

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б2.В.05(Пд)
(индекс дисциплины)

ПРОГРАММА ПРАКТИКИ

Преддипломная практика

(название дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(код и наименование направления подготовки, специальности в соответствии с ФГОС ВПО/ ФГОС ВО)

Форма обучения: заочная

Год набора: 2018

Распределение часов по курсам и видам занятий (по учебному плану)

Количество ЗЕТ	6						
Недель по РУП	4						
Виды кон- троля по кур- сам:	Зачеты						
	№№ курсов						
	1	2	3	4	5	6	Итого
ЗЕТ по курсам					6		6
Часы					216		216
Недели					4		4

Тольятти, 2018

Программа практики составлена на основании ФГОС ВПО/ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности) 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(код и наименование направления подготовки, специальности в соответствии с ФГОС ВПО/ ФГОС ВО)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

- ☐ Отсутствует
- ☐ Учебная (рабочая) программа одобрена на заседании кафедры Адаптивная физическая культура, спорт и туризм (протокол заседания № 11 от « 29 » августа 2018 г.).
- ☐ Рецензент

(должность, ученое звание, степень)

« » 20 г.

(подпись)

(И.О. Фамилия)

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» декабря 2023 г.

Информация об актуализации рабочей программы дисциплины:

Протокол заседания кафедры № от « » 20 г.

Протокол заседания кафедры № от « » 20 г.

Протокол заседания кафедры № от « » 20 г.

Протокол заседания кафедры № от « » 20 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»
(разработавшей РПД)

«29» августа 2018 г.

(подпись)

А.А. Подлубная
(И.О. Фамилия)

АННОТАЦИЯ
Б2.В.05 (Пд) Преддипломная практика
(наименование практики)

1. Цель и задачи практики

Цель – закрепление и углубление теоретической подготовки студентов и приобретение практических навыков и компетенций для получения профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

Задачи:

1. Закрепить теоретические знания студентов и совершенствовать опыт творческой работы на практике.
2. Совершенствовать способности студентов использования современных средств и методов научного и практического решения актуальных проблем в рекреации и спортивно-оздоровительном туризме.
3. Применять средства и методы получения профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности.
4. Обеспечивать когнитивное и двигательное обучение, и формировать у занимающихся умения и навыки самообразования.

2. Место практики в структуре ОПОП ВО

Данная практика относится к Блоку 2. Практики вариативной части.

Дисциплины, учебные курсы, на освоении которых базируется данная практика – базовые виды физкультурной рекреации, психология и педагогика физической культуры.

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые на данной практике – теория и методика физической рекреации, профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование, основы спортивно-оздоровительного туризма, основы спортивной тренировки.

3. Способ проведения практики «Стационарная».

4. Тип и форма (формы) проведения практики

Тип и форма проведения практики: «Непрерывно»

5. Место проведения практики

№ п/п	Название организации
1.	Государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 5 г. о. Тольятти № 1532 от 21.03.2018 до 2023 г
2.	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр детско-юношеского туризма «Эдельвейс»» № 1684 от 29.03.2018 г до 2021 г.
3.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа с углубленным изучение предметов №91» № 1685 от 29.03.2018 бессрочный
4.	Автономная некоммерческая общеобразовательная организация «Комплексный общеобразовательный центр для детей с нарушением развития «Солнечный круг»» № 1534 от 21.03.2018 до 31.12.2010

5.	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования комплексная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №10 «Олимп» №1523 от 21.03.2018 до 2023 года
6.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа №59 имени Г.К. Жукова» № 698 от 03.03. 2017 до 2022 года
7.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа №73» № 646 от 13. 02. 2017 до 31.09.2022 года
8.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа с углубленным изучением отдельных предметов №16 имени Н.Ф. Семизорова» № 695 от 03.03.2017 до 2022 года
9.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа 90» № 696 от 03.03. 2017 до 2022 года
10.	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №1 «Лыжные гонки» городского округа Тольятти № 346 от 26.12.2016 бессрочный
11.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа №44» № 898 от 29.03.2017 до 31.09.2022 г
12.	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №3 «Лёгкая атлетика» №1843 от 08.07.2016 до 06.03.2020 г
13.	Автономная некоммерческая организация «Хоккейный клуб «Лада»» № 595 от 03.03.2016 г по 30.08.2021 г
14.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа №82» 458 от 29.12.2015 г до 31.12.2020 г.

6. Планируемые результаты обучения, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Формируемые и контролируемые компетенции	Планируемые результаты обучения
- готовностью использовать на практике средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочным, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью, контролировать эффективность их выполнения, разрабатывать и использовать приемы их совершенствования (ПК-3)	Знать: средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочным, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью, контролировать эффективность их выполнения, разрабатывать и использовать приемы их совершенствования
	Уметь: использовать на практике средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочным, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью, контролировать эффективность их выполнения, разрабатывать и использовать приемы их совершенствования
	Владеть: готовностью использовать на практике средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочным, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью, контролировать эффективность их выполнения, разрабатывать и использовать приемы их совершенствования
- готовностью разрабатывать программы, режимы занятий по спор-	Знать: программы, режимы занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов

Формируемые и контролируемые компетенции	Планируемые результаты обучения
<p>тивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности (ПК-5)</p>	<p>их реализации по циклам занятий различной продолжительности</p>
	<p>Уметь: разрабатывать программы, режимы занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности</p>
	<p>Владеть: готовностью разрабатывать программы, режимы занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности</p>
<p>- способностью на практике внедрять инновационные технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес-услуг в образовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность, туристско-рекреационных и санаторно-курортных учреждениях (ПК-6)</p>	<p>Знать: инновационные технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес-услуг в образовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность, туристско-рекреационных и санаторно-курортных учреждениях</p>
	<p>Уметь: внедрять инновационные технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес-услуг в образовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность, туристско-рекреационных и санаторно-курортных учреждениях</p>
	<p>Владеть: способностью на практике внедрять инновационные технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес-услуг в образовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность, туристско-рекреационных и санаторно-курортных учреждениях</p>
<p>- готовностью использовать мультимедийные технологии в своей профессиональной деятельности (ПК-11)</p>	<p>Знать: мультимедийные технологии в своей профессиональной деятельности</p>
	<p>Уметь: использовать мультимедийные технологии в своей профессиональной деятельности</p>
	<p>Владеть: готовностью использовать мультимедийные технологии в своей профессиональной деятельности</p>
<p>- способностью на практике применять адекватные поставленным задачам методы и методики исследования (ПК-30)</p>	<p>Знать: методы и методики исследования</p>
	<p>Уметь: на практике применять адекватные поставленным задачам методы и методики исследования</p>
	<p>Владеть: способностью на практике применять адекватные поставленным задачам методы и методики исследования</p>
<p>- способностью на практике исследовать рынок туристских и рекреационно-оздоровительных услуг, интересы и потребности потребителей (ПК-31)</p>	<p>Знать: рынок туристских и рекреационно-оздоровительных услуг, интересы и потребности потребителей</p>
	<p>Уметь: на практике исследовать рынок туристских и рекреационно-оздоровительных услуг, интересы и потребности потребителей</p>
	<p>Владеть: способностью на практике исследовать рынок туристских и рекреационно-оздоровительных услуг, интересы и потребности потребителей</p>

Основные этапы практики:

№ п/п	Разделы (этапы) практики
1.	Организационно-ознакомительная работа
2.	Методическая работа
3.	Научно-исследовательская работа

Общая трудоемкость практики – 6 ЗЕТ.

