

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

Утверждаю:
Проректор по УМР

Е.В. Коновалова

« 15 » июня 2023 г.

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

Рабочая программа практики
Производственная практика, профессионально-ориентированной практика

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

Сургут, 2023 г.

Рабочая программа практики составлена в соответствии с требованиями:

1. Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 49.03.02. «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», утвержденным Приказом Минобрнауки 19.09.2017, № 942, зарегистрировано в Минюсте России 16.10.2017, № 48563
2. СТО-2.6.4-18 - Порядок организации и проведения практики обучающихся, с изменениями 22.10.2020 г., протокол №8

Автор программы:

к.п.н., доцент Юденко И.Э.

Согласование программы

Подразделение (кафедра/ библиотека)	Дата согласования	Ф.И.О., подпись нач. подразделения
Медико-биологических основ физической культуры	14.04.2023	Мальков М.Н.
Отдел комплектования	14.04.2023	Дмитриева И.И.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры медико-биологических основ физической культуры
« 14 » апреля 2023 года, протокол № 8/1

Заведующий кафедрой

к.б.н., доцент Мальков М.Н.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методического совета института гуманитарного образования и спорта « 02 » мая 2023 года, протокол № 4

Председатель УМС

к.ф.н., доцент Грищенко Т.Ф.

Руководитель практики

Низамбиева А.С.

1. ЦЕЛИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПРАКТИКИ

Целью производственной практики, профессионально-ориентированной практики (*далее производственная практика*) являются получение профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности в адаптивной физической культуре, освоение передового опыта и современных технологий физической реабилитации и оздоровления в адаптивном физическом воспитании и адаптивном спорте.

2. ЗАДАЧИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПРАКТИКИ

1. Получить профессиональные умения и опыт профессиональной педагогической, развивающей, компенсаторной, реабилитационной деятельности в адаптивной физической культуре и физической реабилитации.

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

3. Сформировать общепрофессиональные, и профессиональные компетенции, позволяющие самостоятельно решать педагогические, развивающие, реабилитационные, компенсаторные виды деятельности в сфере физической реабилитации и адаптивной физической культуры.

4. Освоить передовой опыт в физической реабилитации, а также оздоровительные методики в адаптивном физическом воспитании и адаптивном спорте.

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

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

3. МЕСТО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПРАКТИКИ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Индекс дисциплины (по УП)	В2.В.01.01 (П)
3.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося
	Производственная практика, профессионально ориентированная, относится ко второму блоку вариативной части учебной программы бакалавриата. Она базируется на опыте учебной и учебной педагогической практик пройденных ранее, в основе лежат такие дисциплины бакалавриата как «Анатомия», «Адаптация к физическим нагрузкам в адаптивной физической культуре», «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Комплексный контроль в адаптивной физической культуре», «Основы общей и частной патологии», «Частные методики адаптивной физической культуры», «Физическая реабилитация», «Адаптивный спорт», «Технология разработки документов планирования по физической культуре» и другие, а также общие и специальные, ранее изученные, дисциплины бакалавриата.
3.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее
	Производственная практика, профессионально ориентированная, является базовой для «Производственной практики, преддипломной практики», а также освоения таких дисциплин как «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта», «Физкультурно-оздоровительные технологии в образовании» и другие.

4. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПРАКТИКИ

Семестр	Место проведения, объект
7	<p>Место проведения: Производственная практика, профессионально-ориентированная проводится в седьмом семестре на базах: Обособленного подразделения «Региональный центр адаптивного спорта» г. Сургут, КОУ ХМАО-Югры «Школа с профессиональной подготовкой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» города Сургут и др. коорекционных образовательных учреждений, а также в лечебно-профилактических учреждениях города и региона, в частности БУ ХМАО-Югры «Сургутская клиническая травматологическая больница».</p> <p>Объекты: г. Сургут, БУ ХМАО-Югры «Сургутская клиническая травматологическая больница», КОУ ХМАО-Югры «Школа с профессиональной подготовкой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», Обособленное подразделение «Региональный центр адаптивного спорта» и другие учреждения (места будущей профессиональной деятельности), отвечающие профилю подготовки, имеющие все необходимые условия для проведения практики и заключившие договор с СурГУ.</p>

5. СПОСОБ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПРАКТИКИ

Стационарная, выездная

6. ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПРАКТИКИ

Практика осуществляется непрерывно.

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

7.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате прохождения производственной практики, профессионально-ориентированной практики

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

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по практике
Общепрофессиональные		
ОПК-8.3	Реализовывать этапы физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп	способен применять способы реализации этапов физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом нозологических форм, видов инвалидности, возрастных групп
ОПК-9.2	Способен применять традиционные технологии для развития компенсаторных возможностей, оставшиеся после болезни или травмы функции	способен разрабатывать традиционные и инновационные технологии развития компенсаторных возможностей, оставшихся после болезни

	организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья	(травмы) функций организма человека
ОПК-8.2	Обеспечивать условия для наиболее полного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением или временной утратой функций организма человека	способен обеспечивать наиболее полное устранение ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением или временной утратой функций организма
Профессиональные		
ПК-1.1	Осуществляет планирование тренировочного процесса и его управление для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов), а также контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся	способен применять подходы и требования к планированию тренировочного процесса и его управления для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов), а также способы контроля его эффективности
ПК-2.2	Реализует общеобразовательные программы в сфере физической культуры	способен реализовывать общеобразовательные программы в сфере физической культуры
ПК-1.3	Формирует навыки соревновательной деятельности спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся	способен формировать навыков соревновательной деятельности спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) в соответствии с этапом спортивной подготовки
ПК-1.4	Осуществляет отбор занимающихся и оценку перспектив достижения занимающимися спортивных результатов	способен осуществлять отбор занимающихся и оценивать перспективы спортивных достижений
ПК-3.1	Осуществляет деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры	способен выполнять деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере ФК
ПК-5.2	Содействовать развитию физических и психических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья при реализации реабилитационного процесса	способен развивать физические и психические качества у лиц с отклонениями в состоянии здоровья во время реализации реабилитационного процесса
ПК-5.1	Содействовать развитию физических и психических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья при реализации оздоровительного и тренировочного процессов	способен развивать физические и психические качества у лиц с отклонениями в состоянии здоровья во время реализации оздоровительного и тренировочного процесса
ПК-6.1	Использует современные реабилитационные технологии, способствующие совершенствованию специальных физических качеств и повышению функциональных возможностей организма занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов)	способен использовать современные реабилитационные технологии, способствующие совершенствованию специальных физических качеств и повышению функциональных возможностей организма занимающихся адаптивной физической культурой и спортом, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов)

ПК-4.1	Обеспечивает условия реализации методического сопровождения профессиональной деятельности в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта	способен грамотно методически сопровождать профессиональную деятельность и осуществлять контроль и коррекцию при реализации реабилитационных программ
ПК-6.2	Осуществляет контроль и коррекцию при реализации реабилитационных мероприятий	способен осуществлять контроль и коррекцию при реализации реабилитационных программ

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

Знать	<ul style="list-style-type: none"> - способы реализации этапов физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом нозологических форм, видов инвалидности, возрастных групп; - способы разработки традиционных и инновационных технологий развития компенсаторных возможностей, оставшихся после болезни (травмы) функций организма человека; - условия обеспечения наиболее полного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением или временной утратой функций организма; - подходы и требования к планированию тренировочного процесса и его управления для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов), а также способы контроля его эффективности; - структуру и содержание общеобразовательных программ в сфере физической культуры; - способы формирования навыков соревновательной деятельности спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) в соответствии с этапом спортивной подготовки; - методы осуществления отбора занимающихся и оценки перспектив спортивных достижений; - способы основы деятельности, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере ФК; - современные реабилитационные технологии, способствующие совершенствованию специальных физических качеств и повышению функциональных возможностей организма занимающихся адаптивной физической культурой и спортом, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) - технологию развития физических и психических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья во время реализации оздоровительного, тренировочного, реабилитационного процесса; - условия реализации методического сопровождения профессиональной деятельности и способы осуществления контроля и коррекции при реализации реабилитационных программ
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> - применять способы реализации этапов физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом нозологических форм, видов инвалидности, возрастных групп; - разрабатывать традиционные и инновационные технологии развития компенсаторных возможностей, оставшихся после болезни (травмы) функций организма человека; - обеспечивать наиболее полное устранение ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением или временной утратой функций организма; - применять подходы и требования к планированию тренировочного процесса и его управления для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая

	<p>инвалидов), а также способы контроля его эффективности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - реализует общеобразовательные программы в сфере физической культуры; - формировать навыков соревновательной деятельности спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) в соответствии с этапом спортивной подготовки; - осуществлять отбор занимающихся и оценивать перспективы спортивных достижений; - выполнять деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере ФК; - использовать современные реабилитационные технологии, способствующие совершенствованию специальных физических качеств и повышению функциональных возможностей организма занимающихся адаптивной физической культурой и спортом, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) - развивать физические и психические качества у лиц с отклонениями в состоянии здоровья во время реализации оздоровительного, тренировочного, реабилитационного процесса. - грамотно методически сопровождать профессиональную деятельность и осуществлять контроль и коррекцию при реализации реабилитационных программ
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> - способами реализации этапов физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом нозологических форм, видов инвалидности, возрастных групп; - методами разработки традиционных и инновационных технологий развития компенсаторных возможностей, оставшихся после болезни (травмы) функций организма человека; - способами полного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением или временной утратой функций организма; - подходами к планированию тренировочного процесса и его управления для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов), а также способы контроля его эффективности; - опыт реализации общеобразовательных программ в сфере физической культуры; - способы формирования навыков соревновательной деятельности спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) в соответствии с этапом спортивной подготовки; - методиками отбора занимающихся и оценкой перспективы спортивных достижений; - деятельностью, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере ФК; - современными реабилитационными технологиями, способствующими совершенствованию специальных физических качеств и повышению функциональных возможностей организма занимающихся адаптивной физической культурой и спортом, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) - способами развития физических и психических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья во время реализации оздоровительного, тренировочного, реабилитационного процесса; - методическими основами сопровождения профессиональной деятельности и осуществления контроля и коррекции при реализации реабилитационных программ

8. СОДЕРЖАНИЕ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПРАКТИКИ

Общая трудоемкость производственной практики 324 часа, 9 зачетных единиц, 6 недель

№ п/п	Наименование разделов и содержание производственной практики	Семестр	Виды работы и ее трудоемкость (в часах)		Компетенции (цифр)	Формы текущего контроля
			Практич	Самост работа		
1	<p>Подготовительный этап:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение установочной конференции; - по охране труда, пожарной безопасности, правилами внутреннего трудового распорядка; - подготовка документов планирования работы на практике. 	7	6		ПК-1.1 ОПК-9.2 ПК-2.2 ПК-4.1	Отметка в журнале регистрации инструктажей в университете по ПБ, ОТ и ПВТР Документы планирования; дневник заданий практиканту
2	<p>Основной этап (получение профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - получение производственных умений и опыта профессиональной деятельности в реабилитационной и физкультурно-оздоровительной работе в качестве инструктора по адаптивной физической культуре, инструктора по спорту в центре адаптивного спорта; - посещение и анализ тренировочных занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья; - самостоятельное проведение физкультурно-оздоровительных и тренировочных занятий; - оказание помощи в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий; - выполнение практических заданий по практике. - получение производственных умений и опыта профессиональной деятельности в лечебно-профилактической работе в качестве помощника инструктора по лечебной физической культуре в лечебно-профилактических учрежде- 	7	-	300	ОПК-8.3 ОПК-9.2 ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-2.2 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-3.1 ПК-5.2 ПК-5.1 ПК-6.1 ПК-4.1 ПК-6.2	<ul style="list-style-type: none"> - выводы, заключения и рекомендации по выполнению заданий дневника; - проверка конспектов занятий АФВ, процедур лечебных мероприятий; - проверка планов внеклассных мероприятий; - проверка дневника заданий практиканта

	ниях; - посещение и анализ реабилитационных мероприятий; - самостоятельное проведение отдельных этапов реабилитационного процесса; - выполнение практических заданий дневника по практике.					
6	Завершающий этап: - обработка и анализ полученной информации; - подготовка дневника заданий практиканта; - подготовка отчета (презентации) по практике; - проведение итоговой конференции; - защита отчета (презентации) на итоговой конференции	7	18		ПК-4.1 ПК-6.1 ПК-3.1 ПК-1.1	Оформление документов планирования; дневника-заданий по практике; защита дневника заданий практиканта на итоговой конференции
Итого за семестр		324	24	300		

9. ФОРМЫ ОТЧЕТНОСТИ ПО ИТОГАМ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПРАКТИКИ

По итогам защиты дневника-заданий практиканта и выполнения всех практических заданий в первую неделю после практики проводится итоговая конференция. Форма аттестации обучающегося – *зачет без оценки*.

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

Этап: Проведение промежуточной аттестации

Итоги производственной практики, профессионально-ориентированной практики подводятся на основании защиты дневника-заданий практиканта и подготовки всех запланированных документов. Зачет учитывает качество представленных отчетных материалов, устные отзывы руководителей практики, характеристику с места практики обучающегося, уровень защиты дневника заданий практиканта.

Отметка «зачтено» ставится обучающемуся, который продемонстрировал достаточный уровень производственных умений и профессиональной ориентации; в соответствии с программой производственной практики и в отведенный срок выполнил весь намеченный объем работы; проявил самостоятельность и соответствующую профессиональную подготовку; продемонстрировал владение теоретическими знаниями и практическими навыками применения технологий, методов и средств физической реабилитации и оздоровления, адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта с учетом нозологических и индивидуальных особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья (в том числе инвалидов), владеет необходимыми навыками составления плановой и отчетной документации; подготовил и успешно защитил дневник заданий практиканта; ответил на все заданные вопросы, допустив при этом незначительные погрешности.

Оценка «не зачтено» ставится обучающемуся, который не смог продемонстрировать необходимый уровень производственных умений и профессиональной ориентации; обнаружившему существенные пробелы в ходе реализации программы производственной практики, допустившему принципиальные ошибки при выполнении практических заданий и в процессе защиты дневника заданий практиканта; не подготовивший и/или своевременно не сдавший дневник заданий.

Практические задания

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

Задание № 1.

(ОПК-9.2) - способен использовать традиционные технологии развития оставшихся после болезни или травмы функций организма человека

(ПК-6.1) – использует современные реабилитационные технологии, способствующие совершенствованию специальных физических качеств и повышению функциональных возможностей организма занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов)

Теоретическое обоснование темы к выполнению заданий.

Известно, что одной из задач врачебного контроля является оценка физического развития и функциональных возможностей человека, что необходимо для правильного подбора физических упражнений с целью укрепления здоровья, развития физических качеств, обеспечения спортивного совершенствования.

Жизнедеятельность каждого человека, независимо от пола, возраста, профессии, характеризуется морфологическими и функциональными свойствами и качествами, которые передаются по наследству (генотип), а также приобретенными после рождения в определенных условиях индивидуального развития (фенотип). Суммарное проявление этих свойств и качеств в виде возрастных особенностей нервно-психической деятельности, физической силы и выносливости, определяемых состоянием морфологических и функциональных признаков, принято называть физическим развитием человека. Однако надо отметить, что не всегда физическое развитие совпадает с состоянием здоровья.

Физическое развитие - понятие комплексное, поэтому и признаки, характеризующие его, разнообразны. В качестве основных признаков физического развития используют длину и массу тела, окружность грудной клетки. Существенное значение при определении физического развития имеют также состав тела, мышечная масса, обхватные поперечные и продольные размеры конечностей и туловища, жизненная емкость легких и другие показатели функции внешнего дыхания, показатели работоспособности и т.д. (у детей - еще осанка, вторичные половые признаки и др.).

Многочисленные исследования физического развития в процессе занятий физической культурой и спортом имеют важное значение для наблюдения за динамикой влияния физических упражнений на формирование морфологических и функциональных признаков. В практической работе чаще всего используются такие методы, как соматоскопия и соматометрия (антропометрия), которые позволяют определить тип телосложения, дефекты осанки, нарушения в состоянии опорно-двигательной системы (недостаточное развитие отдельных мышечных групп, ограничение подвижности или разболтанность суставов, слабость связочного аппарата, деформации позвоночника, врожденные или посттравматические дефекты, деформации конечностей и т.д.).

Как правило, при антропометрических исследованиях обследуемый должен быть обнажен, без обуви. При проведении исследования необходимы внимательность, точность, аккуратность. При обследовании инвалидов с поражением опорно-двигательной системы придерживаются определенной схемы, сложившейся в ортопедической практике, которая включает;

1) осмотр;

- 2) ощупывание (пальпация) и перкуссия;
- 3) измерение длины и окружности конечности;
- 4) определение объема движений в суставах;
- 5) определение мышечной силы;
- 6) определение функции опорно-двигательной системы.

Могут применяться методы дополнительного обследования - рентгенологические, электрофизиологические, биомеханические, функциональные, лабораторные и т.д.

Важную роль при обследовании играет *осмотр*, во время которого обнаруживаются отклонения от нормы в строении тела и его сегментов. Осмотр должен носить характер сравнения симметричных участков тела с учетом возрастных особенностей пациента. При этом производят сначала общий осмотр, затем исследуют область повреждения или деформации, затем осмотр остальных сегментов тела. Данные осмотра дополняются и конкретизируются при пальпации, надавливании и перкуссии. Таким образом выявляется местная болезненность, определяется состояние кожных покровов, грубые расстройства чувствительности, мышечный тонус и т.д. При осмотре определяются положения тела и его поза. Различают три основных положения: активное, пассивное и вынужденное. Можно отметить, что пассивное положение встречается относительно редко. В травматологической практике пассивное положение конечности определяется, например, при переломах шейки бедра, когда поврежденная конечность пассивно ротирована кнаружи; при параличе малоберцового нерва - пассивное положение стопы. Вынужденное положение может касаться всего тела или какого-либо отдельного сегмента. Оно может быть вызвано, например, болевым синдромом, нарушением мышечного равновесия вследствие ампутации и т.д.

