,

где К - коэффициент запоминания; М - количество правильно воспроизведенных

слов; n - количество предъявленных слов.

Сделайте вывод о различии непосредственного и опосредованного запоминания.

<u>Практическое задание № 4. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы</u>

Цель работы: получение навыков проведения исследования по оценке функционального состояния сердечно-сосудистой системы;

Материалы и оборудование: бланк для занесения результатов, калькулятор, персональный компьютер с пакетом прикладных статистических программ;

Ход выполнения: провести обследование с помощью методов определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы;

Форма отчета:

№ п/п	Показатель	Усл. обозн.	Обследуемые					M±m	Оценка
			1	2	3	4	5		
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*
1.	**Оценка гемодинамических показателей**								
	Частота сердечных сокращений в покое, количество раз в мин	ЧСС покой							
	Артериальное давление (систалическое/диастолическое), мм рт.ст.	САД/ДАД							
	Пульсовое давление, мм рт.ст.	ПАД							
	Среднее гемодинамическое давление, мм рт.ст.	СДД							
	Систолический (ударный) объем крови, мл	СОК							
	Минутный объем кровообращения, л/мин	МОК							
	Должный минутный объем кровообращения, л/мин	ДМОК							
	Уровень минутного объема крови, %	УМОК							
	Общее периферическое сопротивление, дин*с/см^3	ОПС							
	Должное общее периферическое сопротивление, дин*с/см^3	ДОПС							
	Удельное периферическое сопротивление, усл.ед.	УПСС							
	Поверхность тела, усл.ед.	S							
	Сердечный индекс, усл.ед.	СИ							
	Минутная работа сердца, кГм	А							
	Показатель эффективности кровообращения, усл.ед.	ПЭК							
	Хроноинотропный показатель, усл.ед.	ХИП							
	Коэффициент Квааса, усл.ед.	Кв							
	Индекс работы сердца, усл.ед.	ИРС							
	Коэффициент экономичности кровообращения, усл.ед.	КЭК							

	Двойное произведение по Робинсону, усл.ед.	ДП							
	Индекс кровообращения, усл.ед.	ИК							
	Индекс тонуса сосудов, мм рт.ст	ИТС							
	Адаптационный потенциал системы кровообращения, балл	АП							
	Вегетативный индекс Кердо, усл.ед.	ВИК							
	Внешняя работа миокарда, усл.ед.	ВРМ							
	Индекс напряжения миокарда, усл.ед.	ИНМ							
	Коэффициент эффективности миокарда, усл.ед.	КЭМ							
2.	**Определение резервных показателей ССС**								
	Индекс инотропного резерва, %	ИИР							
	Индекс хронотропного резерва, %	ИХР							
3.	**Оценка ССС и ее изменение по данным функциональных проб**								
	Проба Мартине								
	Проба Гориневского								
	Проба Кверга								
	Проба Руффье								

Организационно-методические указания для выполнения практического задания № 4.

Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы включает:

1. анализ жалоб;
2. физическое обследование
3. параклинические методы;
4. функциональное тестирование.

При опросе выявляют наличие у обследуемого жалоб на неприятные ощущения в области сердца (сердцебиения, перебои и др.), уточняют их интенсивность, продолжительность, связь с физическими нагрузками, эмоциональными факторами, перенесенными заболеваниями (ревматизм, ангина, грипп и др.).

При осмотре обращают внимание на окраску кожного покрова (бледность, цианоз), форму грудной клетки, наличие выраженной пульсации шейных сосудов, расположение и характер верхушечного толчка, наличие отеков.

Оценивают пульс и артериальное давление в состоянии покоя. Для спортсменов характерно замедление ритма сокращений (в среднем 56 уд/мин), а также тенденция к понижению артериального давления.

К основным параклиническим методам оценки состояния сердечно- сосудистой системы относят:

Электрокардиографию – позволяет судить о характере нарушений ритма, проводимости и трофики сердечной мышцы, гипертрофии различных отделов сердца.

Фонокардиографию – позволяет судить о соотношении основных тонов сердца и характере дополнительных звуков, возникающих при работе сердца.

Эхокардиографию – позволяет выявлять структурные изменения в сердце.