7. Структура и содержание практики

Курс прохождения практики 5

Разделы (этапы) практики	Виды работы на практике				Необходимые материально-технические ресурсы	Формы текущего контроля	Рекомендуемая литература (№)
	Деятельность непосредственно на базе практики		Самостоятельная работа				
	в часах	виды учебной работы на практике	в часах	формы организации самостоятельной работы			
Организационно-ознакомительная работа	50	1.Изучить программу практики и требования руководителя по организации работы во время практики 2.Изучение основных направлений работы, традиции, распорядка дня, требований 3.Ознакомиться с базой практики: административные и учебные кабинеты, спортивный зал и спортивная площадка, оборудование и инвентарь и др. 4. Изучение состояния здоровья и уровня физического развития занимающихся 5. Разработка индивидуального плана прохождения практики	50	Изучение документальных и литературных источников	Спортивные площадки, спортивные залы, спортивное оборудование и инвентарь	Отчёт по практике (раздел: «Организационно-ознакомительная работа»).	ОЛ-6, ДЛ-1
Методическая работа	58	1.Изучить программы ДЮСШ и СДЮШОР по виду спорта. 2.Провести анализ	58	1.Разработать рабочий план подготовки прикрепленной тренировочной группы на период практики 2. Провести полный	Компьютер, программное обеспечение	Отчёт по практике (раздел: «Методическая работа»).	ОЛ-6, ДЛ-1

		тренировочного занятия по виду спорта		анализ тренировочного занятия. Оформить письменный педагогический анализ проведения тренировки по виду спорта в отчете по практике			
Научно-исследовательская работа	108	1. Проведение педагогического эксперимента. 2. Сбор информации для курсовой или выпускной квалификационной работы.	108	1.Определить проблему, цель, рабочую гипотезу, задачи и методы научного исследования. 2.Разработать опросные листы, анкеты, тесты и т.д. в соответствии с задачами исследования. 2.Провести реальные измерения с целью сбора данных по изучаемой проблеме (см пункт 1 данного раздела). 3.Провести педагогический эксперимент. 4. Оформить реферат в отчёте практики данного раздела	Спортивные площадки, спортивные залы, спортивное оборудование и инвентарь Компьютер, программное обеспечение.	Отчёт по практике (раздел: «Научно-исследовательская работа»).	ОЛ-6, ДЛ-1
Итого:	216		216				

8. Критерии и нормы текущего контроля и промежуточной аттестации

Формы текущего контроля	Условия допуска	Критерии и нормы оценки
1. Составление и защита отчета по практике.	Наличие отчета по итогам прохождения практики	Отчет содержит расписанные задания по разделам практики:

Форма проведения промежуточной аттестации	Условия допуска	Критерии и нормы оценки	
Зачет с оценкой	1. Прохождение практики. 2. Представлен отчёт по практике.	«зачтено»	Посещение практики не менее 80%. В случае большего % отсутствия необходимо предоставить соответствующие документы (медицинская справка о болезни, справка-вызов на спортивные сборы или соревнования, и т.п.). Выполнение всех условий допуска. Представлен отчёт практики со всеми правильно заполненными разделами. Возможны небольшие недочеты.
		«не зачтено»	Не представлен отчёт практики. Отсутствие на практике.
		«отлично»	Посещение практики не менее 80%. В случае большего % отсутствия необходимо предоставить соответствующие документы (медицинская справка о болезни, справка-вызов на спортивные сборы или соревнования, и т.п.). Выполнение всех условий допуска. Представлен отчёт практики со всеми правильно заполненными разделами.
		«хорошо»	Посещение практики не менее 80%. В случае большего % отсутствия необходимо предоставить соответствующие документы (медицинская справка о болезни, справка-вызов на спортивные сборы или соревнования, и т.п.). Выполнение всех условий допуска. Представлен отчёт практики со всеми правильно заполненными разделами. Имеются небольшие недочеты и замечания.
		«удовлетворительно»	Посещение практики менее 50% (нет уважительной причины отсутствия на практике). Частичное выполнение всех условий допуска. Представлен не полностью заполненный отчёт и (или) имеются в отчете значительные ошибки.
		«неудовлетворительно»	Не представлен отчёт по практике. Отсутствие на практике.

Время проведения промежуточной аттестации первая учебная неделя после практики

9. Вопросы к промежуточной аттестации

№ п/п	Вопросы
1.	Техника безопасности при проведении учебных и учебно-тренировочных занятий по физической культуре и спорту
2.	Цель организации практики.
3.	Задачи практики.
4.	Значение практики в подготовке бакалавров
5.	Принципы организации практики.
6.	Программа прохождения практики.
7.	Особенности проведения учебных и учебно-тренировочных занятий по физической культуре и спорту.
8.	Особенности организации основных направлений работы учреждения, где проводится практика: традиции, правила внутреннего распорядка; права детей (учащихся, занимающихся) и требования, предъявляемые к ним.
9.	Педагогические умения, приобретаемые в ходе практики (организационные, конструктивные, коммуникативные, гностические).
10.	Права и обязанности студента, проходящего практику.
11.	Компетенции, формируемые студентом в результате прохождения преддипломной практики.
12.	Материально-техническое оснащение спортивных залов, бассейнов.
13.	Состояние здоровья детей (учащихся, занимающихся и др.), с которыми проводится работа по физическому воспитанию.
14.	Уровень физического развития детей (учащихся, занимающихся и др.), с которыми проводится работа по физическому воспитанию.
15.	Уровень физической подготовленности детей (учащихся, занимающихся и др.), с которыми проводится работа по физическому воспитанию.
16.	Организация проведения занятий по физической культуре в зависимости от состояния здоровья, медицинской группы здоровья, возраста и т.п.
17.	Методика проведения занятий в зависимости от состояния здоровья, медицинской группы здоровья, возраста и т.п.
18.	Документы планирования и учета педагогического и учебно-тренировочного процесса в образовательных и других видах учреждениях (детском саду, школе, ВУЗе, ДЮСШ и т.п.). В зависимости от базы практики.
19.	Содержание программы по предмету «Физическая культура»
20.	Индивидуальный план прохождения практики.
21.	Правила составления комплексов общеразвивающих упражнений для детей, учащихся, молодёжи разной возрастной группы (зависит от того, с каким контингентом работает практикант).
22.	Использование терминологии физических упражнений при составлении конспектов уроков (занятий).
23.	Подводящие упражнения при обучении двигательному действию.
24.	Планирование уроков (занятий).
25.	Методика обучения двигательному действию.
26.	Индивидуальный подход при обучении двигательному действию.
27.	Контроль уровня и динамики нагрузки на занятиях, уроках, учебно-тренировочных занятиях (физической культуры) с помощью регистрации ЧСС.
28.	Протокол регистрации ЧСС в течение одного занятия. Построение графика изменения ЧСС.
29.	Анализ и оценка проведения занятия (урока) физическому воспитанию.
30.	Содержание и организация воспитательной работы с детьми в образовательных

	учреждениях.
31.	Планирование воспитательной работы с детьми в образовательных учреждениях.
32.	Планирование физкультурно-массовых и спортивных мероприятий в образовательных и других видах учреждений.
33.	Составление положения о проведении физкультурно-массовых и спортивных мероприятий в образовательных и других видах учреждений.
34.	Пропаганда ценностей здоровья, здорового образа жизни
35.	Содержание отчета по практике и форма представления на заключительной конференции.
36.	Современные средства и методы научного и практического решения актуальных проблем в физической культуре и спорте.
37.	Методы педагогических исследований
38.	Организация научно-исследовательской работы в образовательных учреждениях.
39.	Планирование научно-исследовательской работы по физической культуре и спорту.

10. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

10.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (этапы) практики	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Организационно-ознакомительная работа	ПК-3; ПК-5; ПК-6; ПК-11; ПК-30; ПК-31	Отчет по практике данного раздела
2	Методическая работа	ПК-3; ПК-5; ПК-6; ПК-11; ПК-30; ПК-31	Отчет по практике данного раздела
3	Научно-исследовательская работа	ПК-3; ПК-5; ПК-6; ПК-11; ПК-30; ПК-31	Отчет по практике данного раздела

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

Задание №1: Выполнить мероприятия по разделу «Организационно-ознакомительная работа»:

- Определиться с базой практики. При необходимости составить договор с базой практики.
- Встретиться с директором учреждения или представителем администрации.
- Изучить программу по производственной практике.

- Принять участие в конференциях (вводной и итоговой) по производственной практике.
- Составить учёт работы студента (содержание работы) на практике на весь период её прохождения.
- Составить отчёт по практике данного раздела работы.

Критерии оценки:

- оценка **«отлично»** выставляется студенту, который составил учёт работы студента (содержание работы) на практике на весь период её прохождения. При этом он учел задания по всем предложенным разделам практики и расписал их в таблице планирования в виде проведения различных мероприятий. Представил отчёт по практике данного раздела работы своевременно руководителю практики.
- оценка **«хорошо»** выставляется студенту, который составил учёт работы студента (содержание работы) на практике на весь период её прохождения. При этом он учел задания по всем предложенным разделам практики и расписал их в таблице планирования в виде проведения различных мероприятий и самостоятельной работы. Представил отчёт по практике данного раздела работы. Однако при составлении имеются небольшие неточности и замечания.
- оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, который составил учёт работы студента (содержание работы) на практике. При этом он не учел все задания по предложенным разделам практики и в итоге не все отобразил в таблице планирования. Не своевременно представил отчёт по данному разделу руководителю практики;
- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не составил план (содержание) работы на практике.
- оценка **«зачтено»** выставляется студенту, если он составил учёт работы студента (содержание работы) на практике на весь период её прохождения. При этом он учел задания по всем предложенным разделам практики и расписал их в таблице планирования в виде проведения различных мероприятий и самостоятельной работы. Представил отчёт по данному разделу руководителю практики. Однако при составлении имеются небольшие неточности и замечания.
- оценка **«не зачтено»** выставляется студенту, который не составил план (содержание) работы на практике.