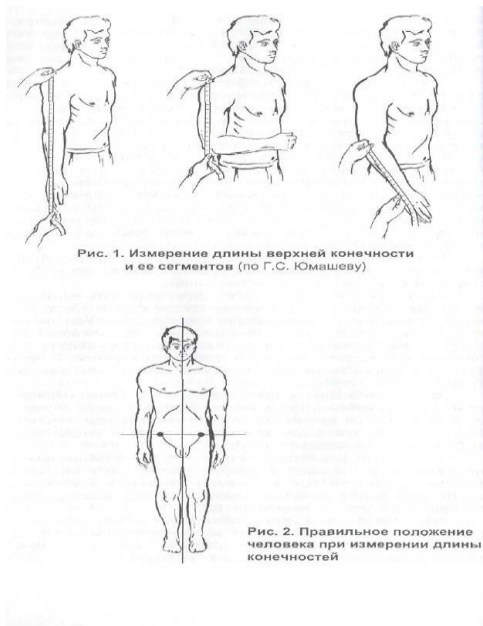
При осмотре определяется форма и размеры грудной клетки, дефекты осанки. Обращается внимание на усиление физиологических изгибов позвоночника: в сагиттальной плоскости (в дорсальном направлении называемых кифозом, в вентральном - лордозом), проявляющихся в виде сутулости, круглой спины, круглой или вогнутой спины или же уменьшение его изгибов - в виде плоской или плосковогнутой спины. Может быть выявлена асимметрия грудной клетки и плечевого пояса, что наблюдается при слабом и неравномерном развитии мускулатуры, недостаточности связочного аппарата. Это может быть следствием различных заболеваний или же носить врожденный характер. Однако чаще всего асимметрия грудной клетки является следствием сколиотической деформации позвоночника. Деформация позвоночника может быть комбинированной, т.е. его искривления происходят в нескольких плоскостях (формируется кифосколиоз или лордосколиоз).

При наружном осмотре необходимо обращать внимание на форму конечностей, состояние сводов стопы. Последнее является важным для диагностики плоскостопия. Уплотнение продольных сводов стопы может быть врожденным или приобретенным. Врожденное уплощение продольных сводов, как правило, сочетается с вальгусом и эквинусом стопы. Приобретенное плоскостопие разделяется на статическое, паралитическое, травматическое.

Ощупывание является дополнением к зрительным впечатлениям, полученным при осмотре. При *пальпации* обращается внимание на изменение кожной температуры, местную болезненность, состояние кожных покровов и подлежащих тканей, послеоперационных рубцов.

Наиболее информативным является определение функциональных возможностей опорно-двигательной системы, которые характеризуются объемом движений в суставах, состоянием мышечно-сухожильного аппарата, компенсаторно-приспособительными реакциями.

Измерения длины и окружности 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. Для измерения анатомической длины культи конечности определяют расстояние от соответствующих костных выступов до конца культи с учетом мягких тканей.

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.

У инвалидов, перенесших ампутации нижних конечностей, окружность культи измеряют на трех уровнях, обычно на уровне верхней, средней и нижней трети. После ампутации, например, при коротких культях, окружность измеряют на одном или двух уровнях. При булавовидной форме культи рекомендуется дополнительное измерение окружности на уровне ее утолщения. Для определения степени атрофии мягких тканей культи измеряют соотношение окружности на тех же уровнях соответствующих сегментов сохраненной конечности.

Определение подвижности и степени нарушения движений в суставах является обязательным элементом антропометрического исследования. Хорошо известно, что при многих заболеваниях (спастические формы детского церебрального паралича, артрогрипоз, артрозы, после тяжелых травм или ампутации конечностей и др.) часто формируются контрактуры или тугоподвижность суставов. Причины их формирования различны и определяются патоморфологическими изменениями, присущими той или иной патологии. В зависимости от характера и степени изменений, обусловленных патологическим процессом, эти нарушения могут характеризоваться: полным отсутствием движений (анкилоз), ригидностью, контрактурой, избыточной или патологической подвижностью. Различают три вида анкилоза: костный, когда имеется полное сращение суставных поверхностей; фиброзный, если суставные поверхности прочно удерживаются фиброзными сращениями; внесуставной, когда неподвижность в суставе обусловлена окостенением окружающих сустав мягких тканей. Контрактура - ограничение движений в суставе. По этиологическому признаку различают несколько видов контрактур: миогенные, неврогенные, десмогенные и др. По этому признаку контрактуры можно определять только в начальных стадиях, так как довольно скоро к контрактуре любого происхождения присоединяются различные изменения в суставе или суставной капсуле.

В зависимости от движений, присущих тому или иному суставу, различают контрактуры: сгибательные, разгибательные, отводящие, приводящие, пронационные, супинационные, комбинированные. Определяющим признаком контрактуры является невозможность выполнения полного объема движений, например, при сгибательной контрактуре невозможно полное разгибание в суставе при сохранении нормального сгибания; для разгибательной контрактуры, наоборот, характерно ограничение сгибания при сохранении нормального разгибания и т.д.

Амплитуда движений измеряется угломером. Две branши угломера соединены шарниром. На одном из них укреплен транспортир, на другой – стрелка. При измерении одна branша устанавливается по оси проксимального отдела конечности таким образом, чтобы ось шарнира угломера совпадала с осью сустава. Вторую branшу устанавливают вдоль дистального отдела конечности. Стрелка указывает величину угла (в градусах), отсчитываемых по шкале угломера. Имеется определенная методика измерения объема движений в различных суставах верхних и нижних конечностей при стандартном исходном положении тела и сегментов конечности. Это позволяет сравнить и сопоставить результаты исследований, проводимых в различные сроки.

Плечевой сустав является наиболее подвижным суставом человеческого тела. Движения совершаются вокруг трех главных осей: фронтальной, сагиттальной и горизонтальной. Для плечевого сустава исходным положением считается свободное свисание руки вдоль туловища; для локтевого – полное разгибание предплечья (180°); для лучезапястного сустава исходным положением является установка кисти по оси предплечья; исходное положение для пальцев – полное разгибание (180°). При измерении пронации и супинации предплечья локтевой сустав согнут под углом 90° . Движения в суставах в сагиттальной плоскости носят название сгибания и разгибания, во фронтальной плоскости – отведения и приведения, движения вокруг продольной оси носят название наружной и внутренней ротации. Необходимо помнить, что при измерении объема движений в суставах пораженной конечности сравнение производится прежде всего со здоровой (сохраненной) конечностью, а также с нормальными (средними) данными здорового человека.

Амплитуда движений в *суставах верхних конечностей* определяется развитием мускулатуры, состоянием связочного аппарата и др. Анатомически допустимый размах движений в суставах достаточно велик. Следует иметь в виду, что анатомические пределы подвижности в сочленениях используются лишь в исключительных случаях. Размах движений, выполняемых здоровыми людьми в повседневной жизни, значительно меньше анатомически допустимых, в связи с чем вводится понятие о биомеханически оправданной амплитуде подвижности в суставах, что в свою очередь взаимосвязано с оптимизацией энергетических затрат. Объем анатомически допустимых движений в плечевом суставе (при фиксированной лопатке) составляет: сгибание-разгибание $\approx 130-150^\circ$; отведение $90-100^\circ$; ротация – $70-80^\circ$. В локтевом суставе: сгибание – разгибание – $140-150^\circ$. В лучезапястном: сгибание – разгибание – $150-160^\circ$ и отведение – приведение $70-90^\circ$.

Величину отведения в плечевом суставе измеряют, установив шарнир угломера на головке плечевой кости сзади, при этом одна branша устанавливается вертикально, по длине туловища, другая – по оси конечности, при ее отведении. Определение угла сгибания и разгибания в плечевом суставе производится при установке угломера в сагиттальной плоскости, при этом одну branшу располагают вертикально, вдоль туловища, другую – по оси конечности.

В локтевом суставе амплитуда движений измеряется следующим образом: шарнир угломера устанавливается у суставной щели (чуть ниже наружного надмыщелка плеча) одну branшу устанавливают по оси плеча, другую – по оси предплечья.

В лучезапястном суставе сгибательно-разгибательные движения измеряются путем установки шарнира угломера на шиловидный отросток, при этом одну branшу располагают по лучевой поверхности вдоль оси предплечья, другую – вдоль пястной кости второго пальца. Измерение амплитуды отведения и приведения кисти осуществляют в положении супинации предплечья. Угломер устанавливают на ладонной поверхности, шарнир в области лу-

чезапястного сустава, одну ветвь располагают вдоль третьего пальца, другую - вдоль средней линии предплечья.

Движения в пястно-фаланговых и межфаланговых суставах измеряются с боковой стороны пальца. Ветви угломера направляют по оси фаланг.

Анатомически допустимый размах движений в суставах нижних конечностей, также, как и верхних, достаточно велик. В тазобедренном суставе амплитуда движений в сагиттальной плоскости (сгибание-разгибание) достигает 165° , во фронтальной (приведение-отведение) - $80-90^\circ$, амплитуда тазобедренных движений - 70° . В колен-

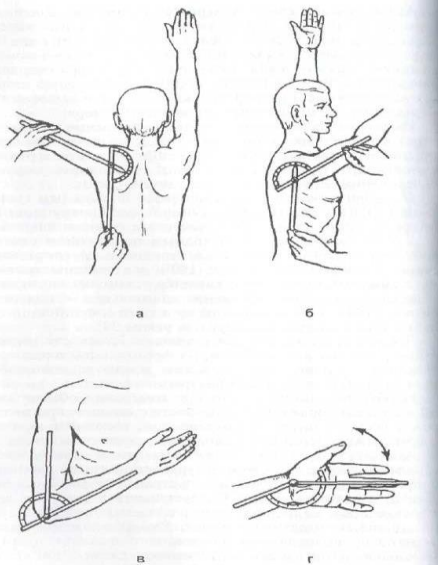


Рис. 4. Измерение объема движений в суставах верхних конечностей (по Г.С. Юмашеву) (обозначения в тексте)

ном суставе при сгибании и разгибании производится таким образом, что шарнир угломера располагается на уровне большого вертлганга идет вдоль оси бедра, другая - по поверхности туловища. Если имеется контрактура в тазобедренном суставе, объем движений в нем измеряется только устранения лордоза, для чего максимальную в тазобедренном суставе сохраненную лордоза контролируют ванием кисти врача под поясничным отрочником пациента. Разгибание в тазобедренном суставе определяют в положении, лежа на

Для того чтобы определить приведение и отведение бедра, угломер устанавливают во фронтальной плоскости, при этом одну ветвь располагают параллельно линии, соединяющей передневерхние ости подвздошных костей, другую по передней поверхности бедра (по оси конечности), а шарнир угломера - по середине паховой складки.

Движения в коленном суставе измеряют, расположив шарнир угломера в области проекции суставной щели на боковой (наружной) поверхности конечности, при этом одна ветвь идет вдоль голени, другая - по оси бедра.

При определении объема движений в голеностопном суставе при сгибании и разгибании угломер устанавливают в сагиттальной плоскости по внутренней поверхности стопы.

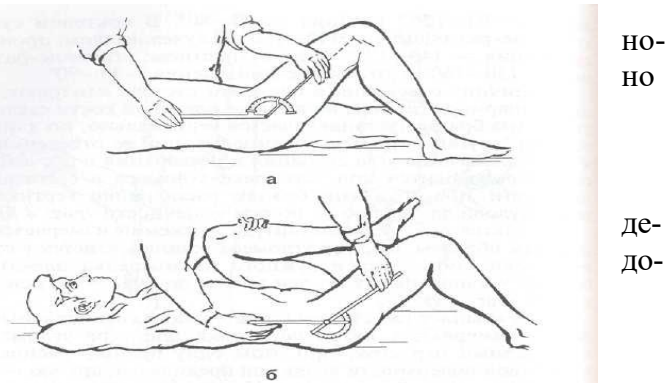


Рис. 5. Измерение подвижности в тазобедренном суставе (а), при сгибательной контрактуре (б) (по Г.С. Юмашеву)

ном суставе размах движений в сагиттальной плоскости достигает 170° . В голеностопном суставе амплитуда движений в сагиттальной плоскости достигает 80° , во фронтальной - также 80° .

Исходным положением для суставов нижних конечностей (тазобедренного и коленного) считается такое, при котором сохраняется строго вертикальное или горизонтальное положение тела. Для голеностопного сустава исходным считается положение стопы под углом в 90° к оси голени.

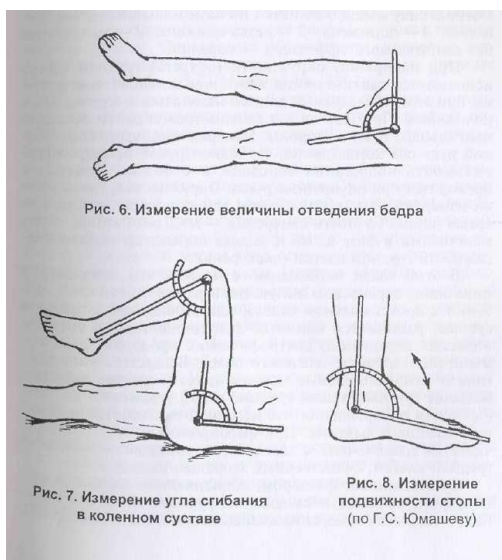


Рис. 6. Измерение величины отведения бедра

Рис. 7. Измерение угла сгибания в коленном суставе

Рис. 8. Измерение подвижности стопы (по Г.С. Юмашеву)

Измерение движений в тазобедренном суставе производится таким образом, что шарнир угломера располагается на уровне большого вертлганга идет вдоль оси бедра, другая - по поверхности туловища. Если имеется контрактура в тазобедренном суставе, объем движений в нем измеряется только устранения лордоза, для чего максимальную в тазобедренном суставе сохраненную лордоза контролируют ванием кисти врача под поясничным отрочником пациента. Разгибание в тазобедренном суставе определяют в положении, лежа на

Шарнир угломера располагают у внутренней лодыжки, причем одну браншу устанавливают по оси голени, другую - по внутреннему краю стопы.

Большое значение при заболеваниях и поражении опорно-двигательной системы имеет *измерение силы мышц (динамометрия)*, позволяющая достаточно точно определять силу различных мышечных групп.

Кроме традиционно применяемых ручных и станковых динамометров, предназначенных для измерения силы мышц кисти, разгибателей спины, могут использоваться различные конструкции динамометрических установок, позволяющих определить силу практически всех мышечных групп верхних и нижних конечностей, грудной клетки, мышц шеи и др.

Исследование мышечной силы может проводиться в соответствии с общепринятым в ортопедической практике приемом, заключающимся в использовании активных движений с сопротивлением, оказываемым рукой врача. Силу мышц определяют при противодействии движениям в различных направлениях. Таким образом можно определить силу мышечных групп - сгибателей, разгибателей, пронаторов и т.д. Обычно силу мышц оценивают по пятибалльной системе: 5 - норма, 4 - понижена, 3 - резко снижена, 2 - напряжение без двигательного эффекта, 1 - паралич.

При измерении окружности (обхвата) грудной клетки используется сантиметровая лента или металлическая рулетка, при этом обследуемый должен находиться в вертикальном положении. При наложении сантиметровой ленты обследуемый отводит руки в стороны. Измеряющий, удерживая в одной руке оба конца ленты, свободной рукой проверяет правильность наложения ее сзади и с боков. Измерение проводится при опущенных руках. Окружность грудной клетки измеряется на максимальном вдохе, полном выдохе и во время паузы. Точность измерения - до 1 см. Разница между величинами в фазе вдоха и выдоха определяет степень подвижности грудной клетки (экскурсия).

В этой связи необходимо отметить, что, например, у инвалидов, перенесших ампутации верхних конечностей, особенно в проксимальном отделе, или вычленение в плечевом суставе, развивается комплекс функциональных и биомеханических нарушений, дистрофических процессов в костно-мышечном аппарате плечевого пояса. Вследствие ампутации многие вспомогательные мышцы вдоха (передние зубчатые, большие грудные, малые грудные и др.) утрачивают дистальные точки прикрепления, что негативно сказывается на функции внешнего дыхания. При форсированном дыхании утрачивается возможность к адекватному увеличению экскурсий грудной клетки, свойственных здоровым людям.

Существенным фактором, дополняющим данные антропометрии, является исследование функции внешнего дыхания, в частности измерение жизненной емкости легких (ЖЕЛ), дыхательных объемов, максимальной вентиляции легких (МВЛ), резервных объемов вдоха и выдоха, объемной скорости движения воздуха и других. Для этих целей используются различные конструкции спирографов.

При антропометрическом исследовании инвалидов большое значение имеет определение топографии и степени жирового отложения. Наиболее удобным и достаточно надежным является метод непрямого определения жировой массы тела специальным инструментом - калипером. С его помощью производится измерение толщины кожно-жировых складок по определенной схеме в различных частях тела. В частности, измеряются складки на задней поверхности плеча, на передней поверхности плеча, на спине под нижним углом лопатки, на передней поверхности предплечья, на передней поверхности груди, на передней поверхности живота, на бедре, на голени, на тыльной поверхности кисти (на уровне головки третьего пальца).

Толщина подкожно-жировой клетчатки зависит от возраста, пола, конституциональных особенностей, характера питания, уровня привычной двигательной активности, интенсивности обменных процессов и других факторов.

Клинические наблюдения и практический опыт свидетельствуют, что при прочих равных условиях у инвалидов, перенесших ампутации нижних конечностей, развивается ожирение. Масса тела приближается или достигает значений, которые были до ампутации. Естественно, формирование избыточной жировой массы тела ограничивает двигательные воз-

возможности, увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и т.д. Антропометрические исследования по определению жирового компонента в массе тела свидетельствуют о закономерном его увеличении в зависимости от ампутированного дефекта. Наибольшее содержание жирового компонента в массе тела (в процентном выражении) наблюдается у инвалидов после ампутаций обеих нижних конечностей на уровне бедер или бедра и голени, которое достигает 25,9%. Увеличение жирового компонента происходит за счет массы как подкожного жира, так и висцерального жира, хотя увеличение подкожного жира более выражено.

Задание 1. Провести обследование физического развития инвалида с поражением опорно-двигательной системы, составить оценку, написать заключение и рекомендации к составлению перечня физических упражнений.

ФИО практиканта _____ дата проведения «__» _____ 20__ г.

ФИО проверяющего _____ дата проверки «__» _____ 20__ г.

Задание № 2.

(ОПК-8.2) – способен разрабатывать инновационные технологии развития оставшихся после болезни функций или травмы функций организма человека

(ПК-5.2) – содействовать развитию физических и психических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья при реализации реабилитационного процесса

Теоретическое обоснование темы к выполнению заданий.