Поликардиографиографию – позволяет судить о сократительной функции миокарда.

Гемодинамические показатели

1. **Определение пульса, ЧСС (пульсометрия)**

Определение пульса (ЧСС) (пульсометрия) основано на пальпаторном прощупывании и подсчете пульсовых волн, которые представляют собой в норме ритмичные колебания стенки артериальных сосудов, связанные с изменениями давления на стенки сосудов во время систолы и диастолы.

2. ***Измерение артериального давления, АД***

Измерение артериального давления (АД) на практике производят непрямым **аускультативным методом Н.С. Короткова** (1905). Сидя на стуле или лежа на кушетке, испытуемый кладет руку на стол или стул рядом с кушеткой так, чтобы рука располагалась на уровне сердца. На обнаженное плечо накладывают манжетку, при этом она должна плотно охватывать плечо. В локтевой ямке находят пульсирующую плечевую артерию, на которую ставят фонендоскоп (рис. 24). В манжетку накачивают воздух, создавая давление выше предполагаемого систолическое артериальное давление (САД). Плечевая артерия сдавливается, кровоток в ней прекращается. Поворачивая винтовой клапан, выпускают из манжетки воздух. Давление в манжетке, при котором появляются сосудистые тоны, соответствует САД.

Момент исчезновения тонов соответствует диастолическому артериальному давлению (ДАД). Измерение повторяют три раза и учитывают минимальные показатели.

Используя следующие данные: возраст (лет), масса тела (кг), рост тела (см), ЧСС (раз/мин), САД (мм рт. ст.), ДАД (мм рт. ст.) можно рассчитать следующие показатели:

1. **Пульсовое давление** ПАД = САД - ДАД, мм рт. ст.
2. **Среднее гемодинамическое давление** СДД = ДАД + 0,42*ПД, мм рт. ст.
3. ***Систолический (ударный) объем крови***

СОК = 90,97 + 0,54*ПАД - 0,57*ДАД - 0,61*возраст, мл

4. **Минутный объем кровообращения** МОК = СОК*ЧСС, мл
5. ***Должный минутный объем кровообращения***

ДМОК = ДОО / 422, ккал

ДОО = 15,3*М + 679, ккал (для мужчин 18-30 лет) ДОО = 14,7*М + 496, ккал (для женщин 18-30 лет)

6. Уровень минутного объема крови

УМОК = (МОК факт. / ДМОК) *100, %

90-110% - эукинетический тип кровообращения; менее 90% - гипотонический тип; более 110% - гипертонический тип.

7. Общее периферическое сопротивление

ОПС = [(СДД*1333) / МОК*60], дин*с/см^3

8. Должное общее периферическое сопротивление

ДОПС = СДД / ДМОК*80, дин*с/см^3

9. Удельное периферическое сопротивление

УПСС = ОПС / S, усл. ед.

10. Поверхность тела

S = 0,007184*масса тела^{0,423}*рост тела^{0,72}, усл. ед.

11. Величина сердечного индекса СИ = МОК / S, усл. ед.

12. Минутная работа сердца (энергетическую характеристику сердечной деятельности) А = СДД*МОК*0,014, кГм

13. Показатель эффективности кровообращения ПЭК = САД / ЧСС*10, усл. ед.

14. Хроноинотропный показатель ХИП = САД*ЧСС, усл. ед.

15. Коэффициент Квааса Кв = ЧСС*10 / ПАД, усл. ед.

16. Индекс работы сердца ИРС = СОК / ЧСС, усл. ед.

17. Коэффициент экономичности кровообращения КЭК = ПАД * ЧСС / 100, усл. ед. Норма 2600, при утомлении КЭК увеличивается.

18. Двойное произведение по Робинсону ДП = (САД*ЧСС) / 100, усл. ед.

19. Индекс кровоснабжения ИК = (СОК*ЧСС) / масса тела, усл. ед.

20. Индекс тонуса сосудов ИТС = ПАД / ДАД, мм рт ст

21. Адаптационный потенциал системы кровообращения (в баллах)

АП = 0,011*ЧСС + 0,014*САД + 0,008*ДАД + 0,014*возраст + 0,009*масса тела – 0,009*рост тела – 0,27 Менее 2 – хороший уровень адаптации;

Не более 2,1 – удовлетворительный уровень адаптации; 2,1-3,3 – напряжение адаптации;

3,3-4,1 – неудовлетворительный уровень адаптации; Более 4,1 – срыв адаптации.