Задание № 2. Выполнить следующие задания по разделу «Методическая работа»:

1. Разработать рабочий план подготовки прикрепленной тренировочной группы на период практики
2. Провести полный анализ тренировочного занятия. Оформить письменный педагогический анализ проведения тренировки по виду спорта в отчете по практике

Критерии оценки:

- оценка **«отлично»** выставляется студенту, если он в соответствии с требованиями разработал рабочий план подготовки прикрепленной тренировочной группы на период практики и провел полный анализ тренировочного занятия. Оформил письменный педагогический анализ проведения тренировки по виду спорта в отчете по практике.
- оценка **«хорошо»** если он в соответствии с требованиями разработал рабочий план подготовки прикрепленной тренировочной группы на период практики и провел полный анализ тренировочного занятия. Оформил письменный педагогический анализ проведения тренировки по виду спорта в отчете по практике, но имеются неточности в оформлении отчёта.
- оценка **«удовлетворительно»** если он в соответствии с требованиями разработал рабочий план подготовки прикрепленной тренировочной группы на период практики и провел полный анализ тренировочного занятия. Оформил письменный педагогический анализ проведения тренировки по виду спорта в отчете по практике, однако в выполненных заданиях имеются ошибки и замечания.
- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он полностью не выполнил задания.

- оценка **«зачтено»** если он в соответствии с требованиями разработал рабочий план подготовки прикрепленной тренировочной группы на период практики и провел полный анализ тренировочного занятия. Оформил письменный педагогический анализ проведения тренировки по виду спорта в отчете по практике, но имеются неточности в оформлении отчёта.
- оценка **«не зачтено»** выставляется студенту, если он полностью не выполнил задания.

Задание № 3. Выполнить следующие задания по разделу «Научно-исследовательская работа»:

1. Сбор информации для курсовой или выпускной квалификационной работы:
 - провести педагогический эксперимент.
 - оформить реферат в отчёте практики данного раздела

Критерии оценки:

- оценка **«отлично»** выставляется студенту, если он в соответствии с требованиями выполнил полный объем работы. Провел педагогический эксперимент, оформил реферат по результатам педагогического исследования в отчёте практики
- оценка **«хорошо»** если он в соответствии с требованиями выполнил полный объем работы. Провел педагогический эксперимент, оформил реферат по результатам педагогического исследования в отчёте практики, но имеются неточности в оформлении отчёта.

- оценка «**удовлетворительно**» если он в соответствии с требованиями выполнил полный объем работы. Провел педагогический эксперимент, оформил реферат по результатам педагогического исследования в отчёте практики, однако в выполненных заданиях имеются ошибки и замечания.
- оценка «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, если он полностью не выполнил задания.

11. Образовательные технологии и методические указания по выполнению заданий практики

При обучении используются следующие образовательные технологии, направленные на формирование компетенций выпускника:

- **технология дистанционного обучения**

Методические указания по выполнению заданий практики

Методические указания к заданию №1. Раздел «Организационно-ознакомительная работа».

Образец составления учёта работы студента (еженедельный экран работы) на практике на весь период её прохождения. (См. таблицу1)

1. Экран еженедельного учёта работы.

Дата	Подготовка к урокам (кол-во конспектов)	Проведение занятий (кол-во проведённых занятий)	УИРС	Секционная работа	Спортивно-массовая работа	Оформление документации	Оценка за неделю, подпись
1	2	3	4	5	6	7	8
<i>I неделя</i> с ____ по ____							
<i>II неделя</i> с ____ по ____							

Примечание:

в графе 4 (УИРС – учебно-исследовательская работа) указываются мероприятия исследовательского характера (Например: психолого-педагогические наблюдения за учащимися, практикантами; педагогические наблюдения по анализу урока; определение плотности урока путём хронометрирования; проведение пульсометрии; определение уровня здоровья, физического развития, физической подготовленности учащихся; мероприятия по гигиенической оценке спортивного зала и урока физической культуры в школе, и т.п.);

в графе 5 записывается вид секционной работы в которой студенты принимают непосредственное участие в качестве тренера (например: футбол, волейбол, баскетбол и т.п.);

в графе 6 описываются как предварительные (подготовительные) мероприятия, так и непосредственное проведение различных спортивно-массовых мероприятий.

Методические указания к заданию № 2. Раздел «Методическая работа».

1. *Протокол анализа практического занятия (урока).*

Дата _____ Класс _____ Школа _____ Проводил урок _____

Количество занимающихся _____ Количество учеников в классе _____

Урок _____

Задачи урока: 1.

2.

3.

1. Конспект урока (соответствие задач рабочему плану и типу урока, соответствие материала упражнений поставленным задачам и возрастным возможностям учащихся. Разнообразие и оригинальность упражнений, наличие и правильность методических указаний, внешний вид конспекта) _____

2 Проведение урока

Организация (выбор места занятий, использование групповодов, размещение занимающихся, использование оборудования и мелкого инвентаря, распределение упражнений по времени, обеспечение дисциплины, плотности занятий) _____

3. Методика обучения и воспитания (соблюдение дидактических принципов, разнообразие методов и приемов, соответствие их направленности к поставленным задачам, подготовленности занимающихся, характеру учебного материала, условиям проведения занятия.) Регулирование нагрузки, обеспечение помощи и страховки _____

Поведение педагога (внешний вид, умение держаться, командный голос, выбор места, педагогический такт, культура речи) _____

Степень выполнения основных задач урока и намеченного содержания конспекта _____

Пожелания практиканту _____

Оценка урока _____

« _____ » _____ 201 ____ г.

Подпись преподавателя _____

ХАРАКТЕРИСТИКА

практиканта _____
(Ф.И.О.)

_____ года рождения, студента _____ курса _____ группы.

Студент _____
(Ф.И.О.)

проходил практику в _____

За период практики с _____

по _____ 20 ____ года

он(а) показал(а) себя _____

(оценка отношения к практике, уровень теоретической и практической подготовленности, знание нормативно-правовых документов, своевременность выполнения заданий и поручений, аккуратность в ведении документации, активность в работе, инициативность, дисциплинированность).

При проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий проявил себя _____

(оценка уровня владения организаторскими умениями и навыками, творческий подход к составлению документов планирования, умение работать с учетно-отчетной документацией, в т.ч. финансовой, качество проведения мероприятий, инициативность и активность в их организации).

Проведение научно-исследовательской работы показало, что практикант

_____ (владение методикой анализа и знание анализируемых документов, умение сделать вывод и дать рекомендации по определенному вопросу).

Оценки за практику:

- | | |
|---|-------|
| 1. Методическая работа | _____ |
| 2. Учебная работа | _____ |
| 3. Воспитательная работа | _____ |
| 4. Отчетная документация | _____ |
| 5. Отношение к практике и трудовая дисциплина | _____ |

Общая оценка за практику _____

Руководитель организации	_____	_____
	(подпись)	(Ф.И.О.)

Руководитель практики	_____	_____
-----------------------	-------	-------

" ____ " _____ 200 ____ г.

Характеристику заверить круглой печатью

Итоговая конференция. Схема отчета студента:

- Название практики. Период прохождения практики. База практики.
- Цель и задачи практики.
- Принципы организации практики.
- Основные направления работы учреждения: традиции, правила внутреннего распорядка; права детей (учащихся, занимающихся) и требования, предъявляемые к ним.
- С каким контингентом проводилась работа на практике.
- Содержание (план) практики.
- Выполнение плана практики (какие отклонения от плана имели место, почему)
- Количество проведенных занятий (уроков).
- Проведение физкультурно-оздоровительной работы, ее результаты.
- Использование средств ТСО, нестандартное оборудование.

- Умения и навыки, приобретенные в процессе практики.
- Сложности при прохождении практики.
- Предложения по совершенствованию содержания и организации практики.
- Общие выводы и впечатление в целом.

Методические указания к заданию № 3. Раздел «Научно-исследовательская работа».

1. План научно-исследовательской работы на время прохождения практики.

Цель научно-исследовательской работы: ...