Одно из инновационных направлений физической реабилитации метод активного лечения – кинезиотерапия. Это направление занимается лечением с помощью правильного движения. Валентин Иванович Дикуль является основоположником современной кинезиотерапии. Специальные упражнения и тренажеры, которые он создал сам, снимают осевую нагрузку с позвоночника и суставов и восстанавливают глубокую мускулатуру. Благодаря этой системе устраняются боль, мышечный спазм и отеки, укрепляется мышечный корсет, развивается сила. Личный опыт В.И. Дикуля делает методику уникальной не имеющую аналогов в мире, которая помогла и до сих пор помогает тысячам людей.

На первом этапе реабилитации цель добиться устранения боли и восстановить объем движений в позвоночнике и суставах за счет воздействия на центральные механизмы регуляции боли, расслабления мускулатуры пораженного сегмента, улучшение общего тонуса организма. Реабилитация начинается и проходит в щадящем двигательном режиме независимо от уровня физической подготовки пациента. На первом этапе необходимо подготовить системы организма к нагрузке и адаптировать к основной коррекции. Достичь такого результата можно только благодаря правильному и качественному выполнению рекомендованных ФУ и устранению болевого синдрома. Добившись безболезненного выполнения упражнений в полном объеме, нагрузка постепенно увеличивается, при соблюдении основного принципа ЛФК «от простого к сложному».

Упражнения первого этапа выполняются без осевой нагрузки, с эффектом декомпрессии позвоночника в замкнутой биокинематической цепи. Обязательно проводится контроль специалиста-кинезиотерапевта, который позволяет оперативно вносить коррективы в про-

грамму реабилитации. Ключевой момент в достижении хорошего результата - регулярность занятий. Рекомендуемая частота - три раза в неделю.

На втором этапе реабилитации ставятся задачи на нормализации мышечного тонуса, развития силы и выносливости отдельных мышц и мышечных групп за счет восстановления подвижность в пораженном сегменте и смежных с ним сегментах позвоночника, укрепления мышцы и повышение их выносливость к физической нагрузке в пределах пораженного двигательного сегмента позвоночника. Добившись стойкой ремиссии и отсутствия болевого синдрома, расширяется объем движений занимающегося через включение в программу лечения более амплитудных, ассиметричных упражнений корригирующей направленности и увеличения рабочих весов. Это позволяет повысить силу глубоких мышц позвоночника, закрепить полученный результат первого этапа реабилитации, более локально проработать «отстающие» двигательные сегменты. Рекомендуемая частота занятий – два раза в неделю.

Третий этап реабилитации предполагает нагрузку тренировочного уровня. Программа включает сложнокоординационные, стабилизационные упражнения, упражнения силового характера, с учетом имеющего ранее патологического очага. Это позволяет добиться адаптации организма к способности выполнять длительную статическую и динамическую работу, значительно укрепить мышечный корсет, а также восстановить сложные координационные движения и создать здоровые двигательные стереотипы. Здоровые двигательные стереотипы опорно-двигательного аппарата позволят справиться с бытовыми и спортивными нагрузками, без негативного воздействия на ранее пораженный двигательный сегмент, предотвратить рецидивы и вести полноценный образ жизни.

Задание 1. Поставить задачи реабилитации и составить план-конспект реабилитационного занятия физическими упражнениями для пациента с остеоартрозом поясничного отдела спинного мозга по методике В.А.Дикуля (не менее 20 ФУ).

ФИО практиканта _____ дата проведения «__» _____ 20__ г.

ФИО проверяющего _____ дата проверки «__» _____ 20__ г.

Задание № 3.

(ОПК-8.3) – реализовывать этапы физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп

Теоретическое обоснование темы к выполнению заданий.

Эффективное использование физических упражнений с лечебной целью требует продуманного плана их проведения, подчиненного динамике заболевания.

Для остро развившихся заболеваний в соответствии с основными закономерностями их течения в плане выделяется три периода.

Первый период соответствует фазе мобилизации организмом физиологических мер борьбы с болезнью и формирования временных компенсаций. Основные задачи в этом пери-

оде - стимуляция физиологических механизмов борьбы с болезнью, содействие формированию наиболее полноценных временных компенсаций, профилактика осложнений.

Второй период имеет место в фазе обратного развития изменений, вызванных болезнью, и формирования постоянных компенсаций при необратимости этих изменений. Основными задачами лечебного использования физических упражнений становятся содействие быстрейшей ликвидации патологических нарушений различных функций, морфологических изменений в тканях и (в показанных случаях) формирование постоянных компенсаций.

Третий период соответствует фазе выздоровления и реабилитации. Основные задачи в этом периоде - содействие ликвидации остаточных функциональных и морфологических нарушений, вызванных болезнью, и восстановлению адаптации к привычным производственно-бытовым нагрузкам и условиям; при необратимых нарушениях - закрепление сформированных постоянных компенсаций.

Для заболеваний с хроническим течением, а также при позднем назначении лечебной физической культуры в случаях стойких остаточных нарушений после острых заболеваний предусматриваются вводный, или ориентировочный, основной и заключительный периоды занятий.

В вводном периоде на основании реакций больного на различные варианты проведения занятий физическими упражнениями уточняются задачи и методика последующего их применения.

В основном периоде занятия проводятся систематически, в соответствии с установленными в вводном периоде задачами и методикой. В зависимости от клинических данных акцентируется использование механизмов трофического действия, формирования постоянных компенсаций или нормализации функций на фоне тонизирующего влияния упражнений.

В заключительном периоде подбор и методика упражнений зависят от результатов, достигнутых в основном периоде. При нормализации функций обеспечивается реабилитация к привычным производственно-бытовым мышечным нагрузкам и условиям внешней среды. При формировании стойких компенсаций осуществляется их закрепление и адаптация к бытовым и производственным нагрузкам и условиям при использовании компенсаций.

Планирование применения упражнений на тот или иной период *практически осуществляется следующим образом*:

- подобранные для решения лечебных задач физические упражнения распределяются в порядке их возрастающей сложности, с соблюдением требований перехода от простого к сложному, от легкого к трудному и с учетом предполагаемого хода развития болезни; уточняется примерная их дозировка: число повторений, преодолеваемое расстояние при ходьбе, длительность применения (за одно занятие) и т.п.;

- определяются разновидности занятий (лечебная гимнастика, гигиеническая гимнастика и др.), порядок их проведения (ежедневно, 2-3 раза в день, через день и т.д.), расположение в режиме дня, сочетание с другими лечебными средствами и методами (до и после них и каких именно, с перерывом длительностью в то или иное количество минут и т. д.);

- составляются примерные планы занятий по каждой из намеченных разновидностей, где предусматривается оптимальное чередование упражнений, примерная продолжительность занятия и т.п.

Запланированная последовательность выполнения упражнений и примерные занятия являются схемой. В зависимости от состояния больного и реакций его на упражнения варьируется нагрузка, исключаются или дополняются отдельные упражнения. При ухудшении состояния больного от более сложных упражнений переходят к более простым.

В каждом новом периоде планирование осуществляют, основываясь на динамике развития болезни и данных влияния лечебного применения физических упражнений в предшествующем периоде. Следует подчеркнуть, что прочность формирования и закрепления приобретаемых условных рефлексов имеет решающее значение для успешного лечебного применения физических упражнений как с целью нормализации функций, так и с целью формирования компенсаций. Необходимо также помнить, что вегетативные компоненты двигательного навыка формируются и закрепляются значительно медленнее, чем нервно-

мышечные, и поэтому требуют более длительного систематического применения физических упражнений.

Задание 1. Расписать задачи и запланировать последовательность выполнения ФУ первого периода (иммобилизационного) при эндопротезировании тазобедренного сустава.

Задание 2. Расписать задачи и запланировать последовательность выполнения ФУ четвертого периода (резидуального) после острого нарушения мозгового кровообращения

ФИО практиканта _____ дата проведения «__» _____ 20__ г.

ФИО проверяющего _____ дата проверки «__» _____ 20__ г.

Задание № 4

(ПК – 5.1) – Содействовать развитию физических и психических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья при реализации оздоровительного и тренировочного процессов

Теоретическое обоснование темы к выполнению заданий.

I. Особенности методики АФК для лиц с нарушением зрения.

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

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

Задание 1. Составить комплекс профилактических упражнений для лиц с нарушением зрения, используемых в тренировочном процессе (на примере тренировки по легкой атлетике)

II. Особенности методики АФК для лиц с нарушениями слуха.

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

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

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

Задание 1. Составить комплекс профилактических упражнений на осанку для слабослышащих лиц в плавательном бассейне.

Задание 2. По представленной схеме составить перечень подвижных игр (4 игры) для глухих на развитие координации и пространственной ориентировки, занимающихся оздоровительной физической культурой. В перечне указать цель ПИ, инструкцию к выполнению, организационно-методические указания.

Пример:

Содержание	Организационно-методические указания
«Пятнашки» Цель: развитие быстроты движений, умения ориентироваться в пространстве. Количество игроков: 5-10 че-	Инструкция: Выбирается водящий («пятнашка»). Остальные играющие разбегаются по площадке. Водящий старается догнать игроков, запятнанный становится водящим. Вариант: возможны различные способы передвижения: гусиным шагом, с приседаниями, прыжками па двух но-

ловек	гах, парами, цепочкой; запятив одного из игроков, ведущий берет его за руку, и они вдвоем пятнают следующего и т.д. Методические указания: Продолжительность игры определяет ведущий, ориентируясь на состояние игроков.
-------	--

III. Особенности методики АФК для лиц с нарушением интеллекта

Методические приемы должны активизировать все функции, участвующие в двигательной деятельности:

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

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

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

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

Задание 1. Составить план-конспект по спортивным играм (на примере волейбола) для лиц с умственной отсталостью.

ФИО практиканта _____ дата проведения «__» _____ 20__ г.

ФИО проверяющего _____ дата проверки «__» _____ 20__ г.

Задание № 5

(ПК - 1.4) – осуществлять отбор занимающихся и оценку перспектив достижения занимающимися спортивных результатов

Теоретическое обоснование темы к выполнению заданий.

Рассмотрим данную тему на примере статьи (Бриль, М. С. Отбор в спортивных играх. / М.С. Бриль. - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 127 с, ил.).

ЭТАПЫ ОТБОРА.

Подавляющее большинство авторов (Х.Бечтольд, А. Ф. Кларк, В. К. Бальсевич, С. С. Грошенков, В. П. Филин, Т. А.Зельдович и др.), представляющих себе отбор как длительный процесс. считают, что невозможно моментально оценить спортивную пригодность, какими бы совершенными ни были методы оценки. Если учесть динамический характер пригодности и лабильность многих важнейших для спортивной деятельности человеческих характеристик, становится ясной необходимость систематического дополнения и уточнения первоначальных оценок. Какова же продолжительность отбора? Если исходить из определения отбора, то она равна длительности спортивной жизни, так как определение соответствия способностей и особенностей данной спортивной деятельности начинается в период комплектования спортивных школ и продолжается вплоть до комплектования сборных команд. Поэтому имеет смысл говорить о различных этапах отбора.

В программах для ДЮСШ по спортивным играм этапы отбора обычно классифицируются в соответствии с этапами спортивной подготовки: отбор в группы начальной спортивной подготовки, отбор в группы спортивного совершенствования и т.д. В настоящее время стали организовывать группы подготовки к ДЮСШ. В них принимаются почти все желающие. Достаточно иметь справку о состоянии здоровья и желание. Такие группы призваны решать две главные задачи: массовое привлечение детей к занятиям этим видом спорта и подбор наиболее перспективных для приема в ДЮСШ. Признавая положительную роль подготовительных групп, нельзя не отметить одно отрицательное явление. Часто дети, попробовав свои силы в одном виде спорта, потом в другом и потерпев неудачу, вообще теряют надежду стать спортсменами. Исправить положение могла бы спортивная ориентация, организованно проводящаяся среди младших школьников до их приема в подготовительные группы. Такая ориентация позволила бы решить вопрос о спортивной пригодности того или иного ребенка, а главное о пригодности к группе видов спорта - играм, единоборствам, «энергетическим» видам и т. д. Понятно, что это нелегкая задача, но в ряде случаев она решается успешно. Главными резервами здесь являются хорошо налаженные связи общеобразовательных и спортивных школ. Определить пригодность к группе видов значительно легче, чем к одному виду. Надо еще раз заметить, что нельзя, по-видимому, выдвинуть ни одного серьезного возражения против повсеместного внедрения спортивной ориентации. Ориентация в данном случае как бы готовит, предворяет отбор, но не является его этапом или формой. Критерием классификации этапов должно быть, видимо, несоответствие этапам подготовки и не аналогия с биологической терминологией, а целевая направленность этапа.

Начальная спортивная подготовка призвана воспитывать качества и свойства индивида для создания возможностей спортивного совершенствования. Поэтому цель отбора для начальной спортивной подготовки - определение пригодности к спортивному совершенствованию. В дальнейшем отбор идет по линии комплектования составов команд для участия в соревнованиях. Здесь надо остановиться на некоторых важных моментах. В соревнованиях по спортивным играм может участвовать ограниченное число спортсменов. Тренеры, конечно же, включают в игровые составы наиболее перспективных или лучших на сегодняшний день. Составы постепенно стабилизируются, а одновременно выявляются «лишние», которые сначала обживают скамейку запасных, а затем уходят совсем.

Наблюдения и эксперименты показывают, что квалифицированному тренеру необходимо не менее двух лет, чтобы, не используя научных методов, поставить более или менее верный диагноз пригодности к *спортивному совершенствованию*. Естественно, большинство ошибок падает именно на этот период. При комплектовании игровых составов ошибок значительно меньше, здесь, как правило, представлены юные спортсмены, вполне пригодные к спортивному совершенствованию. Или, лучше сказать, относительно пригодные, так как в различных спортивных школах отбор и подготовка поставлены по-разному. Но задача этого этапа иная – целенаправленная подготовка смены командам мастеров. Цель отбора здесь состоит в оценке перспективности юных спортсменов. Этот этап отбора и должен называться этапом оценки перспективности. Здесь, как и на первом этапе, не может быть какой-то крат-

ковременности, тем более однократной диагностики. Необходим комплекс оценок целого ряда характеристик, связанных с успешностью обучения и реализацией способностей в конкретной игровой обстановке различной степени напряженности.

Третий этап отбора - *комплектование команды мастеров*. На этом этапе не только иные мерки, но и несколько другое, более узкое, но и более жесткое понимание пригодности. Тренер команды мастеров ищет не просто сильного игрока, но и подходящего по стилю, нужного по амплуа, совместимого с игровым коллективом. Отбор в сборные команды, пожалуй, является частным случаем комплектования команд мастеров и вряд ли имеет смысл выделить его в отдельный этап.

Следует особо выделить этап *отбора для конкретных соревнований*. Здесь, кроме всего прочего, имеют значение оптимальная спортивная форма, опыт игры с этим или схожим по стилю противником, психологический настрой и т. п. Такие индивидуальные особенности, как мощная игра в отдельных партиях и таймах, надежные действия в концовках, позволяют тренеру решать и частные задачи отбора – варьировать составом.

МЕТОДЫ ОТБОРА.

Различают три стороны системы отбора: критерии, методы и организацию. К критериям относят качественно-количественные характеристики специальных способностей. Среди применяемых методов распространены экспертиза (экспертные оценки), аппаратный метод и метод тестов. Под организацией понимается комплекс мероприятий, направленных на наиболее эффективное и рациональное использование методов отбора. Метод экспертизы, уходящий корнями в античные времена, обычно применяют для выявления медицинских противопоказаний, оценки перспективности при комплектовании команд или игровых звеньев.

Аппаратурный метод стал широко использоваться сравнительно недавно. Поводом для его возникновения послужила необходимость точного количественного анализа, который другим путем осуществить невозможно. В настоящее время широко известны различные реакциометры, аппарат Е. А. Милеряна для исследования динамических стереотипов, аппарат В. Л. Маришука «Абдив», моделирующий сложную деятельность по управлению техническим объектом и др. Применение аппаратуры, без сомнения, поднимает систему отбора на более высокую ступень. Следует, однако, учесть некоторую ограниченность этого метода. С помощью даже весьма совершенной аппаратуры чрезвычайно трудно моделировать специфические условия спортивной деятельности, хотя зафиксированы более или менее удачные попытки. Аппаратурному методу пока доступен лишь определенный уровень моделирования специфических условий. Поэтому аппаратурный метод не может иметь такого значения в спортивном отборе, какое он имеет в профессиональном.

Тестовый метод, как правило, менее точный. Тесты следует классифицировать на бланковые, манипуляционные, моторные и модельные. Бланковые тесты обычно связаны с набором заданий, заключающихся в зачеркивании букв (таблица Анфимова), подсчете колец с разрывом в различной ориентации («кольца Ландольта») и т. д. Манипуляционные тесты предусматривают использование несложных приспособлений («Тройка» для исследования оперативного мышления). Моторные тесты используются с целью измерения двигательных качеств (прыжок вверх по Абалакову). Модельные тесты требуют реакции на комплекс условий, характерных для спортивной деятельности (игра 1 на 1 в баскетболе). Особое внимание при разработке тестов надо уделять их валидности. Валидный - измеряющий точно то, что должно измеряться. Исследователь определением валидности доказывает правомерность собственной гипотезы о том, что рассматриваемые элементы теста характеризуют именно те качества личности, которые должны быть выявлены. Показателем валидности группы прогностических переменных является коэффициент множественной корреляции. Поскольку в большинстве случаев приходится исследовать проявления способностей косвенным путем, через сравнение неэквивалентных показателей, возникает проблема изучения надежности принятых оценок. Особое значение этому придается в исследованиях с применением тестовых испытаний, дающих неоднозначные количественные переменные. Решение проблемы осложняется, если тесты построены на взаимодействии испытуемых, что особенно ценно при отборе в спортивные игры и в виды спорта типа единоборств. При этом смена «противника»

отражается на изменчивости всей группы, что вынуждает проводить специальные исследования по определению устойчивости классификации тестов. Как правило, в таких случаях ведутся поиски производных показателей, которые могут служить коэффициентом устойчивости. Однако при отборе практический интерес представляет не только устойчивость тестов к экстремальности условий, но и стабильность результатов их проведения в нормальных условиях, что является вторым критерием надежности. С целью проверки стабильности комплекса (батареи) тестов необходим эксперимент, который заключается в трехкратном проведении с возможно полной стабилизацией всех условий. Теоретические положения применения системы тестовых испытаний при отборе предусматривают также определение эквивалентности принятых оценок, т. е. соответствия показателей тестирования показателям точных стандартных методик. Проблема стандартизации тестов в основном решена. Однако применение при отборе в спортивных играх особых, специфических для игровой деятельности тестов несколько расширяет общепринятые представления этой проблемы. Батарея игровых тестов создается на основе подвижных игр и игровых упражнений и должна соответствовать следующим требованиям:

а) одни и те же функции испытуемых исследуются в различных по характеру проявлениях и отражаются различными показателями батареи. Это в определенной мере устраняет основной недостаток тестирования - допущение случайных результатов. Поэтому можно говорить о комплексной оценке каждой исследуемой функции;

б) итоговая оценка испытуемого синтезирует весь комплекс необходимых его особенностей - морфологических, функциональных и психологических. Игры - наиболее подходящая форма исследования индивидуальных особенностей детей при отборе в спортивных играх, так как способствуют проявлению функций в тех сочетаниях, которые, видимо, и составляют структуру одаренности. К тому же игры являются наиболее естественным видом деятельности младших школьников и потому требуют того оптимального уровня мотивации, который положительно отражается на надежности тестовых оценок. Существует и еще один метод диагностики способностей - анкетирование (опрос). Он весьма популярен для создания «психологического портрета» спортсменов высших спортивных разрядов. При отборе анкетирование используется в основном для изучения интересов и самооценки.