22. Внешняя работа миокарда ВРМ = (СДД*СОК) / 1000, усл. ед.

23. **Индекс напряжения миокарда ИНМ** = (САД*ЧСС) / 1000, усл. ед.

24. **Коэффициент эффективности миокарда** КЭМ = ВРМ / ИНМ, усл. ед.

25. **Индекс хронотропного резерва ИХР** = (ЧССн / ЧССп) *100, %; где ЧССн – частота сердечных сокращений после физической нагрузки, раз/мин, ЧССп – частота сердечных сокращений в покое, раз/мин.

26. **Индекс инотропного резерва** ИИР = ($САД_н$ / $САД_п$) *100, %; где $САД_н$ – систолическое артериальное давление после физической нагрузки, мм рт ст, $САД_п$ – систолическое артериальное давление в покое мм рт ст.

Оценка состояния ССС и ее изменений по данным функциональных проб

Для проведения функциональных проб с нагрузкой необходимы: секундомер, прибор для измерения АД, метроном.

Методика:

Первый этап: измеряют ЧСС и АД в покое. Затем выполняется физическая нагрузка в разных вариантах:

Проба Мартине - 20 приседаний за 30 с.

Проба Гориневского - трехминутный бег на месте в темпе 180 шагов в мин., либо 60 подскоков за 30 с.

Второй этап: после выполненной нагрузки регистрируют ЧСС и АД в течение 3-5 мин. В первые 10 с каждой минуты измеряют ЧСС, а за оставшиеся 50 с - АД. Анализируют величину изменений показателей сразу после работы в сравнении с покоем, длительность и характер восстановления.

Принципы оценки: после 20 приседаний при хорошем функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы обследуемого ЧСС увеличивается не более чем до 78-110 уд/мин, систолическое артериальное давление - до 120- 140 мм рт.ст. при снижении диастолического на 5-10 мм, восстановление до исходных величин происходит за 2-5 мин.

После 3-минутного бега на месте ЧСС увеличивается на 50-70 % по сравнению с исходным уровнем, систолическое артериальное давление увеличивается на 15-40 мм рт.ст., а диастолическое уменьшается на 5-20 мм рт. ст., восстановительный период продолжается 3-4 мин.

Тренированный организм проявляет признаки экономизации деятельности сердечно-сосудистой системы и в покое, и в нагрузке. У слаботренированных лиц сдвиги более значительны, восстановление затягивается.

Проба Леви-Гориневской (для детей и подростков)

Методика: проба заключается в регистрации изменений ЧСС, АД и частоты дыханий после 30 подскоков на высоту 3-4 см в течение 15 с (или 60 подскоков в течение

30 с). ЧСС регистрируют в исходном состоянии сидя (трижды до получения стабильных значений), первые 6 с после нагрузки и в дальнейшем через каждые 60 с до полного восстановления; АД - соответственно в исходном состоянии и на каждой минуте восстановления в интервале от 15 до 40 с.

Принципы оценки типа реакции сердечно-сосудистой системы на функциональную пробу Леви-Гориневской

Тип реакции	**Объективные данные**	**Субъективные данные**
Благоприятный	Учащение пульса на 1-6 ударов за 10 с, увеличение максимального АД на 5-10 мм рт.ст., реституция пульса и дыхания на 1-2 мин восстановления	Самочувствие хорошее
Допустимый	Учащение пульса и дыхания, неадекватное нагрузке, реституция затягивается до 3 мин	Видимых нарушений в самочувствии не наблюдается
Неблагоприятный	Резкое учащение пульса и дыхания, извращенная реакция АД, реституция пульса на 4-й минуте и позже, ухудшается его наполнение, нарушается ритмичность	Самочувствие ухудшается

В качестве дозированных нагрузок для детей и подростков рекомендуются также приседания: до 8 лет - 20 приседаний, в 9-10 лет - 25, для мальчиков 12-14 лет - 35, для девочек этого же возраста - 30 и 2 мин. бег на месте в темпе 180 шагов в 1 мин (под метроном) при сгибании бедра на 70°, голени до угла с бедром 45-50°, при свободных движениях руками, согнутыми в локтевых суставах, как при обычном беге.