Задачи: ...

№ п/п	Содержание работы	Сроки выполнения	Обязанности практиканта	Отметки о выполнении
1	2	3	4	5

2. Протоколы тестирования физического развития.

ПРОТОКОЛ (образец)
показателей физического развития девочек (или мальчиков)
класс _____ школа _____ дата _____

№	Ф.И.	Показатели				
		Масса тела, кг	Длина тела (рост), см	ОГК, см	Весоростовой индекс	Индекс Кетле
1						
2						
3						
...						
	Средний показатель (X)					

Методика определения физического развития

Л.П. Матвеев (1976) отмечает, что «физическое развитие человека - процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни». По его мнению, физическое развитие - не только естественный, развёртывающийся на природной основе, передаваемой по наследству, но и социально обусловленный процесс, поскольку действие естественных законов проявляется в зависимости от социальных условий жизни и деятельности человека. В зависимости от всех этих факторов и условий физическое развитие может приобретать различный характер - быть всесторонним и гармоничным, либо ограниченным и дисгармоничным.

Научное понимание роли физического воспитания в физическом развитии человека исходит именно из того, что процесс физического развития, в принципе, является управляемым. Физическое воспитание является целенаправленным процессом рационального регулирования физического развития человека в соответствии с требованиями, предъявляемыми обществом.

Отслеживание физического развития учащихся, оценка её возрастной динамики позволяет определить норму и отклонение от нормы отдельных показателей. Таким образом, систематическое обследование способствует своевременному выявлению у учащихся нарушения физического развития (отставание в росте, отсутствие прибавки в весе и т.п.), являющиеся, как правило, ранними признаками заболеваний или свидетельством нарушения режима.

Для получения достоверных данных измерения следует проводить на обнажённом теле, обычно утром. Повторные измерения делать по возможности в одно и то же время.

Исследование физического развития проводится методом антропометрии. Данные полученные при обследовании называются антропометрическими и делятся они по следующим признакам:

1) соматометрические – длина тела, масса тела, ОГК (окружность грудной клетки в покое, на вдохе и выдохе), экскурсия грудной клетки, окружность бедра, голени и т.п.

2) физиометрические (функциональные) – ЖЕЛ (жизненная ёмкость лёгких), мышечная сила рук, становая сила.

3) Соматоскопические (через наружный осмотр) – состояние опорно-двигательного аппарата (форма позвоночника, грудной клетки, ног, состояние осанки, развитие мускулатуры), степень жировотложения и полового созревания.

Для проведения исследования физического развития среди учащихся общеобразовательных школ наиболее приемлемо определение следующих **антропометрических показателей**:

1. Масса тела (P), кг.

Масса тела устанавливается с помощью медицинских весов. Обследуемый становится на середину площадки весов. Взвешивание рекомендуется проводить утром, натощак.



Рис.1. Измерение массы тела.

2. Длина тела (рост) в положении стоя (L) и сидя (L_{сидя}), см.

Длина тела определяется ростом (рис.2). Обследуемый должен прикасаться к стойке прибора тремя точками: пятками, ягодицами и лопаточной областью; голова находится в таком положении, чтобы козелок уха и наружный угол глазницы находились на одной горизонтальной линии.

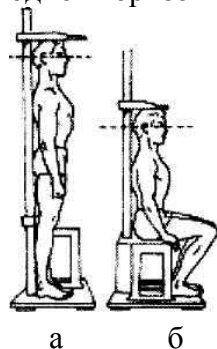


Рис.2. Измерение роста в положении: а) стоя; б) сидя.

В популярной медицинской энциклопедии за 1992 год предлагаются следующие нормативы длины и массы тела в возрасте от 7 до 15 лет (таблица 1).

Таблица 1.

**Зависимость массы тела от длины тела
у детей в возрасте от 7 до 15 лет**

Возраст	Масса тела, кг		Длина тела, см	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
7 лет	21,6 - 27,9	21,5 - 27,5	118 - 129	118 - 129
8 лет	24,1 - 31,3	24,2 - 30,8	125 - 135	124 - 134
9 лет	26,1 - 34,9	26,6 - 35,6	128 - 141	128 - 140
10 лет	30,0 - 38,4	30,2 - 38,7	135 - 147	134 - 147
11 лет	32,1 - 40,9	31,7 - 42,5	138 - 149	138 - 152
12 лет	36,7 - 49,1	38,4 - 50,0	143 - 158	146 - 160
13 лет	39,3 - 53,0	43,3 - 54,4	149 - 165	151 - 163
14 лет	45,4 - 56,8	46,5 - 55,5	155 - 170	154 - 167
15 лет	50,4 - 62,7	50,3 - 58,5	159 - 175	156 - 167

3. Окружность запястья (ОЗ) руки, см.

Окружность запястья руки измеряется сантиметровой лентой. Измерение ОЗ является наиболее простым способом определения типа телосложения:

- у узкогрудых астеников этот размер менее 16 см (муж.), менее 14,5 см (жен.);
- у нормостеников – 16-18 см (муж.), 14,5-16,5 см (жен.);
- у широкогрудых гиперстеников - более 18 см (муж.), более 16,5 см (жен.).

4. Окружность грудной клетки (ОГК), см.

Окружность грудной клетки измеряется сантиметровой лентой в 3-х фазах: состояние покоя, максимального вдоха и максимального выдоха (рис.3).

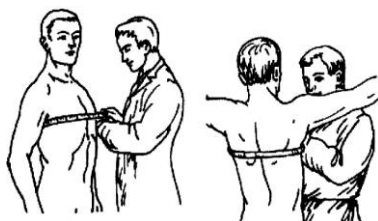


Рис. 3. Измерение окружности грудной клетки

Экспурия грудной клетки (ЭГК) характеризует развитие органов дыхания: ЭГК=ОГК на выдохе - ОГК на вдохе.

Средний показатель ЭГК составляет 5-7см, а у тренированных людей 8-10 см.

5.Сила кисти (правой и левой руки) (СК), кг.

Сила кисти измеряется кистевым динамометром. Прямая рука отводится в сторону до уровня плеча, динамометр в кисти шкалой внутрь сжать без рывка с максимальным усилием. Рука к туловищу не прикасается. Средние показатели у мужчин – 35-50 кг; у женщин – 25-33 кг. Средние показатели левой кисти примерно на 5-10 кг меньше показателей правой кисти.

6. Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), мл/кг.

Жизненная ёмкость лёгких – показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания и измеряется с помощью спирометра. Средние показатели ЖЕЛ у мужчин составляют 3500 – 4200 см³, у женщин – 2500-3000 см³.

Для оценки данных, величину ЖЕЛ следует сравнить с должной величиной (ДЖЕЛ). ДЖЕЛ можно рассчитать по формуле Людвиг в зависимости от роста, массы тела и пола:

ДЖЕЛ для мужчин = 40 x рост (см) +30 x вес (кг) – 4400;

ДЖЕЛ для женщин = 40 x рост (см) +10 x вес (кг) – 3800.

Для удобства определения должной величины ЖЕЛ можно использовать следующие таблицы 2 и 3.

Таблица 2.

ЖЕЛ для мужчин, определённая по формуле Людвиг, мл

Длина тела, см	Вес тела, кг										
	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
160	3500	3650	3800	3950	4100	4250	4400	4550	4700	4850	5000
165	3700	3850	4000	4150	4300	4450	4600	4750	4900	5050	5200
170	3900	4050	4200	4350	4500	4650	4800	4950	5100	5250	5400
175	4100	4250	4400	4550	4700	4850	5000	5150	5300	5450	5600
180	4300	4450	4600	4750	4900	5050	5200	5350	5500	5650	5800
185	4500	4650	4800	4950	5100	5250	5400	5550	5700	5850	6000
190	4700	4850	5000	5150	5300	5450	5600	5750	5900	6050	6200

Таблица 3.