Задание 1. Провести анкетирование родителей. Анкета для родителей может содержать следующие вопросы:

1. Считаете ли вы своего ребенка способным к спорту? Почему?
2. Какой вид спорта считаете для него подходящим? Почему?
3. Какой задачей будете руководствоваться, рекомендуя ребенку поступить в ДЮСШ (укрепление здоровья, воспитание характера, раскрытие дарования, достижение спортивной славы или другие задачи)?
4. Какую цель поставите перед ребенком?
5. Занимались ли вы спортом? Каким? Каких добились результатов?
6. Есть ли у вашего сына (дочери) другие увлечения? Поощряете ли вы их?

Задание 2. Провести тестирование занимающихся инвалидов по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этап начальной подготовки (вид начальной подготовки на выбор).

Таблица 1

Нормативы:

Бочча - I функциональная группа (мужчины, женщины)	
Ловкость	Броски мяча в установленную цель (количество мячей, попавших в цель, не менее 12)
Координация	Занятие исходного положения на площадке с учетом времени (не более 35 с)

Выносливость	Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени (не более 3 мин)
	Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток (не менее 12 успешных)
Техническое мастерство	Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м (не менее 10 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии)
	Броски мяча на точность в определенные точки корта: середина, по диагонали, по границам корта (не менее 10 попаданий из 10 попыток в каждую из точек)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции I функциональная группа, мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 21,5 с)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 42 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 24 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 60 м (не более 14,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3 с)
Легкая атлетика – метания, I функциональная группа, мужчины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 110 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 33 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 9,20 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 6 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 28 м)
Легкая атлетика – метания, I функциональная группа, женщины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 80 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 26 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 26 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 6,50 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 5,20 м)

Выводы и рекомендации:

ФИО практиканта _____ дата проведения «__» _____ 20__ г.

ФИО проверяющего _____ дата проверки «__» _____ 20__ г.

Задание № 6

(ПК-1.3) – формирует навыки соревновательной деятельности спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) в соответствии с этапом спортивной подготовки

БУ ВО «Сургутский государственный университет»
Институт гуманитарного образования и спорта
Спортивный клуб СурГУ
Кафедра физической культуры
ССК СурГУ «Северные лисы»



ПРОГРАММА

физкультурно-оздоровительных мероприятий в рамках
«Неделя здоровья в СурГУ»,
посвященных Всемирному дню здоровья

Мероприятие	Дата проведения	Время и место проведения
Соревнования по Бочче среди студентов СМГ, в том числе имеющих ограниченные возможности здоровья и инвалидов	08.04-13.04.19 г.	Главный корпус, спортивная зона
Конкурс медиапроектов «СурГУ: Быстрее. Выше. Сильнее» среди студентов СурГУ	08.04. – 12.04.19 г.	с/к «Дружба»
Интеллект-игра «ЗОЖ_ПРОкачка» для студентов СурГУ	08.04.19 г.	Г/К СурГУ, многофункциональный зал, 17.00-18.00
Физкультурно-оздоровительное мероприятие для студентов-первокурсников «Веселые, здоровые старты»	09.04.19 г.	с/к «Дружба», с/зал №1, 17.00-18.00
Первенство по стритболу среди девушек в рамках Комплексной спартакиады среди студентов институтов СурГУ	10.04.19 г.	с/к «Дружба», с/зал №1 18.00-19.30
Перестрелка в рамках Комплексной спартакиады среди студентов-первокурсников СурГУ	11.04.19 г.	с/к «Дружба», с/зал №1 16.00-18.00
Лично-командное первенство среди студентов – первокурсников «Многоборье ГТО» в рамках Комплексной спартакиады среди студентов-первокурсников СурГУ	12.04.19 г.	с/к «Дружба», с/зал №2, 15.30-18.00
Мастер-класс для студентов «Прокачайся к лету» (силовая тренировка в тренажерном зале)	13.04.19 г.	с/к «Дружба», зал атлет. гимнастики, 15.30-17.00
Мастер-класс для студенток «Танцевальное ассорти»	13.04.19 г.	Г/К СурГУ, спортивная зона 15.30-17.00



БУ ВО «Сургутский государственный университет»
Институт гуманитарного образования и спорта

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении **соревнований по Бочче** среди студенческих команд
в рамках Комплексной спартакиады среди студентов институтов
Сургутского государственного университета

1. Цели и задачи

- популяризация игры Бочче среди студентов СурГУ;
- пропаганда ценностей здоровья и приобщение молодежи к ведению здорового и активного образа жизни и занятиям адаптивной физической культурой и спортом;
- организация активного досуга как средства противодействия формированию патологий и вредных привычек.

2. Руководство проведением соревнований

Общее руководство осуществляет кафедра физической культуры совместно с кафедрой медико-биологических основ физической культуры.

Непосредственно за организацию и проведение соревнований отвечают:

Гл. судья – Юденко И.Э.

Гл. секретарь – Воронюк Т.В..

3. Время и место проведения

Соревнования проводятся в спортивной зоне главного корпуса СурГУ. Сроки проведения соревнований: **08-12.04.19 г.**

4. Участники соревнований

К участию в соревнованиях допускаются сборные команды институтов СурГУ (состав - 6 человек), состоящие из студентов очной формы обучения, отнесенных к специальной медицинской группе и группе адаптивного физического воспитания.

5. Система проведения

Соревнования проводятся по правилам Федерации боулспорта, по круговой системе. Встреча включает одну партию, состоящую из 5 матчей. Предоставление тайм-аута согласно правил игры (приложение 1), между матчами отдых не предусмотрен.

6. Подведение итогов и награждение

Победитель игры определяется по наибольшему количеству побед. За победу команде присваивается 2 очка, поражение – 1 очко, за неявку – 0 очков. При равном количестве очков у двух команд победитель определяется по результату личной встречи между этими командами.

7. Награждение

Команды, занявшие 1–3 места, награждаются дипломами, согласно занятым местам (игроки команд – грамотами).

Гл. судья соревнований

И.Э. Юденко

Задание 1. Составить положение о проведении соревнований по Дартс, приуроченному к праздничному мероприятию (на выбор)

ФИО практиканта _____ дата проведения «__» _____ 20__ г.

ФИО проверяющего _____ дата проверки «__» _____ 20__ г.

Задание № 7

(ПК-6.2) – осуществляет контроль и коррекцию при реализации реабилитационных мероприятий

(ПК-1.1) – осуществляет планирование тренировочного процесса и его управление для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов), а также контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся

Теоретическое обоснование темы к выполнению заданий составлено по материалу «Функциональный контроль при детских церебральных параличах (Цит. по С.Ф Курдыбайло, С.П. Евсееву, Г.В. Герасимовой, 2003)

В последние десятилетия во многих странах мира, в том числе и в РФ, наблюдается рост заболеваемости детским церебральным параличом (ДЦП), являющимся одним из наиболее частых инвалидизирующих заболеваний ортопедо-неврологического профиля. Большая часть детей, страдающих ДЦП, при несвоевременном и несистематическом лечении характеризуется резким снижением реабилитационного потенциала и возможностей к социальной адаптации. Многочисленные методики восстановительного лечения, применяемые на ранних этапах реабилитационного процесса, а также в период сформировавшегося патологического двигательного стереотипа, позволяют добиться значительного улучшения состояния больных детей. В связи с расширением методик лечения, развитием адаптивной физической культуры, физической реабилитации и внедрением современных технологий лечения ДЦП в практическую деятельность реабилитационных учреждений особую актуальность приобретают вопросы врачебного контроля (ВК), а также оценки эффективности проводимого лечения.

Следует помнить, что при ортопедо-неврологической патологии особенно важно соблюдение основных дидактических принципов организации системы реабилитационных мероприятий: своевременности, непрерывности, преемственности и комплексности лечения. При определении и выборе методов лечения необходимо иметь четкие представления об этиологии и патогенезе заболевания, механизмах влияния на звенья патологического процесса различных средств кинезотерапии, уметь объективно оценивать состояние больного на различных этапах реабилитации. Выбор средств и методов лечения базируется на следующих основных принципах:

- уточнение диагноза (форма ДЦП, степень выраженности двигательных нарушений, наличие осложнений) с использованием клинических, функциональных и биомеханических исследований;
- выявление индивидуальных особенностей моторного развития ребенка, невропсихических функций, развития сенсорных систем организма (зрение, слух, речь, проприоцептивная чувствительность);
- уточнение и составление общих и частных методических указаний к проведению лечебных процедур.

Только после этого определяются критерии оценки эффективности физической реабилитации и осуществляются приемы врачебного контроля. Следует подчеркнуть, что при разнообразии клинической симптоматики, обусловленной поражением многих органов и систем, выбор методов оценки и критериев эффективности лечения достаточно широк и разнообразен. Необходимо отметить, что в сложившейся практике врачебного контроля основное внимание уделяется оценке двигательных функций, деформациям опорно-

двигательной системы, неврологическим изменениям и в значительно меньшей степени - оценке других функциональных систем организма. При оценке ортопедо-неврологического статуса выделяются следующие основные направления: оценка динамики клинической симптоматики, динамики функциональных показателей пораженных систем, динамики интегративных показателей.

Нулевой уровень. Обследуемый не в состоянии самостоятельно удерживать позу сидя, стоя, поворачиваться в положении лежа, ползать, плохо удерживает голову. Активные движения верхних конечностей сохранены в минимальном объеме. Сохраняется влияние тонических рефлексов (всех или большинства). Отмечается выраженная дизартрия или анартрия. Интеллект резко снижен.

I уровень. Обследуемый передвигается с посторонней помощью (подуровень 1а) или с опорой на ходунки (подуровень 1б). Самообслуживание минимальное. Способен удерживать голову, сидеть с сохранением дефектной позы с дополнительной опорой. В положении стоя позу не удерживает. Сохраняется влияние всех или части тонических рефлексов. Дизартрия различной тяжести. Интеллект снижен.

II уровень. Обследуемый передвигается с опорой на костыли или трости (подуровень IIа) или без опоры на короткие расстояния (подуровень IIб). Характерно наличие гиперкинезов, атаксии. Имеется незначительное ограничение самообслуживания за счет патологических установок в суставах верхних конечностей. Способен сидеть с сохранением дефектной позы. Может стоять с дополнительной поддержкой. Сохраняется умеренная дизартрия. Частично сохранено влияние тонических рефлексов. Интеллект может быть нормальным или слегка сниженным.

III уровень. Характеризуется дефектной ходьбой на короткие расстояния без дополнительной опоры (подуровень IIIа) или на значительные расстояния (подуровень IIIб). Локомоторная функция рук без значительных нарушений. Самообслуживание не нарушено, однако затруднена мелкая моторика кисти. Сохраняются патологические синергии, легкая дизартрия. Интеллект нормальный или слегка сниженный.

Основываясь на приведенной классификации двигательного и интеллектуального развития, можно оценить изменения состояния больного ДЦП под влиянием курса реабилитационных мероприятий по четырехбалльной системе.

0 баллов – без изменений.

1 балл - положительная динамика отдельных двигательных навыков и отдельных двигательных актов. Функциональные возможности остаются без изменений и существенного воияния на двигательный стереотип.

2 балла - положительная динамика двигательных возможностей в пределах первоначального уровня. Существенное улучшение функции ходьбы или снижение патологической симптоматики (нормализация мышечного тонуса, снижение интенсивности гиперкинезов, атаксии, улучшение осанки и т.д.)

3 балла - положительная динамика, позволяющая отнести больного к более высокому уровню по сравнению с первоначальным.

При оценке состояния обследуемого до и после проводимого лечения, а также при проведении врачебного контроля обязательно отмечается динамика клинической симптоматики. Обращается внимание на менингеальные симптомы, постуральную активность, влияние тонических рефлексов, мышечный тонус, мышечную силу, периферические рефлексы, наличие гиперкинезов, деформации стоп, укорочение конечностей, сохраненные двигательные функции и т.д.

Выбор критериев эффективности лечения и методов врачебного контроля должен быть обязательно дифференцирован в соответствии с возможностями больного, степенью имеющихся у него нарушений, т.е. с уровнем двигательного, речевого и психического развития. Например, детям с нулевым или I уровнем могут быть предложены следующие критерии:

- 1) поднимание, повороты, удержание головы в положениях на спине, животе, на боку;
- 2) повороты со спины на живот, вставание на четвереньки;
- 3) ползание;

4) сидение «по-турецки» или верхом на скамейке.

Исследование активных движений конечностей, туловища, головы, анализ и оценка двигательных нарушений в процессе лечения и на этапах реабилитации позволяют оценить динамику реабилитационных мероприятий и осуществлять врачебный контроль. При исследовании движений очень важно учитывать условия работы мышц или мышечных групп и выполняемые ими в данных условиях действия, а также правильно понимать реципрокные взаимоотношения мышц-антагонистов при анализе поз и движений.

Существует большое количество тестов для определения функционального состояния различных мышц и мышечных групп. Для оценки функционального состояния мышц туловища и шеи могут быть рекомендованы следующие тесты.

Оценка мышц спины:

1. Положение обследуемого лежа на животе, руки вытянуты вперед. Обследующий одной рукой фиксирует руки пациента, другой – таз. Обследуемый должен поднять голову и удерживать ее в этом положении до 5-10 сек.

2. Лежа на животе или сидя. Обследующий производит двумя пальцами надавливающее движение вдоль позвоночника с обеих сторон, пытаясь вызвать его выпрямление. При этом оценивается двигательная реакция обследуемого и длительность сохранения выпрямленного положения.

3. Силовая выносливость мышц спины определяется в исходном положении лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах ладонями вниз, первые пальцы на уровне плечевых суставов. Осуществляется поднимание головы и плеч отрывом рук от опоры и удержания этого положения в течении 5-10 сек.

4. Сохранения равновесия в позе сидя «по-турецки», при легких толчках туловища в разных направлениях.

5. Сохранение осанки и равновесия в положении сидя с выпрямленной спиной, удерживая на голове мешочек с песком (вес 50 гр.). При этом отмечается длительность выполнения, которая составляет не менее 1 минуты.

Оценка мышц грудного пресса:

1. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы на опоре. Обследующий фиксирует согнутые ноги ребенка, который без помощи рук садится, приближая голову и туловище к коленям. Фиксируется количество повторений движений.

2. Лежа на спине, ноги согнуты в том же положении, туловище изогнуто вправо или влево. Обследуемый садится. Движение следует повторить 3-5 раз.

Наибольшей подвижностью обладают верхние конечности, играющие огромную роль при выполнении различных двигательных актов, в частности при ходьбе, беге, плавании и т.д. При оценке активных движений обращается внимание на степень трудности выполнения определенных действий, оценивается функция мышц и их утомляемость.

Характер и степень поражений верхних конечностей наглядно демонстрирует выполнение следующей пробы. Обследуемый, сидя на стуле, должен отвести руки в стороны, а затем хлопнуть в ладоши над головой. При выполнении этого задания определяется необходимость измерения амплитуды движения во всех суставах или же можно ограничиться оценкой движений кисти или пальцев. Чем больше и серьезнее ограничены двигательные возможности, тем с большим трудом выполняется эта проба, особенно при спастических формах заболевания.

Измерение амплитуды движений в суставах верхних конечностей проводится индивидуально и в определенной последовательности. При этом определяется степень выраженности мышечного тонуса, которую можно характеризовать по шестибалльной шкале:

0 баллов – резко выражен гипертонус мышц, стойкая контрактура сустава (анкилоз), полностью отсутствуют пассивные и активные движения;

1 балл – резко выражен гипертонус мышц, контрактура мышц, контрактура сустава, определяется незначительная амплитуда при пассивных движениях с максимальным усилием;

2 балла – значительный гипертонус мышц, контрактура сустава, при пассивных движениях выполняется до 50% физиологической амплитуды движений;

3 балла – умеренный гипертонус, пассивно осуществляются движения в объеме от 50 до 70 % физиологической нормы;

4 балла – незначительный гипертонус, соответствующий уровню непораженной конечности.

5 баллов – физиологический гипертонус, соответствующий уровню непораженной конечности.

При атонически – астатической форме заболевания тонус мышц, как правило, снижен, реже – не претерпевает существенных изменений. Следует упомянуть, что ручная динамометрия у больных ДЦП нецелесообразна, поскольку не отражает истинного состояния мышц верхних конечностей. Гораздо показательнее оценка характера произвольных движений с учетом амплитуды, направления, силы, скорости, ритма и т.п.

Для оценки координации движений верхних конечностей и взаимодействия мышц-антагонистов могут рекомендоваться тестовые задания скоростного характера. Например, тест может выполняться больным лежа на спине или сидя, руки вдоль туловища. Движения каждой рукой выполняются отдельно с максимальной скоростью. Больной в течение 10 - 15 сек. выполняет сгибание-разгибание в локтевом суставе, каждый раз касаясь пальцами плечевого сустава. При этом сгибание сочетается с супинацией предплечья, а разгибание - с его пронацией. Подсчитывается число выполненных за указанный период движений с учетом характера их выполнения.

Для оценки движений пальцев можно использовать следующий тест: с максимальной возможной быстротой пациент сжимает пальцы в кулак и разжимает с максимальным выпрямлением и разведением. Подсчитывается количество движений за 10 сек.

Функциональная оценка возможностей верхних конечностей

Проводится с использованием интегративных тестов.