Выделяют три типа реакции сердечно-сосудистой системы на данную функциональную пробу: благоприятный, допустимый и неблагоприятный.

Функциональная проба Кверга

Определяется степень адаптации организма к разнохарактерной нагрузке.

Методика: последовательно выполняются 30 приседаний за 30 с, максимальный бег на месте в течение 30 с, 3-минутный бег на месте с частотой 150 шагов в минуту и подскоки со скакалкой - 1 мин. Общее время нагрузки - 5 мин. Сразу после нагрузки оценивается ЧСС1 за 30 с, повторно через 2 мин. ЧСС2 и через 4 мин. ЧСС3. Результат рассчитывается по формуле: (Время работы в с * 100) / [2 (ЧСС1 + ЧСС2 + ЧСС3)]

Оценка результата. При значении показателя более 105 адаптация к нагрузке считается очень хорошей, 99...104 - хорошей, 93...98 - удовлетворительной, менее 92 - слабой.

Определение индекса Руффье (ИР)

Применяется для определения адаптации к нагрузке. Широко используется при массовых обследованиях школьников.

Методика: измеряется ЧСС1 сидя, затем выполняется 30 глубоких приседаний за 30 с. Оценивают ЧСС 2 стоя, еще через 1 мин. отдыха – ЧСС3.

ИР = [(ЧСС1 + ЧСС2 + ЧСС3) - 200] / 10

Принципы оценки:

- ИР менее 0 - отличный результат,
- ИР от 0 до 5 - хороший,
- ИР от 6 до 10 - удовлетворительный,
- ИР от 11до15 - слабый,
- ИР свыше 15 - неудовлетворительный.

Практическое занятие № 5. Оценка работоспособности.

Цель работы: получение навыков проведения исследования по оценке работоспособности;

Материалы и оборудование: бланк для занесения результатов, калькулятор, персональный компьютер с пакетом прикладных статистических программ;

Ход выполнения: провести обследование с помощью методов оценки работоспособности.

Форма отчета:

№ п/п	Показатель	Усл. обозначение	Обследуемые					M±m	Оценка
			1	2	3	4	5		
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*
1.	**Оценка работоспособности**								
	PWC170 степ-эргометрия, Вт								
	Гарвардский степ-тест ИГСТ, усл.ед.								
	Максимальное потребление кислорода, усл. ед.								

Организационно-методические указания для проведения практического задания № 5

Одним из объективных критериев здоровья человека является уровень физической работоспособности. Высокая работоспособность служит показателем стабильного здоровья, и наоборот: низкие ее значения рассматриваются как фактор риска для здоровья.

Установлено, что снижение прямых и косвенных показателей

работоспособности до 15 % по сравнению с исходным свидетельствует о развитии в организме явлений утомления, 16-19 % - о наличии хронического утомления, а снижение на 20 % и более – о возникновении переутомления.

В настоящее время для косвенного определения общей физической работоспособности наиболее широко используются три пробы: PWC170 и Гарвардский степ-тест, а для прямого определения - тест Новакки.

Метод определения PWC170 при степ-эргометрии

Обследуемому предлагают выполнить две нагрузки, мощность которых рассчитывают по формуле:

W=1,33*P*h*n,

где W – мощность нагрузки, Вт; P – масса тела; h – высота ступеньки, см; n – количество восхождений в 1 мин; 1,33 – коэффициент, учитывающий величину работы при спуске со скамейки.

Высота ступеньки подбирается в зависимости от длины ноги обследуемого. Чаще всего для женщин оптимальной является ступенька высотой 30 см, для мужчин – 40 см. При проведении степ-эргометрии нагрузки должны быть такой интенсивности, чтобы ЧСС в конце первой нагрузки устойчиво находилась в пределах 100-120, а в конце второй – 140- 160 уд/мин.

