

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

Б2.В.04(Пд)
(индекс практики)

ПРОГРАММА ПРАКТИКИ

Производственная практика (преддипломная практика)
(наименование практики)

по направлению подготовки
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

направленность (профиль)
Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Форма обучения: очная

Год набора: **2019**

Общая трудоемкость: 6 ЗЕ

Распределение часов практики по семестрам

| Семестр | 8 | Итого |
|---|-----------------|------------|
| Форма контроля | Зачет с оценкой | |
| Вид занятий | | |
| Самостоятельная работа под руководством преподавателя | 2 | 2 |
| Промежуточная аттестация | 0,2 | 0,2 |
| Контактная работа | 2,2 | 2,2 |
| Иные формы | 214 | 214 |
| Итого | 216 | 216 |

Рабочую программу составил(и):

Профессор, доцент, д.м.н. Власов В.Н..

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☐

*

Отсутствует

☐

Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Срок действия рабочей программы дисциплины до «30» декабря 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(протокол заседания № 2 от «21» сентября 2019 г.).

1. Цель практики

Цель – закрепление и углубление теоретической подготовки обучающихся и приобретение им практических навыков и компетенций для ведения научно-методической работы в профессиональной деятельности сферы рекреации и спортивно-оздоровительного туризма

2. Место практики в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная практика:

Проектная деятельность, учебная практика (педагогическая практика), производственная практика (педагогическая практика), производственная практика (тренинговая практика).

Дисциплины и практики, для которых освоение данной практики необходимо как предшествующее:

«Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена», «Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы»

3. Вид практики, способ и форма (формы) ее проведения

Вид практики: Производственная практика

Способ: Стационарная, выездная

Форма (формы) проведения практики: Непрерывно

4. Тип практики

Производственная практика (преддипломная практика)

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 |
| 2. | МБОУ «Школа № 16» Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 16 имени Н.Ф. Семизорова» |
| 3. | Самарская региональная общественная организация «Дети-Ангелы» |
| 4. | Автономная некоммерческая организация «Спорт для инвалидов «ДЭВИС+» |
| 5. | Государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 4 г. о. Тольятти |

| | |
|----|---|
| 6. | Государственное учреждение Самарской области «Тольяттинский социальный приют для детей и подростков «Дельфин» |
| 7 | Общество с ограниченной ответственностью физкультурно-оздоровительный центр Адели |
| 8. | МБОУ «Школа № 16» Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 16 имени Н.Ф. Семизорова» |
| 9. | Тольяттинская городская общественная организация инвалидов-опорников «КЛИО» |

6. Планируемые результаты обучения

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|---|---|---|
| УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | УК-1.1. Анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие. Находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи | Знать: как находить и критически анализировать информацию, необходимую для решения поставленной задачи |
| | | Уметь: находить и критически анализировать информацию, необходимую для решения поставленной задачи |
| | | Владеть: способностью находить и критически анализировать информацию, необходимую для решения поставленной задачи |
| | УК-1.2. Осуществляет поиск информации для решения поставленной задачи по различным типам запросов | Знать: как осуществлять поиск информации для решения поставленной задачи по различным типам запросов |
| | | Уметь: осуществлять поиск информации для решения поставленной задачи по различным типам запросов |
| | | Владеть: способностью осуществлять поиск информации для решения поставленной задачи по различным типам запросов |
| | УК-1.3. При обработке информации грамотно, логично, аргументированно формирует собственные суждения и оценки. Отличает факты от | Знать: как грамотно, логично, аргументированно формировать собственные суждения и оценки. Отличать факты от мнений, интерпретации и оценки в рассуждениях других участников деятельности |