1. Сгибание и разгибание в лучезапястном суставе. Обследуемый, сидя в кресле, сшивает кисти рук с подлокотников и производит попеременное разгибание правой кисти, затем - левой, всего производится 10 движений. Всего производится 10 движений. Для здорового человека норма составляет 12-15 сек. Во время выполнения задания отмечается наличие компенсаторных движений, интенсивность гиперкинезов и т. п.

2. Супинация – пронация предплечий. Выполняется 10 движений предплечья за 40-50 сек., что может рассматриваться как норма. Пациент должен отметить степень утомляемости, помимо этого оценивается скованность мышц плечевого пояса.

3. «Колечко» - тест для оценки манипулятивной функции кисти. Производится поочередное противопоставление первого пальца всем остальным, Время выполнения его в норме составляет 6-7 с, причем обычно противопоставление первого пальца второму и третьему осуществляется легче, чем четвертому и пятому.

4. Построение пирамиды из кубиков или одевание колец на вертикальный стержень. Тест заключается в захвате предмета и возможности его расположения в определенной последовательности. Регистрируется время выполнения теста.

5. С той же целью могут проводиться различные тестовые задания в виде шнурования, заплетение «косички» из нитяной пряжи, застегивание - растегивания ряда пуговиц и т. д.

Одним из основных видов локомоции человека является ходьба, в которой участвуют не только мышцы нижних конечностей, но и другие мышцы тела. Однако разнообразные нарушения согласованной работы мышц, координации движений нижних конечностей играют ведущую роль в образовании порочных поз, ограничении подвижности и функции ходьбы.

Для оценки активных движений в суставах нижних конечностей можно применить следующий тест: в положении лежа на животе пациент производит активное сгибание в коленном суставе с одновременным подошвенным сгибанием стопы. Степень нарушения координации определяется точностью выполнения этого задания, поскольку при его выполнении проявляется способность преодолевания сгибательной синергии.

Выполнение тестовых заданий скоростного характера с подсчетом количества движений за определенное время также может служить критерием оценки результатов лечения, а

также врачебного контроля в процессе занятий ЛФК. Для этого же проводится проба на выявление синкенизий, аналогично пробам для верхних конечностей.

У больных *гиперкинетической и атаксически-астатической формами ДЦП* могут быть применены следующие пробы.

1. Подсчет произвольных движений за 30 или 60 с, причем пациент может находиться в различных исходных положениях. Полученные результаты позволяют определить дальнейшую методику занятий ЛФК, определить оптимальную пользу и те движения, при которых происходит затухание гиперкинезов.

2. Тест на удержание равновесия без дополнительной поддержки на одной и другой ноге. Этот тест характеризует состояние вестибулярного аппарата. Большое значение в выполнении этого теста имеет состояние стоп, поскольку их деформации оказывают влияние на количественные и качественные показатели проводимого теста.

Кроме того, в качестве тестового задания, проводимого на этапах лечения, может быть определено число приседаний, выполняемых за 10 сек. Такое тестовое задание является одним из самых сложных. Более или менее полноценное выполнение этого теста может служить показателем высокой эффективности лечебных мероприятий.

Современные *биомеханические методы исследования*, включающие диагностические компьютерные комплексы, позволяют осуществлять комплексный анализ параметров ходьбы, получить пространственные и временные характеристики движения, проанализировать фазы шага, их изменения.

Например, при эквино-варусной деформации стопы выявляются резкое укорочение длины шага и изменение положения центра масс, который смещен вперед. Кроме того, это отмечается отсутствие содружественных движений туловища и конечностей во фронтальной плоскости. Нарушение шаговых движений, обусловленное контрактурами в суставах, мышечной дистонией, снижением мышечного суставного чувства, патологией вестибулярного аппарата, усиливает компенсаторное движение тела во время ходьбы, больному крайне сложно удержать равновесие.

Изменение длины шага, скорости ходьбы, других биомеханических характеристик в процессе реабилитации позволяют судить об эффективности проводимых мероприятий.

При *биомеханической оценке ходьбы* в качестве тестов для оценки эффективности обучения может быть использована ходьба по следовой дорожке с соблюдением ритма, скорости, направления движения, с ритмичными движениями рук и т.д.; ходьба с преодолением преград, по узкой доске, по ковриккам различной жесткости и упругости с сохранением равновесия.

Одним из критериев контроля может служить тест на удержание равновесия в положении стоя. При этом учитывается время удерживания позы стоя, миграция центра масс, компенсаторные движения и т.д. Подобный тест используется при статической стабилографии. При этом исследовании пациент выполняет тесты на равновесие, стоя на неподвижной платформе. На экране монитора, а затем в протоколе исследования фиксируются колебания центра масс тела и распределения фиксируются колебания центра масс тела и распределения давления под стопами.

В настоящее время статическая стабилография используется в клинической практике для оценки особенностей статики тела при различных формах ДЦП и влияния лечебных факторов.

Функциональные нарушения деятельности коры головного мозга могут быть причиной нарушений гностических функций, на первом месте среди которых стоит оптико-пространственный гнозис. У больных ДЦП, в связи с ограниченной возможностью освоения пространства с помощью движений, осложнено освоение понятий пространственного расположения. Кроме того, этого затруднена возможность ориентации в пространстве, в связи с чем замедляется развитие других гностических функций, например, письмо, счет, понимание чисел и расположения предметов. Часто нарушен конструктивный праксис: затруднено одевание, освоение гигиенических навыков, самообслуживание даже при достаточных двигательных возможностях. Регистрируя и анализируя изменения почерка, двигательных навыков,

элементов самообслуживания в начале, в ходе и после завершения лечения, создается возможность объективного подхода к выбору адекватной терапии.

Средства и методы коррекции речи являются прерогативой логопедов, однако процесс физической реабилитации оказывает существенное влияние на состояние речевой функции посредством нормализации тонуса речеобразующей мускулатуры. Снижение выраженности дизартрии может служить одним. Из критериев оценки состояния пациента под воздействием восстановительного лечения.

Огромное значение имеет общее состояние организма. У больных ДЦП часто наблюдаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, дыхательной, пищеварительной системы и т.д. Нарушения со стороны системы кровообращения проявляются в виде атипических реакций на дозированную нагрузку, что проявляется неадекватным изменением ЧСС, артериального давления, частоты дыхания.

Рядом авторов отмечается, что нарушения деятельности центральной нервной системы, мышечного тонуса отражаются на регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы. У больных, страдающих ДЦП, отмечается более высокая ЧСС по сравнению со здоровыми детьми. Наблюдается напряжение регуляторных механизмов, повышение тонуса обоих отделов вегетативной нервной системы, развивается вегетососудистая дистония.

Существенные изменения происходят со стороны дыхательной системы. У больных ДЦП легкой степени не обнаруживаются существенных нарушений МОД, ЖЕЛ, $PO_{вд}$ и $PO_{выд}$, однако наблюдается изменение МВЛ, резерва дыхания, снижение форсированной жизненной емкости легких, что свидетельствует о наличии обструктивного вентиляционного дефекта. Отсутствие морфологических изменений бронхиального дерева свидетельствует о наличии спазма гладкой мускулатуры бронхов. У больных средней тяжести выявляется снижение ЖЕЛ, на 80% обусловленное снижением экспираторного резервного объема. Более значительно, по сравнению с предыдущей группой, снижается МВЛ и резерв дыхания. У этих больных вентиляторная недостаточность протекает по смешанному типу - признаки обструкции сочетаются с явными рестриктивными изменениями. Наряду со спастическим состоянием гладкой мускулатуры бронхиального дерева имеется снижение легочных объемов, особенно экспираторных. Это объясняется повышением мышечного тонуса поперечнополосатой дыхательной мускулатуры.

При тяжелой форме течения заболевания обращает на себя внимание возрастающая роль обструктивного фактора в общей структуре вентиляционной недостаточности. Происходит прогрессирующее уменьшение ЖЕЛ, МВЛ, резерва дыхания, форсированной жизненной емкости легких, индекса Тиффно (на 29Д-85Д%) по сравнению со здоровыми детьми, что в целом свидетельствует о снижении проходимости дыхательных путей. Таким образом, спирографические исследования свидетельствуют о нарушении функции внешнего дыхания при средней и тяжелой формах заболевания. Нарушения вентиляции протекают по смешанному типу на фоне преобладающего обструктивного компонента. Функциональные особенности кардиореспираторной системы, несомненно, должны учитываться при осуществлении физкультурных занятий, занятиях ЛФК, спортивных игр и т.д. Необходимо контролировать ЧСС, артериальное давление, частоту дыхания и другие показатели.

Выбор методов и критериев врачебного контроля больных ДЦП во многом зависит от клинического состояния, формы заболевания, выраженности патологической симптоматики, степени нарушения основных жизнеобеспечивающих систем организма и других критериев, в целом определяющих тактику восстановительного лечения и, соответственно, требующих объективного контроля. Применение современных диагностических методов позволяет объективно подойти к формированию физиологических двигательных функций, повышению психоэмоционального статуса и, как результат, достижению определенного уровня социальной адаптации.

Задание 1. Оценить изменения состояния больного ДЦП под влиянием курса реабилитационных мероприятий по четырехбалльной системе.

Задание 2. Оценить функциональное состояние мышц туловища и шеи занимающегося

Задание 3. Измерить амплитуду движений в суставах верхних конечностей занимающегося

Задание 4. Повести функциональную оценку двигательных возможностей верхних конечностей занимающегося

ФИО практиканта _____ дата проведения «__» _____ 20__ г.

ФИО проверяющего _____ дата проверки «__» _____ 20__ г.

Задание №8

(ПК – 3.1) – осуществляет деятельность, направленную на освоение дополнительной образовательной программы в сфере физической культуры

Теоретическое обоснование темы к выполнению заданий.

Статья: Фирсин С.А. ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ СОВРЕМЕННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2013. – № 12. – С. 132-136. Электронный ресурс: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=4517>)

«За последние десятилетия в нашей стране и за рубежом все чаще наблюдается критика современного физического воспитания, особенно его организации и результатов в учебных заведениях. Высказывается мнение о том, что «многие школьные программы физвоспитания во всем мире находятся в глубоком кризисе» и даже говорится о «всемирном кризисе физического воспитания в школах» и других учебных заведениях. Данная ситуация выдвигает на повестку дня проблему модернизации современной системы физического воспитания и теории этого воспитания.

За последний период появилось много концепций и разнообразных подходов к физическому воспитанию. Но в этих материалах затрагиваются лишь отдельные аспекты, направления современного физического воспитания и, как правило, применительно к тем или иным группам населения (например, к школьникам или студентам) или странам. Отсутствует общая теоретическая оценка предлагаемых концепций, не выявляется их соответствие основным принципам и положениям современной логики и методологии науки. Все это затрудняет полноценную оценку современного состояния разработки новой теории физического воспитания. Результаты исследования и их обсуждение. Роланд Науль и Кристиан Рихтер выделяют три концепции физического воспитания, которые, по их мнению, являются приоритетными не только для педагогов их страны, но также для Финляндии, Голландии и Англии:

1) «воспитание здоровья» («Gesundheitserziehung»);

2) «двигательное воспитание» («Bewegungserziehung»);

3) «спортивное воспитание» («Sporterziehung»).

Такой подход к теории физического воспитания и ее практической реализации характерен и для США. Иллюстрацией может служить разработанная в последние годы американскими учеными и практиками образовательная система под названием «Превосходная физическая подготовка» («Physical Best») – программа всесторонней физической подготовки в процессе физического воспитания, призванная помочь воспитуемым сформировать умения, знания, интересы, поведение, ориентирующие на физически активный, здоровый образ жизни.

В последнее время, как в европейских странах большую популярность приобретает концептуальный подход к физическому воспитанию, предусматривающий широкое использование фитнес-технологий, методов, методик. В последнее время ориентация физического воспитания на фитнес приобретает все большее число сторонников. Предпринимаются активные попытки внедрения соответствующих фитнес-программ и технологий в систему физического воспитания, в том числе в школах, вузах и других учебных заведениях.

Слово «фитнес» (от англ. «to be fit for» быть пригодным к чему-либо, бодрым, здоровым) в переводе с английского означает «годность, пригодность». Данный термин был введен в США для обозначения физической пригодности. Иногда его понимают и в более узком физическом плане – как эффективность сердечной деятельности и легких, способность суставов двигаться свободно, хорошо развитую мускулатуру, силу, гибкость, аэробную выносливость, отсутствие излишнего веса.

Однако смысловое значение слова «фитнес» постепенно эволюционировало: от «физического здоровья человека, выражающегося в его годности к физической работе» к стремлению к оптимальному качеству жизни, включающему социальный, психический, духовный и физический компоненты.

Согласно определению, одобренному Всемирной организацией здравоохранения, фитнес (fitness) – способность решать повседневные задачи, энергично и проворно, не утомляясь, активно проводить свое свободное время и спокойно переносить неприятности. В «Оксфордском энциклопедическом словаре по спорту и спортивной медицине» (1994), переведенном на многие языки мира, термин «фитнес» (fitness) обозначает не только хорошую физическую кондицию, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начала.

В реализации этого направления физического воспитания важное значение придается разработке новых тренажеров и других технических средств воздействия на тело человека, автоматизированным системам управления и т.д.

В физическом воспитании учащихся образовательных учреждений применяется комплекс и других форм двигательной активности, видов спорта, игр - аэробика, танцы, гимнастика, бадминтон, теннис, пинг-понг, катание на коньках и скейтбордах, стрельба из лука, боулинг, плавание, борьба, йога, различные командные игры.

По мнению многих специалистов, организация педагогической деятельности на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики определяет повышение внимания к «эстетическому направлению» физического воспитания, ориентации физкультурно-спортивной активности на решение эстетических задач, воспитание эстетической культуры и культуры движений личности.

Для реализации такого подхода разработаны и внедряются в практику организации физического воспитания эстетически ориентированные технологии, формы, методы, методики:

- артпедагогики, художественного (выразительного) движения (метод Л.Н. Алексеевой), пластикоритмической, антистрессовой пластической, художественной гимнастики, танцевально-ритмической гимнастики, сюжетно-ролевой ритмической гимнастики, «ритмо-двигательной оздоровительной физической культуры» и т.д.;

- танцевально-игровых упражнений;

- эвритмических упражнений;

- системе упражнений “body ballet”;

- организации работы театра физического воспитания, спорта, движений, пантомимы и т.п.;
- развития пластики, ритмичности и других эстетических способностей;
- «спонтанного танца»;
- эстетотерапи.

Многие исследователи, ориентированные на модернизацию системы физического воспитания, подчеркивают необходимость «игровой рационализации» этой педагогической деятельности, широкого использования игровых форм организации физкультурно-спортивной деятельности и таких простейших из этих форм, как подвижные игры.

Отмечается особенно важное значение народных и национальных подвижных игр, видов спорта. Они повышают интерес к физкультурно-спортивной деятельности, а также содействуют духовно-нравственному, в том числе патриотическому воспитанию.

Для внедрения в практику физического воспитания предлагаются и другие виды подвижных игр: сюжетные игры, импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические двигательные игры, игры на основе «интеграции интеллектуального и двигательного компонентов» и т.д.

Разработчики программы развития российской игровой культуры «Наш Олимп», направленной на возрождение незаслуженно забытых и создание новых обучающих, интеллектуально и физически развивающих отечественных игр предлагают комплекс таких игр, которые условно разделены на четыре самостоятельные группы:

- настольно-спортивные игры (малые спорт формы, VCA)
- динамические игры с мячом на площадках и воде;
- интеллектуальные игры – логические и за шахматной доской;
- психолого-коррекционные игры.

К их числу относятся, например, спортивно-динамичные игры (синплей - командная игра со специальными ракетками, легким «прыгучим» мячиком и треугольными воротами; футболей - командная игра на волейбольной площадке волейбольным мячом с элементами футбола и волейбола; оздоровительно-развлекательные тренажеры ситак, которые позволяют оживить для детей компьютерные игры, добавив к ним в увлекательной форме физические нагрузки) и такие интеллектуальные игры, как современные динамичные «королевские» шахматы (кингчесс), «московские» и «президентские» шашки.

Д.Д. Вишневский и С.В. Якимович предлагают использовать «социоориентированные игры - тренировки». Д.Д. Вишневский, под этими играми понимает специфическую форму организации жизни и деятельности детей и подростков в условиях спортивно-оздоровительного центра, имеющую следующие признаки, интегрирующие признаки, как игры, так и тренировки:

- систематическое и целенаправленное моделирование определенных жизненных ситуаций, с которыми воспитанник сталкивается в реальной жизни или может столкнуться в будущем;
- обязательное принятие условий (правил, образа жизни коллектива);
- обязательное моделирование определенных отношений и видов коллективной и индивидуальной деятельности, направленных на достижение конкретного, ценностного для всех участников результата;
- направленность на создание ситуаций успеха, переживания удовлетворения, как от процесса деятельности, так и от планируемого или достигнутого результата;
- создание посильных трудностей (барьеров) и установка на их преодоление за счет мобилизации физических и эмоциональных и волевых усилий;
- систематическая эмоциональная разгрузка в результате смены деятельности;
- направленность на совершенствование умений и навыков конструктивного межличностного взаимодействия;
- совершенствование физических и личностных качеств путем системы специальных упражнений.

Д.Д. Вишневский выделяет следующие группы игр-тренировок:

- 1) игры - тренировки спортивной направленности: акробатические и гимнастические упражнения, спортивная борьба, рукопашный бой, силовая гимнастика и пр.;
- 2) подвижные игры;
- 3) интеллектуальные игры - тренировки;
- 4) координационные игры - тренировки;
- 5) коммуникативные игры - тренинги;
- 6) игры - тренинги психо-мышечной релаксации и концентрации;
- 7) игры-развлечения;
- 8) социально-тренинговые игры;
- 9) игры - драматизации и концерты;
- 10) игры - походы в природном окружении.

Таким образом, анализ основных концептуальных подходов отечественных и зарубежных исследователей к современному физическому воспитанию показывает, что в целом проделана значительная работа по определению важных направлений, целевых установок, «руководящих идей», инновационных форм и методов новой теории физического воспитания.

Авторы инновационных подходов и программ отталкиваются от общеизвестной концепции физического воспитания, согласно которой физическое воспитание – это обучение движениям (двигательным действиям) и воспитание физических качеств.