Мощность второй нагрузки можно повысить за счет увеличения темпа восхождений. По методике, модифицированной В.С. Фарфелем, при степ- тесте последовательно выполняют две нагрузки без отдыха между ними. Продолжительность первой – 3 мин, второй – 2 мин. При этом устойчивое состояние наступает на 2-й – 3-й минуте первой нагрузки, при второй – на 2-й минуте, что связано с повышением уровня функционирования обеспечивающих работу систем в результате выполнения первой нагрузки.

Расчет PWC170 при степ-тесте производится по формуле: PWC170=W1+(W2-W1) *((170-ЧСС1)/(ЧСС2-ЧСС1)).

Физическая работоспособность при пульсе 170 уд/мин у нетренированных мужчин в возрасте 20-29 лет составляет 162,3±6,1 Вт, 30-39 лет – 150,6±4,3 Вт и 40-49 лет – 142,2±2,2 Вт. У мужчин 50-59 и 60-69 лет средние значения работоспособности, рассчитанные при пульсе 150 уд/мин, соответственно снижаются до 136±6,7 и 116,7±11 Вт.

Гарвардский степ-тест

Теоретической основой Гарвардского степ-теста является физиологическая закономерность, согласно которой продолжительность работы на пульсе, равном 150-

170 уд. /мин, и скорость восстановления частоты сердечных сокращений (ЧСС) после выполнения подобной физической нагрузки достаточно надежно характеризуют функциональные возможности сердечно-сосудистой системы и как следствие уровень общей физической работоспособности организма.

Методика: обследуемому предлагают выполнить мышечную работу в виде восхождений на ступеньку с частотой 30 раз в 1 мин. Продолжительность нагрузки и высота ступеньки зависят от пола, возраста и антропометрических данных (в среднем, для мужчин высота ступеньки составляет 50 см, для женщин – 43 см).

В тех случаях, когда обследуемый не в состоянии выполнить работу в течение всего заданного отрезка времени, фиксируется то время, в течение которого она совершалась.

Регистрация ЧСС после выполненной нагрузки осуществляется в положении сидя в течение первых 30 с на 2-й, 3-й и 4-й мин восстановления.

Расчет индекса Гарвардского степ-теста производят по следующей формуле:

ИГТС=(t*100)/((ЧСС1+ЧСС2+ЧСС3) *2)

где ИГСТ - индекс Гарвардского степ-теста в условных единицах; t - продолжительность реально выполненной физической работы, ЧСС1, ЧСС2,

ЧСС3 ¯ частота сердечных сокращений на 2-й, 3-й и 4-й минутах восстановления за 30 с.

Значение уровня физической работоспособности по ИГСТ

ИГСТ	**Оценка работоспособности**
55 и менее	Слабая ниже средней
55–64	Средняя Хорошая
65–79	Отличная
80–89	
90 и более	

Гарвардский степ-тест целесообразно использовать у детей не моложе 15-16 лет. Продолжительность нагрузки и высота ступеньки зависят от пола, возраста и антропометрических данных.

Высота ступеньки и время восхождения при проведения Гарвардского степ-теста.

Группы испытуемых	**Возраст, годы**	**Площадь поверхности тела, м2**	**Высота ступеньки, см**	**Время восхождения, мин**
Мужчины	Свыше 18	-	50,8	5
Женщины	Свыше 18	-	43,0	5

Юноши-подростки	12-18	>1,85	50,8	4
Юноши-подростки	12-18	<1,85	45,5	4
Девушки	12-18	-	40,0	4
Мальчики, девочки	8-11	-	35,5	3
Мальчики, девочки	До 8	-	35,5	2

С.А. Локтев и соавт. (1991) считают, что в качестве информативного критерия общей физической работоспособности у детей и подростков может использоваться *показатель «пульс-скорость»* при 3-4-минутном беге трусцой на пульсе от 130 до 150 уд. /мин, который проявляет тесную взаимосвязь с относительными значениями показателя PWC170.

Относительные значения показателя PWC170 (кгм/мин/кг) у детей и подростков различного возраста

Возраст и категория испытуемых	**Ниже средних**	**Средние**	**Выше средних**
7-9 лет, нетренированные	<15	<15-25>	>25
10-12 лет, нетренированные	<15	<15-23>	>23
13-15 лет, нетренированные	<11	<11-15>	>15
13-15 лет, тренированные	<14	<14-18>	>18

Определение максимального потребления кислорода (МПК)

Величина МПК является одним из важнейших параметров организма спортсмена, с помощью которого может быть наиболее точно охарактеризована величина общей физической работоспособности.