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|---|---|--|
| | мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности. | Уметь: грамотно, логично, аргументированно формировать собственные суждения и оценки. Отличать факты от мнений, интерпретации и оценки в рассуждениях других участников деятельности |
| | | Владеть: способностью грамотно, логично, аргументированно формировать собственные суждения и оценки. Отличать факты от мнений, интерпретации и оценки в рассуждениях других участников деятельности |
| | | |
| УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений | УК-2.1. Определяет круг задач в рамках поставленной цели, определяет связи между ними. | Знать: как определить круг задач в рамках поставленной цели и определить связи между ними. |
| | | Уметь: определять круг задач в рамках поставленной цели и определять связи между ними. |
| | | Владеть: способностью определять круг задач в рамках поставленной цели и определять связи между ними. |
| | УК-2.2. Планирует реализацию задач в зоне своей ответственности с учетом имеющихся ресурсов и ограничений, действующих правовых норм. | Знать: как планировать реализацию задач в зоне своей ответственности с учетом имеющихся ресурсов и ограничений, действующих правовых норм. |
| | | Уметь: планировать реализацию задач в зоне своей ответственности с учетом имеющихся ресурсов и ограничений, действующих правовых норм. |
| | | Владеть: способностью планировать реализацию задач в зоне своей ответственности с учетом имеющихся ресурсов и ограничений, действующих правовых норм. |
| | УК-2.3. Выполняет задачи в зоне своей ответственности в | Знать: как выполнить задачи в зоне своей ответственности в соответствии с запланированными |

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|---|--|--|
| | соответствии с запланированными результатами и точками контроля, при необходимости корректирует способы решения задач. | результатами и точками контроля, а при необходимости корректировать способы решения задач. |
| | | Уметь: выполнить задачи в зоне своей ответственности в соответствии с запланированными результатами и точками контроля, а при необходимости корректировать способы решения задач. |
| | | Владеть: способностью выполнить задачи в зоне своей ответственности в соответствии с запланированными результатами и точками контроля и при необходимости корректировать способы решения задач. |
| УК -3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде | УК-3.1. Определяет свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели | Знать: как определить свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели |
| | | Уметь: определять свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели |
| | | Владеть: способностью определять свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели |
| | УК-3.2. Взаимодействует с другими членами команды для достижения поставленной задач. | Знать: как взаимодействовать с другими членами команды для достижения поставленной задач. |
| | | Уметь: взаимодействовать с другими членами команды для достижения поставленной задач. |
| | | Владеть: способностью взаимодействовать с другими членами команды для достижения поставленной задач. |
| | УК-3.3. Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; | Знать: как осуществить обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценить идеи других членов |

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|--|--|---|
| | оценивает идеи других членов команды для достижения поставленных целей. | команды для достижения поставленных целей. |
| | | Уметь: осуществить обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивать идеи других членов команды для достижения поставленных целей. |
| | | Владеть: способностью осуществлять обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивать идеи других членов команды для достижения поставленных целей. |
| УК-4 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах) | УК-4.1. Выбирает стиль общения на русском языке в зависимости от цели и условий партнерства; адаптирует речь, стиль общения и язык жестов к ситуациям взаимодействия на государственном языке. | Знать: современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах) |
| | | Уметь: устанавливает и развивает профессиональные контакты в соответствии с потребностями совместной деятельности |
| | | Владеть: опытом применения современных коммуникативных технологий, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия |
| | УК-4.2. Ведет деловую переписку на русском языке с учетом особенностей стилистики официальных и неофициальных писем. | Знать: как вести деловую переписку на русском языке с учетом особенностей стилистики официальных и неофициальных писем. |
| | | Уметь: вести деловую переписку на русском языке с учетом особенностей стилистики официальных и неофициальных писем. |
| | | Владеть: способностью вести деловую переписку на русском языке с учетом особенностей стилистики официальных и неофициальных писем. |
| | УК-4.3. Публично выступает на русском языке, строит свое выступление с учетом аудитории и цели общения. | Знать: как публично выступать на русском языке, строить свое выступление с учетом аудитории и цели общения. |
| | | Уметь: публично выступать на русском языке, строить свое |