В противовес этой концепции, как правило, выдвигается (в том числе в официальных документах) положение о том, что главной целью физического воспитания должно быть формирование физической культуры личности. Однако конкретизируется данное положение по-разному. Во-первых, крайне неопределенно истолковывается само понятие «физическая культура личности». Во-вторых, в предлагаемых новациях из всего многообразия различных аспектов этого сложного социокультурного явления на первый план выдвигается тот или иной его аспект, те или иные цели, которым придается статус «главной, руководящей идеи». Однако, как признает большинство ученых и практических специалистов, современная система физического воспитания является недостаточно эффективной.

В.И. Столяров отметил наиболее популярные подходы к решению данной проблемы.

1. Особенно широко представлен подход, когда приоритет отдается оздоровительной направленности физического воспитания. В связи с этим предлагается для внедрения в практику множество конкретных валеологических, ориентированных на здоровье, технологий – «здоровьесбережения», «здоровьестроительства», «здоровьеформирования», «здоровьесамосохранения» и т.п.

Некоторые сторонники оздоровительной направленности физического воспитания делают акцент на формировании не просто здоровья, а здорового образа (стиля) жизни. В последние годы все более популярной становятся программы формирования культуры здоровья.

2. Популярным является подход, согласно которому приоритетной должна быть образовательная направленность физического воспитания. Обосновывается положение о том, что в физическом воспитании в первую очередь необходимо повышение уровня физкультурной образованности учащихся – формирование у них комплекса соответствующих знаний, интересов потребностей и т.д.

3. В последние годы широкое распространение получает такое понимание физического воспитания, которое опирается на «культурологический подход» к трактовке воспитания как процесса введения человека в мир культуры, освоения культурных ценностей. В соответствии с этим физическое воспитание понимается как деятельность по использованию разнообразных средств (физических упражнений, гигиенических средств и т.д.) для формирования тела человека (его телосложения, двигательных способностей, тех или иных компонентов здоровья) в соответствии с принятыми в обществе культурными образцами и идеалами.

4. Многие специалисты основную цель физического воспитания усматривают в ином – в приобщении учащихся к физкультурной двигательной деятельности, к занятиям физическими упражнениями на основе формирования у них знаний о пользе этих занятий, о их по-

зитивном влиянии на организм человека и т.д., что содействует мотивации на данную деятельность.

5. Другой подход, особенно активно пропагандируемый в последние годы в нашей стране, подчеркивает важное значение спортивной деятельности (особенно спортивной тренировки) в физическом воспитании и потому делает акцент на спортивной ориентации этой педагогической деятельности, приобщение обучаемых к спорту, к ценностям спортивной культуры. Наиболее ярко этот подход представлен в концепции так называемой «спортизации» физического воспитания, предусматривающей вместо уроков физкультуры (аналогичных занятий в вузе) вовлечение всех учащихся в активные и регулярные занятия спортом.

Некоторые ученые и педагоги при таком подходе к физическому воспитанию важное значение придают олимпийскому образованию.

6. В научных публикациях широкое распространение имеет и такой подход, согласно которому физическое воспитание понимается не как приобщение учащихся к физкультурной или спортивной деятельности, а как воспитание (физическое, эстетическое, нравственное, экологическое и т.д.) посредством физкультуры и спорта. В зарубежных публикациях физическое воспитание в этом плане часто кратко характеризуется как «воспитание посредством физического».

7. За рубежом в течение длительного времени главной идеей теории физического воспитания была идея образования. Однако, начиная с конца 60-х–начале 70-х годов, наряду со сторонниками этой идеи предлагаются и другие подходы.

В поиске средств решения этой задачи следует учитывать, что особенно важную роль в целенаправленном формировании, коррекции, изменении в нужном направлении физических, психических, социокультурных качеств и способностей, а также поведения детей, подростков, молодежи может и должно играть физическое воспитание.

Заключение

Таким образом, отечественными и зарубежными исследователями проделана огромная работа не только по критике, но также по выявлению важных направлений, «руководящих идей», инновационных форм и методов современного физического воспитания. Однако, несмотря на определенные достижения правомерно говорить не только о наличии некоторых нерешенных проблем, но в определенном смысле даже о кризисной ситуации в разработке фундаментальных концептуальных оснований современного физического воспитания. Показателями этой ситуации являются: нередко допускаемое сведение системы физического воспитания к отдельным направлениям, целям, задачам, формам и методам или произвольное признание лишь некоторых из них; различная содержательная интерпретация даже основных и исходных понятий теории физического воспитания (таких, например, как «физическое воспитание», «физическая культура», «физкультурная деятельность» и др.) и соответствующая многозначность используемых терминов; нарушение даже элементарных логических правил при введении понятий; допускаемое на основе этой неопределенности и неоднозначности понятийного аппарата смешение различных концепций физического воспитания и т.д.

В этой ситуации вряд ли можно рассчитывать и на создание полноценных, эффективных прикладных проектов, программ, технологий этой педагогической деятельности применительно к тем или иным половозрастным группам населения, в тех или иных учебных заведениях, в учебное или внеучебное время и т.д.

Поэтому необходима преодолеть односторонний подход к пониманию его целей, задач, форм и методов, предложить системную характеристику этой педагогической деятельности, учитывающую все позитивное в изложенных выше и других новациях.»

Задание 1. Провести анализ информационных ресурсов (научные статьи, статьи интернет-ресурсов) по вопросам, касающимся современной системы адаптивной физической культуры отечественных и зарубежных публикаций, выявить основные концептуальные подходы к модернизации теории адаптивного физического воспитания поиск новых идей и подходов к его организации.

ФИО практиканта _____ дата проведения «__» _____ 20__ г.

ФИО проверяющего _____ дата проверки «__» _____ 20__ г.

Задание № 9

(ПК-4.1) – обеспечивает условия реализации методического сопровождения профессиональной деятельности в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта

Теоретическое обоснование темы к выполнению заданий.

Педагогическое мастерство - это целостная многогранная деятельность педагогов адаптивной физической культуры, направленная на получение конечных результатов обучения и воспитания занимающихся. Оно основано на единстве знаний и высоко развитых умений. Современная педагогическая наука в соответствии с основными направлениями педагогической деятельности выделяет 5 групп педагогических умений: проектировочные, конструктивные, организаторские, коммуникативные и гностические.

Проектировочные умения - это умение планировать, определять цель и задачи.

Конструктивные умения педагога - это умение моделировать, подбирать средства и методы. Они направлены на творческую переработку программного материала с учетом индивидуально-психологических особенностей занимающихся.

Организаторские умения направлены на мобилизацию, координацию и взаимосвязь действий обучаемых в ходе учебно-тренировочного процесса. Организаторская деятельность - это практическая реализация проектировочной деятельности.

Коммуникативные умения характеризуют отношения между преподавателем и занимающимися. Обязательным условием высокой контактности между преподавателем и занимающимися является педагогический такт.

Гностические умения преподавателя - это познавательные умения процесса физического воспитания, умения провести анализ своей деятельности и деятельности занимающихся.

Все педагогические умения преподавателя/тренера/инструктора проявляются в его деятельности в диалектическом единстве. Конструктивные же умения являются основой, базой его педагогической деятельности. Наиболее высоких результатов достигают те специалисты адаптивной физической культуры, которые вдумчиво подходят к планированию и конструированию своей деятельности.

Планирование процесса адаптивного физического воспитания и учебно-тренировочного процесса позволяет смотреть вперед, определять не только цели, но и конкретные задачи на определенные отрезки времени, следовательно, выбирать наиболее целесообразные средства, методы, организационные формы, а также материально-техническое обеспечение занятий. В любой планомерной деятельности можно условно выделить 3 части: планирование - реализация запланированного - контроль. Это разделение условно, т.к. в практике все эти операции взаимосвязаны и как бы переходят друг в друга.

Планирование в области адаптивного физического воспитания имеет свои особенности, т.к. прежде всего оно направлено на обучение двигательным действиям, содействует физическому развитию занимающихся наряду с решением воспитательных задач. Знание объективных закономерностей физического воспитания, соблюдение отражающих их принципов и научно-методических положений - необходимое условие педагогического планирования.

Задание 1. Обозначить основные виды планирования и требования к ним.

Задание 2. Составить перечень методических документов планирования в адаптивном спорте.

Задание 3. Составить план-конспект начальной спортивной подготовки легкой атлетике для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата (на выбор: (ДЦП, последствия травматической болезни спинного мозга, последствия ампутации конечностей).

Таблица 3

План-конспект
физкультурно-оздоровительно занятия по (обозначить вид) для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Часть занятия	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
---------------	----------------	------------	-----------	--------------------------------------

ФИО практиканта _____ дата проведения «__» _____ 20__ г.

ФИО проверяющего _____ дата проверки «__» _____ 20__ г.

Задание № 10

(ПК-2.2) – реализует общеобразовательные программы в сфере физической культуры

Теоретическое обоснование для выполнения задания.

Согласно Федеральному закону от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», статья 84 существует правовое закрепление особенностей реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта. В области физической культуры и спорта реализуются следующие образовательные программы:

- интегрированные образовательные программы в области физической культуры и спорта, то есть образовательные программы основного общего и среднего общего образования, интегрированные с дополнительными предпрофессиональными образовательными программами в области физической культуры и спорта;
- профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- дополнительные общеобразовательные программы в области ФК и спорта.

По аналогии с дополнительными общеобразовательными программами в области искусства дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта включают в себя:

- дополнительные *общеразвивающие* программы в области физической культуры и спорта, направленные на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы);
- дополнительные *предпрофессиональные* программы в области физической культуры и спорта, направленные на отбор *одаренных детей*, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области избранного вида спорта и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, к срокам обучения по этим программам устанавливает федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта (Минспорта России) по согласованию с Минобрнауки России (Приказ Минспорта России от 12

сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»).

Указанные федеральные государственные требования должны учитывать требования федеральных стандартов спортивной подготовки. Согласно ст. 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация разработки и утверждение федеральных стандартов спортивной подготовки осуществляются Минспорта России (например, Приказ Минспорта России от 10 апреля 2013 г. № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол», Приказ Минспорта России от 3 апреля 2013 г. № 164 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание» и т. д.). Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы согласовываются с Минздравом России. Федеральные стандарты спортивной подготовки утверждаются не реже чем один раз в четыре года.

Прием на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта, в порядке, установленном Минспорта России по согласованию Минобрнауки России (Приказ Минспорта России от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»).

В структуре образовательных организаций, реализующих интегрированные образовательные программы в области физической культуры и спорта, могут создаваться интернаты для проживания лиц, обучающихся по этим программам. При этом в ч. 6 комментируемого закона установлено, что за содержание детей в образовательных организациях, имеющих интернат и обеспечивающих подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации и субъектов РФ, *родительская плата* не взимается.

С целью обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ в области физкультуры и спорта образовательной организацией в период каникул могут организовываться *физкультурно-спортивные лагеря*.

Важной материальной гарантией реализации права на образование в области физической культуры и спорта являются положения ч. 7 комментируемой статьи, в соответствии с которыми для обучающихся, осваивающих образовательные программы среднего профессионального образования, интегрированные образовательные программы в области физической культуры и спорта, а также дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта, образовательной организацией осуществляется обеспечение:

- спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием;
- проезда к месту проведения тренировочных, физкультурных, спортивных мероприятий и обратно;
- питания и проживания в период проведения тренировочных, физкультурных, спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение.

Предоставление соответствующих материальных гарантий возложено законодателем на учредителей соответствующих образовательных организаций.

Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта устанавливаются в нормативных правовых актах, издаваемых Минспорта России (Приказ Минспорта России от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»).

В упомянутом приказе Минспорта России определены особенности реализации:

- а) интегрированных образовательных программ в области физической культуры и спорта;

- б) профессиональных образовательных программ в области физической культуры и спорта;
- в) дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.

Реализация *интегрированных образовательных программ* в области физической культуры и спорта осуществляется:

в общеобразовательных организациях, имеющих интернат, в которых обучаются лица, проявившие выдающиеся способности к занятиям физической культурой и спортом (школы-интернаты спортивного профиля);

в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования при наличии специализированных структурных подразделений;

в общеобразовательных организациях, имеющих специализированные спортивные классы.

Общеобразовательные организации самостоятельно либо на основе сетевой формы реализации образовательных программ формируют специализированные спортивные классы с продленным днем обучения и углубленным тренировочным процессом с учетом следующих особенностей:

- возможность проведения двух и более тренировочных занятий в день, совмещая образовательную и тренировочную деятельность;
- организации питания обучающихся;
- возможность переноса сроков проведения государственной итоговой аттестации обучающимся, участвующим в подготовке или находящимся на официальных спортивных соревнованиях.

Реализация *профессиональных образовательных программ* в области физической культуры и спорта осуществляется:

- в образовательных организациях высшего образования, осуществляющих обучение по программам бакалавриата и программам специалитета по специальностям и (или) направлениям подготовки в области физической культуры и спорта;

- в профессиональных образовательных организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, имеющих интернат и реализующих программы спортивной подготовки, в которых обучаются лица, проявившие выдающиеся способности к занятиям физической культурой и спортом (колледжи олимпийского резерва, колледжи-интернаты олимпийского резерва, училища олимпийского резерва), и (или) осуществляющих обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по специальностям и (или) направлениям подготовки в области физической культуры и спорта.

Упомянутые образовательные организации организуют и осуществляют образовательную, тренировочную и методическую деятельность с учетом следующих особенностей:

- подготовка кадров в области физической культуры и спорта осуществляется с использованием инфраструктуры спорта;
- в целях выявления и поддержки лиц, проявивших выдающиеся способности, в образовательных организациях создаются специализированные структурные подразделения, порядок комплектования и финансирования которых устанавливается учредителями соответствующих образовательных организаций с учетом создания возможности для совмещения тренировочной деятельности и образовательного процесса.

Профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования в отношении специализированных структурных подразделений, созданных в целях выявления и поддержки лиц, проявивших выдающиеся способности, а также добившихся успехов в физкультурно-спортивной деятельности, планируют, организуют и осуществляют свою деятельность с учетом следующего:

- комплектование контингента обучающихся на конкурсной основе из числа лиц, проявивших выдающиеся способности в спорте и ранее проходивших обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта или подготовку по программам спортивной подготовки;
- использование индивидуального учебного плана для обучающихся, являющихся членами спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации, кандидатами в спортивные сборные команды Российской Федерации;

- участие на основе сетевой формы реализации образовательных программ в подготовке спортивного резерва и спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

При выезде обучающегося или группы обучающихся на тренировочные сборы на срок более 10 дней реализация образовательной программы среднего профессионального образования с данными обучающимися организуется в месте прохождения тренировочных сборов:

- с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- посредством сетевой формы реализации образовательных программ.

Производственная практика обучающихся проводится в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, физкультурно-спортивных организациях или непосредственно в самой профессиональной образовательной организации.

Все претенденты при поступлении в профессиональную образовательную организацию проходят обязательные медицинские осмотры (обследования) в соответствии с Постановлением Правительства РФ от 14 августа 2013 г. № 697 «Об утверждении перечня специальностей и направлений подготовки, при приеме на обучение по которым поступающие проходят обязательные предварительные медицинские осмотры (обследования) в порядке, установленном при заключении трудового договора или служебного контракта по соответствующей должности или специальности», результаты которых учитываются при конкурсном отборе.

Формами конкурсного отбора являются:

- просмотрные тренировочные сборы;
- результаты выступлений претендентов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях;
- результаты вступительных испытаний, устанавливаемых профессиональной образовательной организацией на основании соответствующего порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования и перечню вступительных испытаний при приеме на обучение по данным программам, устанавливаемых в соответствии с ч. 8 ст. 55 Федерального закона от «Об образовании в Российской Федерации»;
- иные формы, определенные локальным актом организации.

Численность обучающихся в учебной группе в профессиональной образовательной организации устанавливается в соответствии с ее локальными нормативными актами:

- 8-15 человек по основным общеобразовательным программам;
- 4-8 человек по образовательным программам среднего профессионального образования.

Перевод занимающихся, в том числе досрочно, в другую группу подготовки (на следующий этап подготовки) осуществляется на основании локального нормативного акта профессиональной образовательной организации с учетом решения тренерского (методического) совета на основании выполненного объема тренировочной деятельности, установленных контрольных нормативов, результатов спортивных соревнований, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Реализация *дополнительных общеобразовательных программ* в области физической культуры и спорта осуществляется:

- в детско-юношеских спортивных школах, детско-юношеских спортивно-адаптивных школах, специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва;
- в иных организациях дополнительного образования физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой направленности;
- в общеобразовательных организациях при организации внеурочной деятельности обучающихся физической культурой и спортом, в том числе в рамках школьного спортивного клуба;
- в дошкольных образовательных организациях при организации ими дополнительных занятий физической культурной и спортом и (или) реализации ими программ физического воспитания.

Общеобразовательные организации в случае реализации ими дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта используют следующие возможности:

- организация деятельности школьного спортивного клуба;
- организация сетевой формы реализации образовательных программ совместно со спортивными школами, иными организациями дополнительного образования, организациями, осуществляющими спортивную подготовку, физкультурно-спортивными и иными организациями.