ЖЕЛ для женщин, определённая по формуле Людвига, мл

Длина тела, см	Вес тела, кг							
	45	50	55	60	65	70	75	80
150	2650	2700	2750	2800	2850	2900	2950	3000
155	2850	2900	2950	3000	3050	3100	3150	3200
160	3050	3100	3150	3200	3250	3300	3350	3400
165	3250	3300	3350	3400	3450	3500	3550	3600
170	3450	3500	3550	3600	3650	3700	3750	3800
175	3650	3700	3750	3800	3850	3900	3950	4000
180	3850	3900	3950	4000	4050	4100	4150	4200

Расчет ДЖЕЛ можно проводить и в зависимости от роста, возраста и пола по следующим формулам:

$$\text{ДЖЕЛ} = (27,63 - 0,122W)L \text{ (муж.)}$$

$$\text{ДЖЕЛ} = (21,78 - 0,101W)L \text{ (жен.)}$$

В норме у здоровых лиц ЖЕЛ может быть ниже должной величины на 10-15% и составлять 90-85% от ДЖЕЛ. ЖЕЛ фактическая, составляющая 84-70% от ДЖЕЛ, расценивается как умеренно сниженная, 69-65% - значительно сниженная, 49% и менее - резко сниженная, что указывает на нарушение функции вентиляции легких. Если ЖЕЛ фактическая больше ДЖЕЛ, то это указывает на высокое функциональное состояние легких и характерно для тех, кто занимается бегом, лыжным спортом, т.е. упражнениями, развивающими выносливость. При расчёте ДЖЕЛ по величине массы тела можно значительно ошибиться в сторону завышения, так как после 18-20 лет она обычно увеличивается. Рост ЖЕЛ после занятий физической культурой и спортом свидетельствует об эффективности занятий.

7. Артериальное давление (АД): систолическое давление (СД) и диастолическое давление (ДД), мм.рт.ст.

Данный показатель определяет функционирование сердечно-сосудистой системы и измеряется тонометром. Средние показатели максимального давления (систолического) в зависимости от возраста 100-125 мм рт. ст., минимального (диастолического) – 65-85 мм рт. ст. Если АД фактическое выше АД должного, (СД на 15 мм рт. ст., а ДД на 10 мм рт. ст.), то это свидетельствует о гипертоническом состоянии (повышенное АД). Если же АД фактическое ниже АД должного (СД на 20 мм рт. ст., а ДД на 15 мм рт. ст.), это свидетельствует о гипотоническом состоянии (пониженное АД).

Расчет артериального давления АД (СД и ДД) в зависимости от возраста проводится по следующим формулам:

$$\text{СД} = 1,7W + 83 \text{ (для возраста 7-20 лет)}$$

$$\text{ДД} = 1,6W + 42 \text{ (для возраста 7-20 лет)}$$

$$\text{СД} = 0,4W + 109 \text{ (для возраста 20-80 лет)}$$

$$\text{ДД} = 0,3W + 63 \text{ (для возраста 20-80 лет)}$$

$$\text{ПД} = \text{СД} - \text{ДД} \text{ (ПД – пульсовое давление, мм.рт.ст.)}$$

8. Частота сердечных сокращений (ЧСС), уд/мин.

Этот показатель даёт важную информацию о деятельности сердечно-сосудистой системы. Следует знать, что частота пульса у взрослого - здорового человека в условиях покоя в минуту составляют 70-76 ударов с разными интервалами. Резкое уменьшение или учащение пульса по сравнению с предыдущими данными - один из симптомов нарушения здоровья. Пульс обычно проверяют по утрам лежа в постели, а также до и после окончания процедур. Лежа ЧСС реже примерно на 10 уд./мин, чем стоя. У женщин ЧСС на 7-10 уд./мин больше, чем у мужчин того же возраста. У детей ЧСС имеет значительно большие значения, чем у взрослых. Для получения сравнимых данных необходимо измерять пульс всегда в одном и том же положении (лежа, стоя или сидя). Частота пульса изменяется в соответствии с интенсивностью физической нагрузки. Считается, что двойное увеличение показателя ЧСС, по сравнению с замером в покое, отражает нормальный уровень нагрузки, меньшее свидетельствует о слабой физической нагрузке, а ЧСС больше 170 уд./мин - о чрезмерной нагрузке. Люди, занимающиеся спортом, за счет систематической тренировки добиваются меньшего увеличения ЧСС.

Антропометрические индексы:

1. **Весоростовой индекс (ИВР).** Характеризует физическое развитие и наличие избыточного веса либо дефицита массы. Рассчитывается по следующей формуле: $ИВР = P/L$. Оценка весоростового индекса представлена в таблице 4. (Примечание. Обычно ИВР несколько ниже у высокорослых.)

Таблица 4.

Оценка весоростового индекса (кг/см)

Результат				Оценка
Дети до 12 лет	Подростки 13-17 лет	Муж.	Жен.	
Менее 0,2	Менее 0,3	Менее 0,35	Менее 0,325	Дефицит массы тела
0,2-0,3	0,2-0,3	0,2-0,3	0,2-0,3	Норма
Более 0,3	Более 0,3	Более 0,3	Более 0,3	Избыток массы тела

2. **Индекс Кетле** позволяет выявить соответствие веса росту. Определяется по формуле: $ИК = P (кг)/L(см)$

Таблица 5.

Оценка индекса Кетле (г/см)

Результат	Оценка
Менее 20	Дефицит массы тела
20-24,9	Норма
25-29,9	Избыток
30-39,9	Ожирение
Более 40	Риск велик

3. **Индекс Пинье** определяет пропорциональность развития и крепость телосложения. Расчет проводится по следующей формуле:

$$ИП = L(см) - (P(кг) + ОГК(см)).$$

Если показатель крепости телосложения у взрослых меньше 10 – крепкое телосложение, от 10 до 20 – хорошее, от 21 до 25 – среднее, от 26 до 35 – слабое, более 46 – очень слабое. Однако в заблуждение может ввести большое значение массы тела и ОГК, которые отражают не развитие мускулатуры, а являются результатом ожирения.

4. **Индекс пропорциональности (%)** характеризует малую либо большую длину ног. Он определяется по формуле:

$$ИП = L_1 - L_2 / L_2 \times 100,$$

Где L_1 - длина тела в положении стоя, L_2 - длина тела в положении сидя.

Таблица 6.

Оценка индекса пропорциональности (%)

Результат	Оценка
Менее 87	Малая длина ног
87-92	Пропорциональное телосложение
Более 92	Большая длина ног

5. Жизненный индекс характеризует мощность аппарата внешнего дыхания и определяется по формуле: $ИЖ = ЖЕЛ(мл) / P(кг)$.

Таблица 7.

Оценка жизненного индекса в возрастном интервале до 35 лет

Результат	пол	Оценка	
60-65	Муж.	Хорошо	Для лиц, не занимающихся ФК и С
55-60	Жен.		
65-75	Муж.	Хорошо	Для лиц, занимающихся ФК и С
60-70	Жен.		
Менее 55	Муж.	Плохо	У вас либо избыточный вес, либо недостаточная ЖЕЛ
Менее 50	Жен.		

6. Индекс Эрисмана характеризует развитие грудной клетки и вычисляется по формуле:

$$ИЭ = ОГК_{в покое}(см) - L(см) / 2.$$

Отрицательное значение индекса Эрисмана указывает на недостаточное развитие грудной клетки. Это бывает, как правило, у людей худых, высоких, недостаточно физически развитых. Физическая нагрузка вызывает увеличение размеров грудной клетки, ее подвижность, повышает частоту и глубину дыхания, так как потребление кислорода работающими мышцами увеличивается и функция органов дыхания возрастает. Значение индекса Эрисмана от 1 до 5 - среднее развитие, более 5 - хорошее развитие.

7. Индекс силы кисти характеризует силу кисти и находится по формуле: $ИСК = (СК(кг) / P(кг)) 100\%$.

У мужчин данный показатель составляет 65-80%, у женщин - 45-50%.

8. Индекс становой силы характеризует развитие мышц спины и определяется по формуле: $ИСС = (СС(кг) / P(кг)) 100\%$.

Таблица 8.

Оценка индекса пропорциональности (%)

Результат	Оценка
Менее 175	Малая сила мышц спины
175-190	Ниже средней
190-210	Средняя
210-225	Выше средней
Более 225	Большая сила мышц спины

Показатели функциональной подготовленности

1. Ортостатическая проба определяет состояние механизма регуляции ССС. Расчет производится по следующей формуле:

$$ЧСС_{в покое лёжа} - ЧСС_{в покое стоя}$$

Таблица 9.

Оценка ортостатической пробы

результат	оценка
Менее 10	Отлично
11-15	Хорошо
16-20	Удовлетворительно
Более 20	Неудовлетворительно

Результаты пробы более 20 свидетельствует о нарушении работы сердца из-за переутомления или заболевания.

2. **Индекс Руффье** даёт функциональную оценку физической работоспособности (таблица 10). Рассчитывается индекс по следующей формуле: $ИР = 0,1 (ЧСС_1 + ЧСС_2 + ЧСС_3 - 200)$, где $ЧСС_1$ - пульс в покое, $ЧСС_2$ - после нагрузки, $ЧСС_3$ - после 1 мин восстановления.