Исследование этого показателя особенно важно для оценки функционального состояния организма спортсменов, тренирующихся на выносливость. В данном случае наблюдения за изменениями МПК могут оказать существенную помощь в оценке уровня тренированности.

Оценка максимальной аэробной мощности осуществляется путем определения максимального потребления кислорода (МПК). Эту величину рассчитывают с помощью различных тестов, при которых достигается индивидуально максимальный транспорт

кислорода (прямое определение МПК). Наряду с этим о величине МПК судят на основании косвенных расчетов, которые основываются на данных, полученных в процессе выполнения непредельных нагрузок (непрямое определение МПК).

Обоснован расчет МПК косвенным методом, применяя формулы, предложенные В.Л. Карпманом. Для физкультурников и спортсменов массовых разрядов предложена следующая формула:

МПК= 1,7* PWC170+1240

Для спортсменов высших разрядов:

МПК= 2,2* PWC170+1070.

3.2. Оценочные средства промежуточной аттестации

К дифференцированному зачету обучающийся представляет:

1. Отчет, который является документом обучающегося, отражающим, выполненную им работу во время практики

2. Дневник, являющийся документом обучающегося во время прохождения практики, характеризующим и подтверждающим прохождение практики. В нем отражается текущая работа в процессе практики: выданное индивидуальное задание на практику; анализ состава и содержания выполненной практической работы с указанием структуры, объемов, сроков выполнения и ее оценки руководителем практики от организации; краткая характеристика и оценка работы обучающегося в период практики руководителем практики от организации. По окончании практики дневник, подписанный руководителем практики, предоставляется на кафедру.

3. Доклад и презентация по итогам прохождения практики.

4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.1. Описание процедур проведения текущего контроля успеваемости студентов.

В таблице представлено описание процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий текущего контроля успеваемости студентов, в соответствии с рабочей программой практики, и процедур оценивания результатов обучения с помощью спланированных оценочных средств.

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения
Практическое задание	Оценивание практического задания осуществляется во внеуадиторное время и на консультациях у руководителя практики, результаты решения могут быть представлены во время проведения заключительной конференции по практике.
Выполнение индивидуального творческого задания	Руководитель практики на установочной конференции доводит до сведения студентов содержание заданий, формы выполнения, знакомит с критериями оценивания. В назначенный срок студенты сдают выполненные задания на проверку, затем помещают в отчет.
Решение ситуационных задач	Руководитель практики на установочной конференции доводит до сведения студентов содержание ситуационных задач. Решаются задачи в процессе прохождения практики. Собираются документы для отчета.

4.2. Описание процедуры проведения промежуточной аттестации – дифференцированного зачета

При определении уровня достижений обучающих на дифференцированном зачёте обращается особое внимание на следующее:

– даны полные, развернутые ответы на поставленные вопросы;

– ответ логичен, доказателен;

– теоретические положения подкреплены примерами из практики;

– отчет представлен в требуемой форме со всей необходимой информацией;

– дневник представлен в требуемой форме со всей необходимой информацией.

– качественно и своевременно выполнены задания по практике и т.д.

Руководитель по практике:

– пишет отзыв о выполнении обучающимся плана практики;

– заполняет аттестационный лист по практике, оценивая уровни сформированности компетенций (качество выполнения обучающимся работ индивидуального задания) у

обучающегося; результаты оценивания заносит в следующую таблицу (уровень сформированности компетенции отмечается в таблице, например, знаком «+»; если за компетенцией закреплено несколько видов работы, то при оценивании уровня сформированности компетенции учитываются все виды работы):

Компетенция	Содержание компетенции	Уровни сформированности компетенций			
		Эталонный	Стандартный	Пороговый	Компетенция не освоена

– выставляет оценку за выполнение программы практики;

– оценивает выполнение обучающимся индивидуального задания, учитывая: отчет обучающегося по практике; дневник, *портфолио, отсутствие и (или) наличие поощрений и (или) замечаний, доклад и презентацию по итогам практики*.