**Календарно-урочное планирование
физическая культура, 2 «А» класс**

№ урока по четвертям	Дата	Тема урока	Цели урока	Тип урока	Личностные результаты	Предметные результаты	Основные виды деятельности обучающихся (Минимальный уровень - Достаточный уровень)	Оборудование	
I четверть (27 часов)									
Знания о физической культуре (1 ч.)									
1	02.09	Сообщение теоретических сведений	Создать условия для овладения обучающимися знаниями о физической культуре	Урок усвоения новых знаний	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Беседа. Подводящие упражнения: построение в шеренгу возле объемных фигур разного цвета. Разучивание: построение в шеренгу по разметке. ОРУ без предмета (в сопровождение учителя). Коррекционная игра «Найди свое место». Тестирование.	Беседа. Подводящие упражнения: построение в шеренгу возле объемных фигур разного цвета. Разучивание: построение в шеренгу по разметке. ОРУ без предмета. Коррекционная игра «Найди свое место». Тестирование.	Фишки
Легкая атлетика (26 ч.)									
2	04.09	Ходьба на носках, на пятках	Содействовать формированию знаний по теме урока, отрабатывать навык ходьбы на носках, на пятках	Урок усвоения новых знаний	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: ходьба	Подводящие упражнения: Построение. Ходьба в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Разучивание: ходьба на носках, на пятках, сохранением правильной осанки. ОРУ без предмета. Коррекционная игра «Найди свое место шеренге»	Подводящие упражнения: Построение в шеренгу по разметке. Сдача раппорта. Ходьба и бег в колонне. Разучивание: ходьба на носках, на пятках, сохранением правильной осанки. ОРУ без предмета. Коррекционная игра «Найди свое место шеренге»	Фишки
3	05.09	Ходьба на носках, на пятках	Закрепить полученные знания и научить применять при выполнении практического задания	Урок комплексного применения знаний и умений	Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: ходьба	Подводящие упражнения: Построение в шеренгу. Ходьба в колонне (темп умеренный). Разучивание: ходьба на носках, на пятках, сохранением правильной осанки с мешочком на голове. ОРУ без предмета.	Подводящие упражнения: Построение в шеренгу. Сдача раппорта. Ходьба и бег в колонне (темп умеренный). Разучивание: ходьба на носках, на пятках, сохранением правильной осанки с мешочком	Фишки, весовые мешочки

							Повторение: Коррекционная игра «Найди свое место шеренге»	на голове. ОРУ без предмета. Подвижная игра «Домики» Повторение: Коррекционная игра «Найди свое место шеренге»	
4	09.09	Ходьба на носках, на пятках	Организовать деятельность обучающихся по закреплению изученного материала	Урок систематизации и обобщения	Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: ходьба	Подводящие упражнения: Построение в шеренгу. Ходьба в колонне (темп умеренный). Разучивание: ходьба на носках, на пятках, перешагивая через предмет h 10 см. ОРУ без предмета. Повторение: ходьба на носках, на пятках, сохранением правильной осанки с мешочком на голове. Подвижная игра «Домики»	Подводящие упражнения: Построение в шеренгу. Сдача рапорта. Ходьба и бег в колонне (темп умеренный). Разучивание: ходьба на носках, на пятках, перешагивая через предмет h 10-15 см. ОРУ без предмета. Повторение: ходьба на носках, на пятках, сохранением правильной осанки с мешочком на голове. Подвижная игра «Домики»	Фишки, весовые мешочки, кубики, кегли
5	11.09	Ходьба с различным положением рук	Организовать учебную деятельность обучающихся по овладению содержанием в рамках темы урока	Урок усвоения новых знаний	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире	Практическое освоение элементов легкой атлетики	Подводящие упражнения: Построение в шеренгу. Ходьба в колонне с изменением направления движения. Разучивание: ходьба с различным положением рук: за голову, к плечам, на пояс ОРУ с предметом. Повторение: ходьба на носках, на пятках, перешагивая через предмет h 10 см. Подвижная игра «Домики»	Подводящие упражнения: Построение в шеренгу. Сдача рапорта. Ходьба и бег в колонне с изменением направления движения. Разучивание: ходьба с различным положением рук: за голову, к плечам, на пояс. ОРУ с предметом. Повторение: ходьба на носках, на пятках, перешагивая через предмет h 10-15 см. Подвижная игра «Домики»	Фишки, скакалка, атрибуты для игры
6	12.09	Ходьба с различным положением рук	Закрепить полученные знания и научить применять при выполнении практического задания	Урок актуализации знаний и умений	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной дея-	Знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни	Подводящие упражнения: Построение в шеренгу. Ходьба в колонне с изменением направления движения. Разучивание: ходьба с различным положением рук: в стороны, вверх, скрестно перед грудью. ОРУ с предметом. Кор-	Подводящие упражнения: Построение в шеренгу. Сдача рапорта. Ходьба и бег в колонне с изменением направления движения. Разучивание: ходьба с различным положением рук: в стороны, вверх, скрестно перед гру-	Фишки, скакалка, атрибуты для игры

					тельности		рекциянная игра «Невод». Повторение: ходьба с различным положением рук: за голову, к плечам, на пояс. Подвижная игра «Домики»	дью. ОРУ с предметом. Коррекциянная игра «Невод». Повторение: ходьба с различным положением рук: за голову, к плечам, на пояс. Подвижная игра «Домики»	
7	16.09	Ходьба с различным положением рук	Организовать деятельность обучающихся по закреплению изученного материала	Урок систематизации и обобщения	Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Практическое освоение элементов легкой атлетики	Подводящие упражнения: Построение в шеренгу. Ходьба в колонне с изменением направления движения. Разучивание: ходьба с различным положением рук: вверх, назад, в стороны, перед грудью. ОРУ с предметом. Подвижная игра «Пятнашки» Повторение: ходьба с различным положением рук: в стороны, вверх, скрестно перед грудью. Коррекциянная игра «Невод».	Подводящие упражнения: Построение в шеренгу. Сдача рапорта. Ходьба и бег в колонне с изменением направления движения. Разучивание: ходьба с различным положением рук с предметом в руке: вверх, назад, в стороны, перед грудью. ОРУ с предметом. Подвижная игра «Пятнашки» Повторение: ходьба с различным положением рук: за голову, к плечам, на пояс, в стороны, вверх, скрестно перед грудью. Коррекциянная игра «Невод».	Фишки, гимнастические палки, атрибуты для игры
8	18.09	Сочетание различных видов ходьбы	Организовать учебную деятельность обучающихся по овладению содержанием в рамках темы урока	Урок усвоения новых знаний	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Практическое освоение элементов легкой атлетики	Подводящие упражнения: Построение в шеренгу. Ходьба по сигналу. Разучивание: ходьба на месте под счет. ОРУ без предмета. Повторение: ходьба с различным положением рук с предметом в руке: вверх, назад, в стороны, перед грудью. Подвижная игра «Пятнашки»	Подводящие упражнения: Построение в шеренгу. Сдача рапорта. Ходьба и бег по сигналу. Разучивание: сочетание различных видов ходьбы: коллективным подсчетом. ОРУ без предмета. Повторение: ходьба с различным положением рук с предметом в руке: вверх, назад, в стороны, перед грудью. Подвижная игра «Пятнашки»	Фишки, атрибуты для игры
9	19.09	Сочетание различных видов	Совершенствовать умение обучающихся	Урок комплексно-	Овладение начальными навыками адап-	Представления о физической культуре как средстве укреп-	Подводящие упражнения: Построение в шеренгу. Ходьба и бег по сигналу.	Подводящие упражнения: Построение в шеренгу. Сдача рапорта. Ходьба и бег по сиг-	Фишки, атрибуты для

		ходьбы	различным видам ходьбы	го применения знаний и умений	тации в динамично изменяющемся и развивающемся мире	ления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Разучивание: сочетание различных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра в полуприседе (опора за движущийся предмет). ОРУ без предмета. Коррекционная игра «Найди предмет». Повторение: ходьба на месте под счет. Подвижная игра «Пятнашки»	налу. Разучивание: сочетание различных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра в полуприседе. ОРУ без предмета. Коррекционная игра «Найди предмет» Повторение: сочетание различных видов ходьбы: коллективным подсчетом Подвижная игра «Пятнашки»	игры
10	23.09	Сочетание различных видов ходьбы	Организовать деятельность обучающихся по закреплению изученного материала	Урок систематизации и обобщения	Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни	Знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя	Подводящие упражнения: Построение в шеренгу. Ходьба по сигналу. Разучивание: сочетание различных видов ходьбы: правым, левым боком, спиной вперед. ОРУ без предмета. Повторение: сочетание различных видов ходьбы: ходьба на месте под счет, с высоким подниманием бедра в полуприседе (опора за движущийся предмет). Коррекционная игра «Найди предмет»	Подводящие упражнения: Построение в шеренгу. Сдача рапорта. Ходьба и бег по сигналу. Разучивание: сочетание различных видов ходьбы: в приседе, правым, левым боком, спиной вперед. ОРУ без предмета. Повторение: сочетание различных видов ходьбы: коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра в полуприседе. Коррекционная игра «Найди предмет»	Фишки, атрибуты для игры
11	25.09	Бег в колонне	Организовать учебную деятельность обучающихся по овладению содержанием в рамках темы урока	Урок усвоения новых знаний	Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Практическое освоение элементов легкой атлетики	Подводящие упражнения: Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне. Разучивание: бег в колонне по одному (темп медленный). ОРУ с предметом. Подвижная игра «Лисы и куры» Повторение: сочетание различных видов ходьбы: ходьба на месте под счет, с высоким подниманием бедра в полуприседе (опора за движущийся предмет).	Подводящие упражнения: Построение в колонну. Сдача рапорта. Ходьба и бег в колонне. Разучивание: бег в колонне по одному (темп умеренный). ОРУ с предметом. Подвижная игра «Лисы и куры». Повторение: сочетание различных видов ходьбы: в приседе, правым, левым боком, спиной вперед.	Фишки, атрибуты для игры, гимнастические палки

12	26.09	Бег в колонне	Закрепить полученные знания и научить применять при выполнении практического задания	Урок актуализации знаний и умений	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег	Подводящие упражнения: Построение в колонну. Ходьба и бег в различных направлениях. Разучивание: бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!». ОРУ с предметом. Повторение бег в колонне по одному (темп медленный). Подвижная игра «Лисы и куры».	Подводящие упражнения: Построение в колонну. Сдача рапорта. Ходьба и бег в различных направлениях. Разучивание: бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!». ОРУ с предметом. Повторение бег в колонне по одному (темп умеренный). Подвижная игра «Лисы и куры».	Фишки, атрибуты для игры, гимнастические палки
13	30.09	Бег в колонне	Организовать деятельность обучающихся по закреплению изученного материала	Урок систематизации и обобщения	Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Подводящие упражнения: Построение в колонну Ходьба и бег в различных направлениях. Разучивание: бег в колонне с преодолением больших препятствий. ОРУ с предметом. Подвижная игра «У кого длинный хвост». Повторение : бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!».	Подводящие упражнения: Построение в колонну. Сдача рапорта. Ходьба и бег в различных направлениях. Разучивание: бег в колонне с преодолением препятствий. ОРУ с предметом. Подвижная игра «У кого длинный хвост». Повторение : бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!».	Фишки, атрибуты для игры, мячи
14	02.10	Бег с изменением направления движения	Организовать учебную деятельность обучающихся по овладению содержанием в рамках темы урока	Урок усвоения новых знаний	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире	Практическое освоение элементов легкой атлетики	Подводящие упражнения: Построение в шеренгу. Ходьба и бег «змейкой» (по начерченной линии). Разучивание: бег с изменением направления движения. ОРУ в движении. Повторение бег в колонне с преодолением препятствий. Подвижная игра «У кого длинный хвост».	Подводящие упражнения: Построение в шеренгу. Сдача рапорта. Ходьба и бег «змейкой». Разучивание: бег с изменением направления движения. ОРУ в движении. Повторение бег в колонне с преодолением препятствий. Подвижная игра «У кого длинный хвост».	Фишки, атрибуты для игры
15	03.10	Бег с изменением направления движения	Закрепить и развить навыки бега	Урок комплексного применения знаний и	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег	Подводящие упражнения: Построение в шеренгу. Ходьба и бег «змейкой» (по начерченной линии). Разучивание: бег с изменением направления движения по	Подводящие упражнения: Построение в шеренгу. Сдача рапорта. Ходьба и бег «змейкой». Разучивание: бег с изменением направления движения по	Фишки, атрибуты для игры

				умений	развивающемся мире		зрительному сигналу. ОРУ в движении. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок». Повторение «У кого длинный хвост».	зрительному сигналу. ОРУ в движении. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок». Повторение «У кого длинный хвост».	
16	07.10	Бег с изменением направления движения	Организовать деятельность обучающихся по закреплению изученного материала	Урок систематизации и обобщения	Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя	Подводящие упражнения: Построение в шеренгу Ходьба и бег «змейкой» (по начерченной линии) Разучивание: бег с изменением направления движения, с различным положением рук. ОРУ в движении. Повторение: бег с изменением направления движения по зрительному сигналу. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок».	Подводящие упражнения: Построение в шеренгу. Сдача рапорта. Ходьба и бег «змейкой». Разучивание: бег с изменением направления движения, с различным положением рук. ОРУ в движении. Повторение: бег с изменением направления движения по зрительному сигналу. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок».	Фишки
17	09.10	Бег в чередовании с ходьбой	Организовать учебную деятельность обучающихся по овладению содержанием в рамках темы урока	Урок усвоения новых знаний	Воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег	Подводящие упражнения: Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне (темп медленный). Разучивание: ходьбой (темп медленный). ОРУ в кругу. Подвижная игра «К своим флажкам». Повторение: бег с изменением направления движения, с различным положением рук.	Подводящие упражнения: Построение в шеренгу. Сдача рапорта. Ходьба и бег в колонне (темп умеренный). Разучивание: бег в чередовании с ходьбой (темп медленный). ОРУ в кругу. Подвижная игра «К своим флажкам». Повторение: бег с изменением направления движения, с различным положением рук.	Фишки, атрибуты для игры
18	10.10	Бег в чередовании с ходьбой	Закрепить полученные знания и научить применять при выполнении практического задания	Урок актуализации знаний и умений	Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Подводящие упражнения: Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне (темп умеренный). Разучивание: ходьба (темп средний). ОРУ в кругу. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Повторение: Подвижная игра «К своим флажкам».	Подводящие упражнения: Построение в шеренгу. Сдача рапорта. Ходьба и бег в колонне (темп умеренный). Разучивание: бег в чередовании с ходьбой (темп средний). ОРУ в кругу. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Повторение: Подвижная игра «К своим флажкам».	Фишки, атрибуты для игры

19	14.10	Бег в чередовании с ходьбой	Организовать деятельность обучающихся по закреплению изученного материала	Урок систематизации и обобщения	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире	Практическое освоение элементов легкой атлетики	<p>Подводящие упражнения: Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне (темп умеренный).</p> <p>Разучивание: бег в чередовании с ходьбой (темп быстрый). ОРУ в кругу. Подвижная игра «Зайцы в огороде».</p> <p>Повторение: Подвижная игра «К своим флажкам».</p>	<p>Подводящие упражнения: Построение в шеренгу. Сдача рапорта. Ходьба и бег в колонне (темп умеренный).</p> <p>Разучивание: бег в чередовании с ходьбой (темп быстрый). ОРУ в кругу. Подвижная игра «Зайцы в огороде».</p> <p>Повторение: Подвижная игра «К своим флажкам».</p>	Фишки, атрибуты для игры
20	16.10	Прыжки на двух ногах	Организовать учебную деятельность обучающихся по овладению содержанием в рамках темы урока	Урок усвоения новых знаний	Воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств	Знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя	<p>Подводящие упражнения: Построение. Ходьба и бег в колонне (темп умеренный). ОРУ с предметом.</p> <p>Разучивание: прыжки на двух ногах на месте. Подвижная игра «Мы строим дома»</p> <p>Повторение: ходьба (темп быстрый). Подвижная игра «Зайцы в огороде».</p>	<p>Подводящие упражнения: Построение. Сдача рапорта. Ходьба и бег в колонне (темп умеренный). ОРУ с предметом.</p> <p>Разучивание: прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Подвижная игра «Мы строим дома»</p> <p>Повторение: бег в чередовании с ходьбой (темп быстрый). Подвижная игра «Зайцы в огороде».</p>	Фишки, атрибуты для игры, веревочка, мячи
21	17.10	Прыжки на двух ногах	Закрепить полученные знания и научить применять при выполнении практического задания	Урок комплексного применения знаний и умений	Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Практическое освоение элементов легкой атлетики	<p>Подводящие упражнения: Построение. Ходьба и бег в колонне (темп умеренный). ОРУ с предметом.</p> <p>Разучивание: прыжки на двух ногах: вперед, назад.</p> <p>Повторение: прыжки на двух ногах на месте «Мы строим дома»</p>	<p>Подводящие упражнения: Построение. Сдача рапорта. Ходьба и бег в колонне (темп умеренный). ОРУ с предметом.</p> <p>Разучивание: прыжки на двух ногах: вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>Повторение: прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. «Мы строим дома»</p>	Фишки, атрибуты для игры, обручи

22	21.10	Прыжки на двух ногах	Организовать деятельность обучающихся по закреплению изученного материала	Урок систематизации и обобщения	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Подводящие упражнения: Построение. Ходьба и бег в колонне. ОРУ с предметом. Разучивание: прыжки на двух ногах, через обручи. Повторение: прыжки на двух ногах: вперед, назад, вправо, влево.	Подводящие упражнения: Построение. Сдача рапорта. Ходьба и бег в колонне. ОРУ с предметом. Разучивание: прыжки на двух ногах, из глубокого приседа. Повторение: прыжки на двух ногах: вперед, назад, вправо, влево.	Фишки, атрибуты для игры, обручи, гимнастический коврик
23	23.10	Прыжки на одной ноге	Организовать учебную деятельность обучающихся по овладению содержанием в рамках темы урока	Урок усвоения новых знаний	Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Практическое освоение элементов легкой атлетики	Подводящие упражнения: Построение. Ходьба и бег в колонне. ОРУ без предмета. Разучивание: подпрыгивание на одной ноге, держась за рейку. Подвижная игра «Цапли» Повторение: прыжки на двух ногах, через обручи.	Подводящие упражнения: Построение. Сдача рапорта. Ходьба и бег в колонне. ОРУ без предмета. Разучивание: прыжки на одной ноге на месте. Подвижная игра «Цапли» Повторение: прыжки на двух ногах, из глубокого приседа.	Фишки
24	24.10	Прыжки на одной ноге	Закрепить полученные знания и научить применять при выполнении практического задания	Урок актуализации знаний и умений	Воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств	Практическое освоение элементов легкой атлетики	Подводящие упражнения: Построение. Ходьба и бег в колонне. ОРУ без предмета. Разучивание: подпрыгивание на одной ноге, держась за движущийся предмет. Подвижная игра «Лисы и куры» Повторение подпрыгивание на одной ноге, держась за рейку. Подвижная игра «Цапли»	Подводящие упражнения: Построение. Сдача рапорта. Ходьба и бег в. ОРУ без предмета. Разучивание: прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры» Повторение: прыжки на двух ногах, из глубокого приседа. Подвижная игра «Цапли»	Фишки
25	28.10	Прыжки на одной ноге	Организовать деятельность обучающихся по закреплению изученного материала	Урок систематизации и обобщения	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: прыжки	Подводящие упражнения: Построение. Ходьба и бег в колонне. ОРУ в движении. Повторение подпрыгивание на одной ноге, держась за движущийся предмет. Подвижная игра «Лисы и куры»	Подводящие упражнения: Построение. Ходьба и бег в колонне. ОРУ в движении. Повторение подпрыгивание на одной ноге, держась за движущийся предмет. Подвижная игра «Лисы и куры»	Фишки
26	30.10	Прыжки с ноги на	Организовать учебную дея-	Урок система-	Владение навыками коммуни-	Практическое освоение элементов легкой	Подводящие упражнения: Построение. Ходьба и бег в	Подводящие упражнения: Построение. Ходьба и бег в	Фишки

		ногу	тельность обучающихся по овладению содержанием в рамках темы урока	тизации и обобщения	кации и принятыми нормами социального взаимодействия	атлетики	колонне. ОРУ в движении. Повторение: прыжки с ноги на ногу. Подвижная игра «Лисы и куры»	колонне. ОРУ в движении. Повторение: прыжки с ноги на ногу. Подвижная игра «Лисы и куры»	
27	31.10	Прыжки с ноги на ногу	Создать условия для формирования навыка прыжков на двух ногах	Урок систематизации и обобщения	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Подводящие упражнения: Построение. Ходьба и бег в колонне и. ОРУ в движении. Повторение: прыжки с ноги на ногу. Подвижные игры с элементами прыжков.	Подводящие упражнения: Построение. Сдача рапорта. Ходьба и бег в колонне по одному, в заданном направлении. ОРУ в движении. Повторение: прыжки с ноги на ногу. Подвижные игры с элементами прыжков.	Фишки

Задание 1. На основании графика календарно-урочного планирования прохождения учебного материала по дисциплине «физическая культура» составить план-конспект занятия по легкой атлетике для школьников коррекционной школы (1 четверть). Шаблон прилагается.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания

1. Отчет практиканта о прохождении производственной практики

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

Подпись практиканта _____ (_____)

« ____ » _____ 20 ____ г.