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|---|--|---|
| | | <p>выступление с учетом аудитории и цели общения.</p> <p>Владеть: способностью публично выступать на русском языке, строить свое выступление с учетом аудитории и цели общения.</p> |
| | УК-4.4. Демонстрирует умение вести обмен деловой информацией в устной и письменной формах не менее чем на одном иностранном языке. | <p>Знать: как вести обмен деловой информацией в устной и письменной формах не менее чем на одном иностранном языке.</p> <p>Уметь: вести обмен деловой информацией в устной и письменной формах не менее чем на одном иностранном языке.</p> <p>Владеть: способностью вести обмен деловой информацией в устной и письменной формах не менее чем на одном иностранном языке.</p> |
| УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах | УК-5.1. Интерпретирует историю России в контексте мирового исторического развития; | Знать: историю России в контексте мирового исторического развития; |
| | | Уметь: интерпретировать историю России в контексте мирового исторического развития; |
| | | Владеть: способностью интерпретировать историю России в контексте мирового исторического развития; |
| | УК-5.2. Учитывает при социальном и профессиональном общении историческое наследие и социокультурные традиции различных социальных групп, этносов и конфессий, включая мировые религии, философские и этические учения; | <p>Знать: как учитывать при социальном и профессиональном общении историческое наследие и социокультурные традиции различных социальных групп, этносов и конфессий, включая мировые религии, философские и этические учения;</p> <p>Уметь: учитывать при социальном и профессиональном общении историческое наследие и социокультурные традиции различных социальных групп, этносов и конфессий, включая мировые религии, философские и этические учения;</p> <p>Владеть: способностью учитывать при социальном и профессиональном общении историческое наследие и</p> |

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|--|---|---|
| | | социокультурные традиции различных социальных групп, этносов и конфессий, включая мировые религии, философские и этические учения; |
| | УК-5.3. Придерживается принципов недискриминационного взаимодействия при личном и массовом общении в целях выполнения профессиональных задач и усиления социальной интеграции | Знать: принципы недискриминационного взаимодействия при личном и массовом общении в целях выполнения профессиональных задач и усиления социальной интеграции |
| | | Уметь: придерживаться принципами недискриминационного взаимодействия при личном и массовом общении в целях выполнения профессиональных задач и усиления социальной интеграции |
| | | Владеть: способностью придерживаться принципами недискриминационного взаимодействия при личном и массовом общении в целях выполнения профессиональных задач и усиления социальной интеграции |
| УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | УК-6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей. | Знать: как использовать инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей. |
| | | Уметь: использовать инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей. |
| | УК-6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, с учетом | Знать: как определить приоритеты собственной деятельности, с учетом требований рынка труда и |

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|--|--|---|
| | <p>требований рынка труда и предложений образовательных услуг для личностного развития и выстраивания траектории профессионального роста.</p> | <p>предложений образовательных услуг для личностного развития и выстраивания траектории профессионального роста.</p> |
| | | <p>Уметь: определять приоритеты собственной деятельности, с учетом требований рынка труда и предложений образовательных услуг для личностного развития и выстраивания траектории профессионального роста.</p> |
| | | <p>Владеть: способностью определять приоритеты собственной деятельности, с учетом требований рынка труда и предложений образовательных услуг для личностного развития и выстраивания траектории профессионального роста.</p> |
| | <p>УК-6.3. Логически и аргументировано анализирует результаты своей деятельности. Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития.</p> | <p>Знать: как логически и аргументировано анализировать результаты своей деятельности. Строить профессиональную карьеру и определять стратегию профессионального развития.</p> |
| | | <p>Уметь: логически и аргументировано анализировать результаты своей деятельности. Строить профессиональную карьеру и определять стратегию профессионального развития.</p> |
| | | <p>Владеть: способностью логически и аргументировано анализировать результаты своей деятельности. Строить профессиональную карьеру и определять стратегию профессионального развития.</p> |
| <p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>УК-7.1 Знает основные средства, методы, задачи физической культуры и ее подготовки, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> | <p>Знать: основные средства, методы, задачи физической культуры и ее подготовки, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> |
| | | <p>Уметь: определять основные средства, методы, задачи физической культуры и ее подготовки, для обеспечения</p> |

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|--|---|---|
| | | <p>полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть: способностью определять основные средства, методы, задачи физической культуры и ее подготовки, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> |
| | <p>УК-7.2. Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности. пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности</p> | <p>Знать: как самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности. пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности</p> |
| | | <p>Уметь самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности, пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности</p> |
| | | <p>Владеть: способностью самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности, пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности</p> |
| | <p>УК-7.3. Владеет методиками и основными особенностями, поддержания уровня физической подготовки, техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> | <p>Знать: методики определения основных особенностей, поддержания уровня физической подготовки, техники основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: планировать и проводить занятия по обучению технике в базовых видах спорта;</p> <p>Владеть: способностью</p> |