Таблица 10.

Оценка индекса Руффье для учащихся

результат	оценка
0-5	Отлично
6-10	Хорошо
11-15	Удовлетворительно
Более 15	Неудовлетворительно

3. **Коэффициент выносливости** характеризует работу ССС и является показателем ее деятельности. Рассчитывается по формуле: $КВ = 10ЧСС / ПД$. Коэффициент выносливости представляет собой интегральную величину, объединяющую ЧСС, СД и ДД. В норме $КВ = 16$. Увеличение указывает на ослабление деятельности ССС, уменьшение – на усиление деятельности ССС. При развитии выносливости числовые значения $КВ$ снижаются.

4. **Индекс Кердо** характеризует состояние вегетативной нервной системы, регулирующей ССС. Рассчитывается по формуле: $ИКЕРДО = ДД / ЧСС$. У здоровых людей индекс Кердо равен 1. При нарушении нервной регуляции ССС индекс Кердо становится больше либо меньше 1.

5. **Индекс Скибински** оценивает сердечно-сосудистую и дыхательную систему (таблица 11) и вычисляется по следующей формуле:

$ИС = ЖЕЛ_{\text{т задержки дыхания на вдохе}} / 100ЧСС_4$, где $ЧСС_4$ - пульс после задержки дыхания на вдохе.

Таблица 11.

Оценка индекса Скибински для учащихся

результат	оценка
Более 60	Отлично
60-31	Хорошо
30-11	Удовлетворительно
10-5	Неудовлетворительно
менее 5	Очень плохо

6. **Уровень функционального состояния** оценивает адаптационные возможности организма (таблица 12). Определяется по формуле:

$$УФС = \{700 - 3ЧСС - 2,5[ДД + 0,33(СД - ДД)] - 2,7W + 0,28P\} / (350 - 2,6W + 0,21L)$$

Таблица 12.

Оценка уровня функционального состояния

результат	оценка
0,826 и более	Высокий
0,626-0,825	Выше среднего
0,526-0,675	Средний
0,376-0,525	Ниже среднего
0,225-0,375	Низкий

7. **Адаптационный потенциал** оценивает компенсаторно-приспособительные механизмы, которые лежат в основе поддержания системы кровообращения (таблица 13). АП является показателем, обуславливающим взаимосвязь двух противоположных понятий «здоро-

вье» и «болезнь». Здоровый человек максимально адаптирован к окружающей среде. Адаптационный потенциал рассчитывается следующим образом:
 $АП = 0,011ЧСС + 0,014СД + 0,008ДД + 0,0014W + 0,009P - 0,009L - 0,27$.

Таблица 13.

Оценка адаптационного потенциала (АП)

Значение АП	Оценка	Рекомендации
До 2,10	Нормальная (удовлетворительная) адаптация	Занятия без ограничений
2,11-3,20	Напряжение механизмов адаптации	Занятия по спец.программе
3,21-4,30	Неудовлетворительная адаптация	Занятия строго ограничены
более 4,30	Срыв адаптации	Занятия ЛФК

8. Индекс Кверга характеризует физическое состояние организма после действия комплекса нагрузок (таблица 14):

- 30 приседаний за 30 с;
- бег на месте с максимальной скоростью в течение 30 с;
- трехминутный бег на месте с частотой 150 шагов в мин;
- прыжки со скакалкой в течение 1 мин. Индекс Кверга определяется по формуле:

ИКВЕРГА = $15000 / (ЧСС_1 + ЧСС_2 + ЧСС_3)$, где ЧСС₁ - пульс в положении сидя сразу после нагрузки за 30 с, ЧСС₂ - через 2 мин, ЧСС₃ - через 4 мин.

Таблица 14.

Оценка Индекс Кверга

результат	оценка
105 и более	Отлично
99-104	Хорошо
93-98	Удовлетворительно
92 и менее	Неудовлетворительно

9. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе) позволяет оценить способность к воспитанию скоростной выносливости, выявить скрытое состояние пониженного насыщения крови кислородом, приводящие к заболеваниям органов дыхания и кровообращения. Функциональную пробу следует выполнять после 2-3 глубоких вдоха и выдоха. Среднее время задержки – 65 секунд (таблицы 15-17). При заболевании или переутомления может снизиться до 30-35 секунд.

Таблица 15.

Оценка пробы Штанге

Группа тестируемых	Оценка	Результат (с)
Здоровые нетренированные люди	Норма	45-55
Спортсмены	Норма	60-90 и более

Таблица 16.

Ориентировочная оценка пробы задержки дыхания на вдохе для определения способности к воспитанию скоростной выносливости

Возраст (лет)	Оценка «отлично»	Оценка «хорошо»	Оценка «удовлетворительно»
9-10	Больше 55	50-55	40-50
11-12	Больше 70	65-70	55-65
13-14	Больше 95	90-95	80-90

Таблица 17.

Ориентировочные показатели пробы Штанге (с)

Возраст (лет)	Мальчики	Девочки
7	36	30
8	40	36
9	44	40
10	50	50
11	51	44
12	60	48
13	61	50
14	64	54
15	68	60
16	71	64

10. Проба Генча (задержка дыхания на выдохе). Среднее время задержки – 30 секунд. Если проводить пробу сразу за пробой Штанге или другой подобной, то необходимо выдержать перерыв в 5-7 минут (таблица 18).

Таблица 18.

Оценка пробы Генча

Группа тестируемых	Оценка	Результат (с)
Здоровые нетренированные люди	Норма	25-30
Спортсмены	Норма	40-60 и более

3. Протоколы тестирования физических качеств.

ПРОТОКОЛ (образец)

тестирования двигательных качеств учащихся _____ класса (мальчики, девочки) школа № _____

Тесты →		Наклон вперед из положения сидя (см)		Прыжки в длину с места (см)		Сила правой кисти (кг)		Сила левой кисти (кг)		Подъём тулови- ща за 30с (кол- во раз)		Вис на пе- рекладине (с)		Челноч- ный бег 10х5м (с)			
№	Дата → Ф. И. ↓																
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	

Судьи: _____

Завуч по спортивной работе: _____

Методика оценивания физической подготовленности учащихся образовательных учреждений

Физическая подготовленность (ФП) – результат физической подготовки, целенаправленного педагогического процесса на развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости а также их сочетаний (комплекса).

Для оценки ФП следует использовать простые (не сложные по технике исполнения) задания (тесты), которые имеют определенные единицы измерения.

Для оценки физической подготовленности можно следующие тесты:

Тест и единицы измерения	Тестируемые физические качества					
	гибкость	скоростно-силовые	координационные (ловкость)	силовые (силовая выносливость)	скоростные	выносливость
	наклон вперед из положения сидя, (см)	прыжок в длину с места (см)	челночный бег 3х10 м (с)	подтягивание на высокой перекладине из виса (раз) (юноши); на низкой перекладине из положения вис лежа (раз) (девушки)	Бег 30 м (с)	6-минутный бег (метров)

Достоинствами этой системы тестов являются:

- техническая простота в выполнении;
- не требуется сложного оборудования для проведения тестирования;
- достаточно высокая надежность и информативность;
- все они являются сквозными, т.е. авторами даны нормативы для учащихся с 7 до 17 лет;

➤ для оценивания проявления физических качеств сделана градация по уровням: "низкий", "средний", "высокий" в каждом возрасте.

Эти тесты мы рекомендуем для реализации мониторинга физической подготовленности учащихся 1 – 11 классов школ г. Тольятти.

1. Наклон вперед из положения сидя. С помощью этого теста можно определить двигательное качество - гибкость (рис.1). Данный тест определяет функциональные возможности опорно-двигательного аппарата, степень подвижности его звеньев. При выполнении каждый испытуемый должен выполнить из положения сидя сгибание в тазобедренном суставе и вытянуть руки, как можно дальше вперед. Между пятками испытуемый зажимает измерительную дощечку на делении «0». Если испытуемый не дотягивается до отметки «0», то результат у него будет отрицательный и записывается со знаком «-», если же он выполняет наклон дальше «0», то результат положительный и записывается без знака «-». Результат записывается в сантиметрах (см). Измерение проводится по кончикам пальцев рук в фиксированном положении туловища (2-3с). Нельзя делать рывковых движений, сгибать ноги в коленных суставах.