2. Характеристика работы практиканта по месту прохождения практики

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

Подпись руководителя _____ (_____)

М. П. « ____ » _____ 20 ____ г.

Порядок оценивания и учета результатов прохождения производственной практики, профессионально-ориентированной практики обучающихся, осваивающих ОПОП ВО

Контроль за выполнением, обучающимся программы производственной практики проводится в форме аттестации, в процессе которой оцениваются основные результаты проделанной работы.

При аттестации итогов производственной практики следует учитывать и оценивать:

- содержание практики, составленное обучающимся после получения индивидуального задания от руководителя практики от кафедры;
- ведение обучающимся дневника прохождения практики;
- характеристика от профильной организации или Сургутского государственного университета;
- письменный отчет-практиканта о прохождении практики и его защита;
- уровень сформированности у обучающегося компетенций.

Результатами прохождения обучающимися производственной практики являются также:

- степень подготовки обучающегося к самостоятельной работе;
- уровень теоретических знаний и практической подготовки обучающегося;

- владение обучающимся информацией по вопросам темы выпускной квалификационной работы;
- инициатива обучающегося, проявленная в период прохождения практики;
- предложения обучающегося по улучшению работы организации.

В процессе прохождения аттестации обучающийся должен в виде доклада (5–7 мин.) кратко изложить выполнение программы практики и индивидуального задания. При защите отчетов по практике учитывается объем выполнения программы практики, правильность оформления документов, содержание характеристики-отзыва, правильность ответов на заданные руководителем практики вопросы, умение анализировать документы, приложенные к отчету.

По результатам защиты обучающимся отчета по практике проводится форма контроля в соответствии с учебными планами (зачет), в которой отражается качество представленного отчета, уровень теоретической и практической подготовки обучающегося.

Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Формы контроля	Оценочное средство	Процедура оценивания (краткая характеристика оценочного средства)
1	2	3
Текущий контроль	Наблюдение	Контроль регулярности посещения практики в установленные сроки и действий обучающихся
Рубежный контроль	Индивидуальное задание (разделы отчета по практике)	Выполнение заданий, позволяющих диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.
Промежуточный контроль	Защита отчета по практике	Представление Отчета и его защита, позволяющего студенту обобщить свои знания, умения и навыки, приобретенные за время прохождения практик. Отчеты по практике готовятся индивидуально. Цель каждого отчета - осознать и зафиксировать компетенции, приобретенные студентом в результате освоения теоретических курсов и полученные им при прохождении практики.

Критерии и показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания представлены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2 – Критерии определения сформированности компетенций на различных этапах их формирования

Критерии оценивания этапов формирования компетенции	Уровни сформированности компетенций		
	пороговый	достаточный	повышенный
	Компетенция сформирована. Демонстрируется недостаточный уровень самостоятельности практического навыка	Компетенция сформирована. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка	Компетенция сформирована. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности. высокая адаптивность практического навыка
1	2	3	4
Уровень знаний	Теоретическое содержание освоено частично, есть несущ-	Теоретическое содержание дисциплины освоено полно-	Теоретическое содержание освоено полностью, без пробелов

	щественные пробелы, неточности и недочеты при выполнении заданий	стью, без пробелов, некоторые практические навыки сформированы недостаточно	
Уровень умений	Необходимые умения, предусмотренные программой практики, в основном сформированы	Некоторые практические навыки сформированы недостаточно	Практические навыки, предусмотренные программой практики, сформированы полностью
Уровень овладения навыками и (или) опыта деятельности	Необходимые практические навыки, предусмотренные программой практики, в основном освоены	Некоторые практические навыки освоены недостаточно	Практические навыки, предусмотренные программой практики, освоены полностью

Поскольку в процессе практики формируются сразу несколько компетенций, критерии оценки формируются в два этапа:

1-й этап: определение критериев оценки отдельно по каждой формируемой компетенции. Сущность 1-го этапа состоит в определении критериев для оценивания отдельно взятой компетенции на основе продемонстрированного студентом уровня овладения соответствующими знаниями, умениями и навыками;

2-й этап: определение критериев для оценки уровня обученности по итогам практики на основе комплексного подхода к уровню сформированности всех компетенций, обязательных к формированию в процессе ее прохождения. Сущность 2-го этапа определения критерия оценки по практике заключена в определении подхода к оцениванию на основе ранее полученных данных о сформированности каждой компетенции, обязательной к выработке в процессе изучения предмета. В качестве основного критерия при оценке итогов прохождения практики является наличие у обучающегося сформированных компетенций.

По итогам практики на основе фонда оценочных средств и качества выполненных заданий оценивается уровень сформированности всех предусмотренных программой практики компетенций в 2-х балльной шкале. Подсчитывается общая сумма баллов и результат переводится в 100 – балльную рейтинговую шкалу (таблица 3).

Таблица 3 – Показатели оценивания компетенций и шкалы оценки

КОМПЕТЕНЦИИ ПРЕДУСМОТРЕННЫЕ ПРОГРАММОЙ	Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено) или отсутствие сформированности компетенции	Оценка «удовлетворительно» (зачтено) или низкой уровень освоения компетенции	Оценка «хорошо» (зачтено) или повышенный уровень освоения компетенции	Оценка «отлично» (зачтено) или высокий уровень освоения компетенции
	1	2	3	4
	1 этап			
	Обучающийся демонстрирует неспособность применять соответствующие знания, умения и навыки при выполнении задания по практике. Отсутствие подтверждения наличия сформированности компетенции свидетельствует об отри-	Обучающийся демонстрирует наличие базовых знаний, умений и навыков при выполнении задания по практике, но их уровень недостаточно высок. Поскольку выявлено наличие сформированной компетенции, ее следует оценивать по-	Обучающийся демонстрирует наличие соответствующих знаний, умений и навыков при выполнении задания по практике на достаточном уровне. Наличие сформированной компетенции на достаточном уровне следует оценивать как положительное и	Обучающийся демонстрирует наличие соответствующих знаний, умений и навыков при выполнении задания по практике на повышенном уровне. Присутствие сформированной компетенции на высоком уровне,

	цательных результатах прохождения практики	ложительно, но на низком уровне	устойчиво закрепленное в практическом навыке	способность к ее дальнейшему саморазвитию и высокой адаптивности практического применения к изменяющимся условиям профессиональной задачи позволяет дать высокую оценку
	2 этап			
	У обучающегося не сформировано более 50% компетенций	При наличии более 50-69% сформированных компетенций	Наличие 70-84% сформированных компетенций	При 85-100% подтверждении наличия компетенций
	Оценка отдельных компетенций в 2-х балльной шкале			
ОПК-8.2				
ОПК-8.3				
ОПК-9.2				
ПК-1.1				
ПК-1.3				
ПК-1.4				
ПК-3.1				
ПК-4.1				
ПК-3.1				
ПК-5.1				
ПК-5.2				
ПК-6.1				
ПК-6.2				
Сумма				
Итого				
В % от максимума				

Оценка по результатам защиты отчета по практике выставляется исходя из критериев, указанных в таблице 4.

Таблица 4 – Формирование балльной оценки по результатам прохождения практики

№	Оцениваемый вид проведенной работы	Критериальные позиции оценки	Общее количество баллов	Максимальное количество баллов по от-
---	------------------------------------	------------------------------	-------------------------	---------------------------------------

1	2	3	4	дельным позициям 5
1.	Качество подобранного материала для проведения анализа	Количество подобранных источников информации (минимально - 5)	20	10
		Наличие современных данных		10
2.	Выполнение общих требований к проведению практики	Своевременное выполнение отдельных этапов прохождения практики	30	10
		Посещение консультаций руководителя		10
		Выполнение требований руководителя по проведению исследования		10
3.	Качественная оценка проведенного исследования и выполненных заданий	Выполнение требований к оформлению отчета по практике	50	10
		Выполнение требований к содержательной части отчета		10
		Оценка степени самостоятельности проведенного исследования		10
		Полнота выполнения практикантом программы практики		10
		Оценка качества проведенной исследовательской работы		10
ИТОГО:			100	100

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки в традиционную двухбалльную осуществляется в соответствии с таблицей 5.

Итоговая оценка по результатам учебной практики формируется на основе средней арифметической суммы баллов, полученных практикантом по результатам оценки уровня сформированности предусмотренных программой компетенций, и защиты отчета практиканта по шкале, представленной в таблице 5.

Таблица 5 – Перевод 100-балльной рейтинговой оценки в традиционную двухбалльную

100-балльная система оценки	Традиционная двухбалльная система оценки
50–100 баллов	оценка «зачтено»
менее 50 баллов	оценка «неудовлетворительно»/«не зачтено»

Методические указания по подготовке доклада к защите дневника практических заданий

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

зять «проблемные места» в существующих подходах к реализации средств и методов адаптивной физической культуры. Требуется обосновать технологию проектирования заданий, рассмотреть отличительные черты выполненных студентом проектных решений. Обязательно следует осветить вопросы теоретической и практической значимости выполненного студентом проекта. В заключение доклада целесообразно отразить перспективность выполненного проекта и направления дальнейшего развития. Следует отметить:

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

Содержание определяется студентом совместно с научным руководителем. Доклад должен быть подготовлен письменно, но выступать на защите следует, не зачитывая текст. Доклад должен быть кратким, содержательным и точным. Формулировки должны быть обоснованными и лаконичными, содержать выводы и предложения. Весь наглядный материал оформляется в строгом соответствии с ГОСТ.

Получение положительной оценки по результатам производственной практики позволяет сделать вывод о достаточной сформированности следующих частей компетенций: ОПК-8.3, ОПК-9.2, ОПК-8.2, ПК-1.1, ПК-2.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-3.1, ПК-5.2, ПК-5.1, ПК-6.1, ПК-4.1, ПК-6.2. При этом обучающийся будет способен владеть перечисленными компетенциями в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии.

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ

11.1 Рекомендуемая литература				
11.1.1 Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз.
1	С.П. Евсеев	Теория и организация адаптивной физической культуры	М.: Издательство «Спорт», 2020. — 616 с. Электронный ресурс	1
2	О.Э. Евсеева	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре	М.: Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. Электронный ресурс	1
3	А.А. Акатова	Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре	Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015. — 102 с. Электронный ресурс	1
4	В.Ф. Балашова	Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие	М.: Физическая культура, 2009. - 189 с.	15
5	Л.В. Харченко	Теория и методика адаптивной физической культуры для лиц с сенсорными нарушениями	Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевско-	1

			го, 2020. — 112 с. Электронный ре- сурс	
11.1.2 Дополнительная литература				
	Авторы, со- ставители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз.
1	Ю.И. Воронков	Медико-биологические и психоло- го-педагогические проблемы здоро- вья и долголетия в спорте	М.: Советский спорт, 2011. — 228 с. Электронный ре- сурс	1
2	Ю.А. Брискин	Адаптивный спорт	М.: Советский спорт, 2010. — 376 с. Электронный ре- сурс	1
3	В.Д. Фискалов	Спорт и система подготовки спортсменов	М.: Советский спорт, 2010. — 392 с. Электронный ре- сурс	1
4	Л.Л. Миллер	Спортивная медицина	М.: Человек, 2015. — 184 с. Электронный ре- сурс	1
5	С.И. Логинов, И.Э. Юденко	Физическая реабилитация [Текст] : практикум	Сургут : Изда- тельство СурГУ, 2006, - 174	146
11.1.3 Методические разработки				
	Авторы, со- ставители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз.
1.	В.А. Вишне- вский	Валеометрия с основами спортив- ной медицины и врачебного кон- троля в адаптивной физической культуре	Изд-во СурГУ, 2014. – 276 с. Электронный ре- сурс	1
2.	И.Э. Юденко, С.И. Логинов.	Основы физической реабилитации: Лабораторный практикум. Ч. II. Функциональные пробы и методы тестирования	Сургут: Изд-во СурГУ, 2003.	38
11.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»				
БД Сургутского Государственного университета «Книги» http://www.lib.surgu.ru/abis.php http://www.lib.surgu.ru/abis.php Теория и практика физической культуры http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/ Научная электронная библиотека (eLIBRARY.RU) - http://www.elibrary.ru КиберЛенинка - научная электронная библиотека - http://cyberleninka.ru/ PUBMED CENTRAL - http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/				
11.3 Перечень информационных технологий				
11.3.1 Перечень программного обеспечения				
1.	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ MicrosoftOffice			
2.	Доступ в сеть интернет (в т.ч. Wi-Fi)			
11.3.2 Перечень информационных справочных систем				
Консультант Плюс http://www.consultant.ru				

11.4. Перечень материально-технического обеспечения работы обучающихся при прохождении производственной практики, профессионально-ориентированной практики

Материально-техническое обеспечение работы обучающихся при прохождении производственной практики, включает залы ЛФК и механотерапии, бассейн, спортивные сооружения, тренажеры, спортивный инвентарь основных баз для проведения практики: обособленного подразделения «Региональный центр адаптивного спорта» и БУ ХМАО-Югры «Сургутская клиническая травматологическая больница».

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

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

12. ОСОБЕННОСТИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья порядок прохождения практики учитывает состояние здоровья и требованиями нормативных документов.

• СТО-2.6.16-17 «Организация образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья».

Заведующие кафедрами обеспечивают выбор мест прохождения практик для инвалидов и лиц с ОВЗ с учетом требований доступности для данных обучающихся. При определении мест прохождения учебной практики необходимо учитывать рекомендации, данные по результатам медико-социальной экспертизы, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда. При направлении инвалида и обучающегося с ОВЗ в организацию или предприятие для прохождения предусмотренной учебным планом практики Университет согласовывает с организацией (предприятием) условия и виды труда с учетом рекомендаций медико-социальной экспертизы и индивидуальной программы реабилитации инвалида. При необходимости для прохождения практик могут создаваться специальные рабочие места в соответствии с характером нарушений, а также с учетом профессионального вида деятельности и характера труда, выполняемых обучающимся-инвалидом трудовых функций.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья форма и способы проведения практики устанавливаются с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

При определении мест практики для инвалидов и лиц с ОВЗ должны учитываться рекомендации медико-социальной экспертизы, отраженные в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда.

При необходимости для прохождения практик создаются специальные рабочие места в соответствии с характером нарушений, а также с учетом профессионального вида деятельности и характера труда, выполняемых студентом-инвалидом трудовых функций.

12.1. Особенности определения места практики

При определении места практики для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ особое внимание уделяется безопасности труда и оснащению (оборудованию) рабочего места. Рабочие места, предоставляемые предприятием (организацией, учреждением), должны (по возможности) соответствовать следующим требованиям:

– для инвалидов по слуху-слабослышащих: оснащение (оборудование) специального рабочего места звукоусиливающей аппаратурой, телефонами громкоговорящими;

– для инвалидов по слуху-глухих: оснащение специального рабочего места визуальными индикаторами, преобразующими звуковые сигналы в световые, речевые сигналы в текстовую бегущую строку, для беспрепятственного нахождения указанным лицом своего рабочего места и выполнения работы;

– для инвалидов с нарушением функций опорно-двигательного аппарата: оборудование, обеспечивающее реализацию эргономических принципов (максимально удобное для инвалида расположение элементов, составляющих рабочее место), механизмами и устройствами, позволяющими изменять высоту и наклон рабочей поверхности, положение сиденья рабочего стула по высоте и наклону, угол наклона спинки рабочего стула, оснащение специальным сиденьем, обеспечивающим компенсацию усилия при вставании, специальными приспособлениями для управления и обслуживания этого оборудования.

12.2. Особенности содержания практики

Индивидуальные задания формируются руководителем практики от кафедры с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья каждого конкретного обучающегося данной категории и должны соответствовать требованиям выполнимости и посильности.

12.3. Особенности руководства практикой

Осуществляется комплексное сопровождение инвалидов и лиц с ОВЗ во время прохождения практики, которое включает в себя:

– учебно-методическую и психолого-педагогическую помощь и контроль со стороны руководителей практики от университета и от места практики (организации, учреждения);

– корректирование (при необходимости) индивидуального задания и программы практики;

– помощь волонтеров из числа обучающихся или работников (организации, учреждения). Волонтеры оказывают обучающимся данной категории необходимую техническую помощь при входе в здания и помещения, в которых проводится практика, и выходе из них; размещении на рабочем месте; передвижении по помещению, в котором проводится практика; ознакомлении с индивидуальным заданием и его выполнении; оформлении дневника и составлении отчета о практике; общении с руководителями практики.

12.4. Особенности учебно-методического обеспечения практики

Учебные и учебно-методические материалы по практике представляются в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально (программа практики и индивидуальное задание на практику печатаются увеличенным шрифтом; предоставляются видеоматериалы и наглядные материалы по содержанию практики).

12.5. Особенности проведения контроля успеваемости

Во время проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации разрешаются присутствие и помощь ассистентов (сурдопереводчика и др.) и (или) волонтера, и оказание ими помощи инвалидам и лицам с ОВЗ. Форма проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для обучающихся-инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается кафедрой с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающемуся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа и (или) защиты отчета.