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|---|--|---|
| | | планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; |
| УК-8 Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций | УК-8.1. Выявляет возможные угрозы для жизни и здоровья человека, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций | Знать: возможные угрозы для жизни и здоровья человека, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций |
| | | Уметь: анализировать возможные угрозы для жизни и здоровья человека, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций |
| | | Владеть: способностью анализировать возможные угрозы для жизни и здоровья человека, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций |
| | УК-8.2. Понимает, как создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций | Знать: как создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций |
| | | Уметь: создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций |
| | | Владеть: способностью как создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций |
| | УК-8.3. Демонстрирует знание приемов оказания первой помощи пострадавшему | Знать: приемы оказания первой помощи пострадавшему |
| | | Уметь: оказывать первую помощь пострадавшему |
| | | Владеть: способностью оказывать первую помощь |

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|---|---|---|
| ПК-1 Способен осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) | ПК-1.1. Знает приоритетные направления развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования в Российской Федерации | пострадавшему. |
| | | Знать: приоритетные направления развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования в Российской Федерации |
| | | Уметь: определять приоритетные направления развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования в Российской Федерации |
| | ПК-1.2. Способен применять основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) | Владеть: способностью определять приоритетные направления развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования в Российской Федерации |
| | | Знать: основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) Уметь: применять основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями) |

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|--|---|---|
| | <p>ПК-1.3. Способен осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)</p> | здоровья) |
| | | <p>Владеть: способностью применять основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)</p> |
| | | <p>Знать: как осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)</p> <p>Уметь: осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)</p> <p>Владеть: способностью осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)</p> |
| ПК-2 Способен организовывать, стимулировать и мотивировать обучающихся к | ПК-2.1. Знать особенности профессиональной деятельности, методы, формы и средства на | Знать: особенности профессиональной деятельности, методы, формы и средства на учебных занятиях по дополнительной |

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|--|---|--|
| деятельности и общению на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе; готовить информационные материалы о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы и представлять их при проведении мероприятий по привлечению обучающихся с учетом мотивов поведения обучающихся, их образовательных потребностей и запросов детей и их родителей (законных представителей) | учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе | общеобразовательной программе Уметь: использовать особенности профессиональной деятельности, методы, формы и средства на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе |
| | | Владеть: способностью использовать особенности профессиональной деятельности, методы, формы и средства на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе |
| | | Знать: как готовить информационные материалы о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы и представлять их при проведении мероприятий по привлечению обучающихся с учетом мотивов поведения обучающихся |
| | ПК-2.2. Готовить информационные материалы о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы и представлять их при проведении мероприятий по привлечению обучающихся с учетом мотивов поведения обучающихся | Уметь: готовить информационные материалы о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы и представлять их при проведении мероприятий по привлечению обучающихся с учетом мотивов поведения обучающихся |
| | | Владеть: способностью готовить информационные материалы о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы и представлять их при проведении мероприятий по привлечению обучающихся с учетом мотивов поведения обучающихся |
| | | Знать: как стимулировать и мотивировать обучающихся к деятельности и общению на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе |
| | ПК-2.3. Стимулировать и мотивировать обучающихся к деятельности и общению на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе | Уметь: стимулировать и мотивировать обучающихся к |

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|--|---|---|
| | | <p>деятельности и общению на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе</p> <p>Владеть: способностью стимулировать и мотивировать обучающихся к деятельности и общению на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе</p> |
| <p>ПК-3 Способен проводить с обучающимися тренировки на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий</p> | <p>ПК-3.1. Способен решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи в процессе тренировки.</p> | <p>Знать: как решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи в процессе тренировки.</p> |
| | | <p>Уметь: решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи в процессе тренировки.</p> |
| | | <p>Владеть: способностью решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи в процессе тренировки.</p> |
| | <p>ПК-3.2. Составляет содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки</p> | <p>Знать: содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки</p> <p>Уметь: использовать содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки</p> <p>Владеть: способностью использовать содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки</p> |