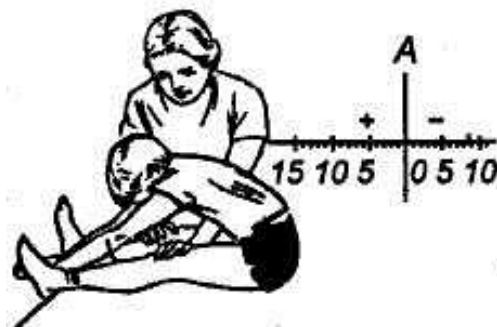


Рис. 1.

Таблица 1.

Уровень развития гибкости учащихся 7-17 лет
по тесту «наклон вперед из положения сидя, см».

Возраст, лет	Уровень					
	Мальчики			девочки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
7	1 и ниже	3-5	9 и выше	2 и ниже	6-9	12,5 и выше
8	1 и ниже	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	5-8	11,5 и выше
9	1 и ниже	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	6-9	13 и выше
10	2 и ниже	4-6	8,5 и выше	2 и ниже	7-10	14 и выше
11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
12	2 и ниже	6-8	10 и выше	6 и ниже	9-11	16 и выше
13	2 и ниже	5-7	9 и выше	7 и ниже	10-12	18 и выше
14	3 и ниже	7-9	11 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
15	4 и ниже	8-10	12 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
17	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше

2. Прыжок в длину с места. Этот тест позволяет оценить проявление «взрывной» силы (рис.2). Прыжок выполняется из положения стоя, ноги согнуты. Тест проводится дважды, засчитывается лучшая попытка. Дальность прыжка измеряется от стартовой линии до первой точки касания любой частью тела. Результат оценивается в сантиметрах (см).

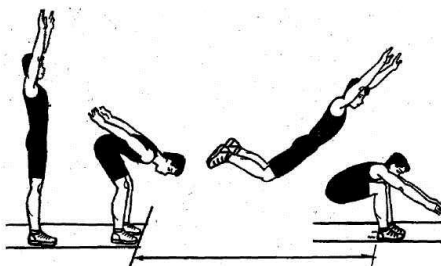


Рис. 2.

Таблица 2.

Уровень развития «взрывной» силы учащихся 7-17 лет
по тесту «прыжок в длину с места, см».

Возраст, лет	Уровень					
	Мальчики			девочки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
7	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
8	110 и ниже	125-145	165 и выше	90 и ниже	125-140	155 и выше
9	120 и ниже	130-150	175 и выше	110 и ниже	135-150	160 и выше
10	130 и ниже	140-160	185 и выше	120 и ниже	140-155	170 и выше
11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
12	145 и ниже	165-180	200 и выше	135 и ниже	155-175	190 и выше
13	150 и ниже	170-190	205 и выше	140 и ниже	160-180	200 и выше
14	160 и ниже	180-195	210 и выше	145 и ниже	160-180	200 и выше
15	175 и ниже	190-205	220 и выше	155 и ниже	165-185	205 и выше
16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
17	190 и ниже	205-220	240 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше

3. Челночный бег 3х10 м. Данный тест даёт оценку координационным способностям (ловкости) испытуемых. Для проведения теста определяется десятиметровый отрезок. На линию старта кладутся два кубика. По команде «на Старт!» испытуемый подходит к линии старта, по команде «внимание!» наклоняется вперёд-вниз,

по команде «Марш!» берёт один кубик и начинает бег. На отметке 10м он кладёт кубик на линию и возвращается к линии старта, берёт второй кубик и делает последний третий отрезок. Время останавливается, когда он кладёт второй кубик на отрезке 10м. Результат не считается, если учащийся не добегают до линий или бросает кубик. Результат фиксируется в секундах (с).

Таблица 3.

Уровень развития координационных способностей (ловкости)
учащихся 7-17 лет по тесту «Челночный бег 3х10 м, с».

Возраст, лет	Уровень					
	Мальчики			девочки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
7	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
8	10,4 и выше	10,0-9,5	9,1 и ниже	11,2 и выше	10,7-10,1	9,7 и ниже
9	10,2 и выше	9,9-9,3	8,8 и ниже	10,8 и выше	10,3-9,7	9,3 и ниже
10	9,9 и выше	9,5-9,0	8,6 и ниже	10,4 и выше	10,0-9,5	9,1 и ниже
11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
12	9,3 и выше	9,0-8,6	8,3 и ниже	10,0 и выше	9,6-9,1	8,8 и ниже
13	9,3 и выше	9,0-8,6	8,3 и ниже	10,0 и выше	9,5-9,0	8,7 и ниже
14	9,0 и выше	8,7-8,3	8,0 и ниже	9,9 и выше	9,4-8,9	8,6 и ниже
15	8,6 и выше	8,4-8,0	7,7 и ниже	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже
16	8,2 и выше	8,0-7,6	7,3 и ниже	9,7 и выше	9,3-8,7	8,4 и ниже
17	8,1 и выше	7,9-7,5	7,2 и ниже	9,6 и выше	9,3-8,7	8,4 и ниже

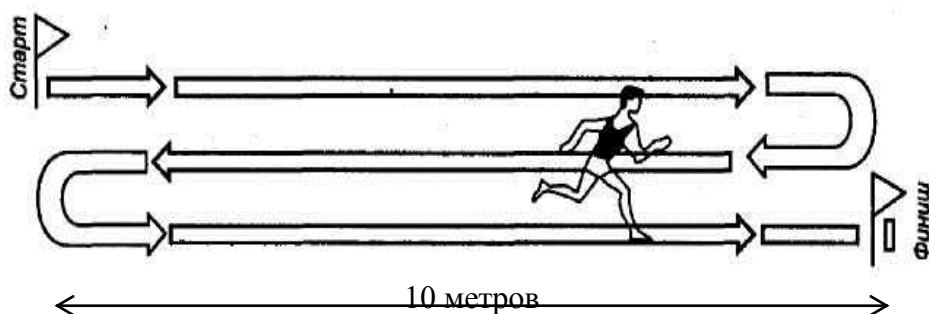


Рис. 3.

4. Подтягивание: а) для юношей - на высокой перекладине из виса (рис. 4); б) для девушек - на низкой перекладине из положения вис лежа (рис. 5). Подтягивание оценивает двигательное качество - сила (силовую выносливость). При выполнении необходимо следить: 1) за положением туловища (не должно быть рывковых и волнообразных движений туловища), 2) хватом кистей (хват кистей сверху), 3) подбородком (касание жерди сверху). окончательный результат - количество раз правильно выполненных подтягиваний. Не должно быть длительных остановок между подтягиванием. При их наличии выполнение теста следует остановить.



рис. 4.



рис. 5.

Таблица 4.

Уровень развития силы учащихся 7-17 лет по тесту подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) и на низкой перекладине из положения вис лёжа (девочки), количество раз.

Возраст, лет	Уровень					
	Мальчики			девочки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	2	3	4	5	6	7
7	1 и ниже	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
8	1 и ниже	2-3	4 и выше	3 и ниже	6-10	14 и выше
9	1 и ниже	3-4	5 и выше	3 и ниже	7-11	16 и выше
10	1 и ниже	3-4	5 и выше	4 и ниже	8-13	18 и выше
11	1 и ниже	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
12	1 и ниже	4-6	7 и выше	4 и ниже	11-15	20 и выше
13	1 и ниже	5-6	8 и выше	5 и ниже	12-15	19 и выше
14	2 и ниже	6-7	9 и выше	5 и ниже	13-15	17 и выше
15	3 и ниже	7-8	10 и выше	5 и ниже	12-13	16 и выше
16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
17	5 и ниже	9-10	12 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше

5. Бег 30 м. Показатель этого теста характеризует двигательное качество – быстроту. Результатом является время пробегания 30м отрезка. Задание выполняется со стартовой линии по командам: «на Старт!», «Внимание!», «Марш!». Результат фиксируется секундомером по пересечении финишной линии в секундах (с). При фальстарте или падении следует провести тест ещё раз.

Таблица 5.

Уровень развития быстроты учащихся 7-17 лет по тесту «бег 30м, с».

Возраст , лет	Уровень					
	Мальчики			девочки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
8	7,1 и выше	7,0-6,0	5,4 и ниже	7,3 и выше	7,2-6,2	5,6 и ниже
9	6,8 и выше	6,7-5,7	5,1 и ниже	7,0 и выше	6,9-6,0	5,3 и ниже
10	6,6 и выше	6,5-5,6	5,1 и ниже	6,6 и выше	6,5-5,6	5,2 и ниже
11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
12	6,0 и выше	5,8-5,4	4,9 и ниже	6,2 и выше	6,0-5,4	5,0 и ниже
13	5,9 и выше	5,6-5,2	4,8 и ниже	6,2 и выше	6,2-5,5	5,0 и ниже
14	5,8 и выше	5,5-5,1	4,7 и ниже	6,1 и выше	5,9-5,4	4,9 и ниже
15	5,5 и выше	5,3-4,9	4,5 и ниже	6,0 и выше	5,8-5,3	4,9 и ниже
16	5,2 и выше	5,1-4,8	4,4 и ниже	6,1 и выше	5,9-5,3	4,8 и ниже
17	5,1 и выше	5,0-4,7	4,3 и ниже	6,1 и выше	5,9-5,3	4,8 и ниже

6. 6-минутный бег. Этот тест направлен для определения двигательного качества – выносливость. По командам: «на Старт!», «Внимание!», «Марш!» учащиеся начинают бег по стадиону. Бег выполняется в течении 6 минут. По истечению времени (по свистку учителя) все останавливаются для определения пройденного расстояние учащимися. Результат записывается в метрах (м) (количество кругов умножается на расстояние круга стадиона + расстояние неполного круга). Если кому либо из испытуемых стало плохо при проведении теста, то его выполнение следует прекратить. По возможности провести в другой раз, если нет каких-либо противопоказаний.

Таблица 6.

Уровень развития выносливости учащихся 7-17 лет
по тесту «6-минутный бег, м».

Возраст, лет	Уровень					
	мальчики			девочки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
7	700 и менее	750-900	1100 и выше	500 и менее	600-800	900 и выше
8	750 и менее	800-950	1150 и выше	550 и менее	650-850	950 и выше
9	800 и менее	850-1000	1200 и выше	600 и менее	700-900	1000 и выше
10	850 и менее	900-1050	1250 и выше	650 и менее	750-950	1050 и выше
11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и менее	850-1000	1100 и выше
12	950 и менее	1100-1200	1350 и выше	750 и менее	900-1050	1150 и выше
13	1000 и менее	1150-1250	1400 и выше	800 и менее	950-1100	1200 и выше
14	1050 и менее	1200-1300	1450 и выше	850 и менее	1000-1150	1250 и выше
15	1100 и менее	1250-1350	1500 и выше	900 и менее	1050-1200	1300 и выше
16	1100 и менее	1300-1400	1500 и выше	900 и менее	1050-1200	1300 и выше
17	1100 и менее	1300-1400	1500 и выше	900 и менее	1050-1200	1300 и выше

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта
(наименование института полностью)
Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»
(наименование кафедры полностью)

ОТЧЕТ

наименование практики

ОБУЧАЮЩЕГОСЯ _____
(И.О.Фамилия)

**НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ
(СПЕЦИАЛЬНОСТЬ)**

ГРУППА _____

**РУКОВОДИТЕЛЬ
ПРАКТИКИ:** _____
(И.О.Фамилия)

ДАТА СДАЧИ ОТЧЕТА _____

Руководитель практики от организации
(предприятия, учреждения, сообщества)

(Фамилия Имя Отчество, должность)

Тольятти 20__

СОДЕРЖАНИЕ

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта
(наименование института полностью)
Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»
(наименование кафедры полностью)

АКТ о прохождении практики
данным актом подтверждается, что

ОБУЧАЮЩИЙСЯ _____

(И.О, Фамилия)

**НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ
(СПЕЦИАЛЬНОСТЬ)**

ГРУППА _____

Проходил _____ практику

В

в период с _____ по _____ г.

Руководитель практики от кафедры:

(Фамилия, Имя, Отчество, должность)

ОЦЕНКА _____

_____ (подпись)

Руководитель практики от организации
(предприятия, учреждения, сообщества):

_____ (Фамилия, Имя, Отчество, должность)

М.П.

_____ (подпись)

Тольятти 20 _____

12. Учебно-методическое и информационное обеспечение

12.1. Обязательная литература

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Количество в библиотеке
1	Белова Ю. В. Теория и технология физического воспитания детей [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Ю. В. Белова. - Саратов : Вузовское образование, 2018. - 111 с. : ил. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-4487-0141-2.	учебно-методическое пособие	ЭБС "IPRbooks"
2	Ветков Н. Е. Спортивные и подвижные игры [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Н. Е. Ветков. - Орел : МАБИБ, 2016. - 126 с.	учебно-методическое пособие	ЭБС "IPRbooks"
3	Макеева В. С. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. С. Макеева ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ). - Орел : МАБИБ, 2014. - 132 с.	учебно-методическое пособие	ЭБС "IPRbooks"
4	Пианзин А. Н. Теория физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : электрон. учеб. пособие / А. Н. Пианзин, А. А. Джалилов ; ТГУ ; Ин-т физ. культуры и спорта ; каф. "Физ. культура и спорт". - Тольятти : ТГУ, 2017. - 80 с. : ил. - Библиогр.: с. 79-80. - ISBN 978-5-8259-1151-9 : 1-00.	учебное пособие	Репозиторий ТГУ
5	Психология физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. для вузов физ. культуры / под ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. - Москва : Спорт, 2016. - 624 с. - ISBN 978-5-906839-11-4.	учебник	ЭБС "IPRbooks"
6	Третьякова Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. - Москва : Спорт, 2016. - 280 с. - ISBN 978-5-906839-23-7.	учебное пособие	ЭБС "IPRbooks"

12.2. Дополнительная литература и учебные материалы (аудио-, видеопособия и др.)

- фонд научной библиотеки ТГУ:

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, аудио-, видеопособия и др.)	Количество в библиотеке
1	Лазунина И. В. Учебная и профессионально-ориентированная практика студентов [Электронный ресурс] : электрон. учеб. пособие / И. В. Лазунина ; ТГУ ; Ин-т физ. культуры и спорта ; каф. "Физ. культура и спорт". - Тольятти : ТГУ, 2015. - 76 с. : ил. - Библиогр.: с. 76. - ISBN 978-5-8259-0911-0 : 1-00.	электрон. учеб. пособие	Репозиторий ТГУ

СОГЛАСОВАНО

Директор научной библиотеки

(подпись)

А.М. Асаева

(И.О. Фамилия)

« ____ » _____ 2018 г.

12.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс] : научно-образовательный ресурс содержит учебники и учебные пособия, монографии, производственно-практические, справочные издания, а также деловую литературу для практикующих специалистов за последние 5 лет по гуманитарным, социальным и экономическим наукам, по остальным отраслям знания - за последние 10 лет: всего более 15 тыс. изданий. – Электрон. дан. – Саратов, [2010] - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>

Основы туризма : учебник / коллектив авторов ; под ред. Е.Л. Писаревского. — М. : Федеральное агентство по туризму, 2014. — 384 с. ISBN 978-5-4365-0134-5 http://elibrary.ru/ebook/basics_of_tourism.pdf/download/basics_of_tourism.pdf

Зорин И.В., Квартальнов В.А. **Туризм как вид деятельности** <http://ggf.tsu.ru/content/faculty/structure/chair/tourism/Фотогалерея/Зорин%20И.п>
Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум / под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 338 с. — Серия : Профессиональное образование. ISBN 978-5-9916-9712-5
<http://static.my-shop.ru/product/pdf/251/2501486.pdf>

Психология физической культуры и спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений / [А. В. Родионов, В. Ф. Сопов, В. Н. Непопалов и др.]; под ред. А. В. Родионова. — М. : Издательский центр «Академия», 2010. — 368 с. ISBN 978-5-7695-6833-6
http://www.academia-moscow.ru/ftp_share/books/fragments/fragment_19081.pdf

Ямалетдинова, Г. А. Я 542 **Педагогика физической культуры и спорта** : курс лекций : [учеб. пособие] / Г. А. Ямалетдинова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2014. — 244 с. ISBN 978-5-7996-1183-5
http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/29008/1/978-5-7996-1183-5_2014.pdf

12.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Количество лицензий	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows	1398	бессрочная
2	Office Standart	1398	бессрочная

12.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий	Перечень основного оборудования	Фактический адрес учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др.	Площадь, м ²	Количество посадочных мест
1	УЛК-807 Аудитория вебконференций. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.	Экран телевизионный, ширмы, прожектор на штативе. стол преподавательский, стулья преподавательские. Транспарант-перетяжка, системный блок.	445020, Самарская область, г. Тольятти, Центральный район, ул. Белорусская, 16В, УЛК-807	17,1	1
2	У-213 Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы.	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет	445051, Самарская область, г. Тольятти, Автозаводский район, ул. Фрунзе, 2Г, У-213	62,60	9