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|---|--|--|
| | ПК-3.3. Использует в тренировке знания основ законодательства в сфере физической культуры и спорта; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние | <p>Знать: как использовать в тренировке знания основ законодательства в сфере физической культуры и спорта; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние</p> <p>Уметь: использовать в тренировке знания основ законодательства в сфере физической культуры и спорта; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние</p> <p>Владеть: способностью использовать в тренировке знания основ законодательства в сфере физической культуры и спорта; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние</p> |
| ПК-4 Способен проводить с обучающимися подвижные и спортивные игры, организовывать участие обучающихся в подвижных и спортивных играх в соответствии с групповыми программами и расписанием занятий | <p>ПК-4.1. Обеспечивает безопасность при проведении занятий с обучающимися подвижных и спортивных игр.</p> <p>ПК-4.2. Знает теоретические основы и методику обучения</p> | <p>Знать: как обеспечить безопасность при проведении занятий с обучающимися подвижных и спортивных игр.</p> <p>Уметь: обеспечить безопасность при проведении занятий с обучающимися подвижных и спортивных игр.</p> <p>Владеть: способностью обеспечить безопасность при проведении занятий с обучающимися подвижных и спортивных игр.</p> <p>Знать: теоретические основы и методику обучения подвижным играм. Методы и средства обучения</p> |

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|--|--|---|
| | подвижным играм. Реализует методы и средства обучения конкретно в каждой игре, организывает участие обучающихся в подвижных играх в соответствии с групповыми программами и расписанием занятий | конкретно в каждой игре, как организовать участие обучающихся в подвижных играх в соответствии с групповыми программами и расписанием занятий |
| | | Уметь: использовать методику обучения подвижным играм. Реализовать методы и средства обучения конкретно в каждой игре, организовать участие обучающихся в подвижных играх в соответствии с групповыми программами и расписанием занятий |
| | ПК-4.3. Реализует методы и средства обучения конкретно в каждой спортивной игре, организывает участие обучающихся в спортивных играх в соответствии с групповыми программами и расписанием занятий. Владеет специальными знаниями о структуре соревновательной-игровой деятельности, технике и тактике игры в процессе обучения в соответствии с групповыми программами и расписанием занятий. | Владеть: способностью использовать методику обучения подвижным играм. Реализовать методы и средства обучения конкретно в каждой игре, организовать участие обучающихся в подвижных играх в соответствии с групповыми программами и расписанием занятий |
| | | <p>Знать: методы и средства обучения конкретно в каждой спортивной игре, организовать участие обучающихся в спортивных играх в соответствии с групповыми программами и расписанием занятий. Специальные знания о структуре соревновательной-игровой деятельности, технике и тактике игры в процессе обучения в соответствии с групповыми программами и расписанием занятий.</p> <p>Уметь: реализовать методы и средства обучения конкретно в каждой спортивной игре, организовать участие обучающихся в спортивных играх в соответствии с групповыми программами и расписанием занятий</p> <p>Владеть: специальными знаниями о структуре соревновательной-игровой деятельности, технике и тактике игры в процессе обучения в соответствии с групповыми</p> |

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|--|---|---|
| | | программами и расписанием занятий. |
| ПК-5 Способен проводить с обучающимися лекции и беседы о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, гигиены, первой доврачебной помощи | ПК-5.1. Осуществляет поиск информации для проведения с обучающимися лекций и бесед по темам в сфере физической культуры и спорта. | Знать: как осуществить поиск информации для проведения с обучающимися лекций и бесед по темам в сфере физической культуры и спорта. |
| | | Уметь: проводить поиск информации для проведения с обучающимися лекций и бесед по темам в сфере физической культуры и спорта. |
| | | Владеть: способностью проводить поиск информации для проведения с обучающимися лекций и бесед по темам в сфере физической культуры и спорта. |
| | ПК-5.2. Обладает знаниями в сфере физической культуры и спорта для передачи их обучающимся с использованием различных форм | Знать: как передать с использованием различных форм знания в сфере физической культуры и спорта обучающимся |
| | | Уметь: передать знания в сфере физической культуры и спорта обучающимся |
| | | Владеть: способностью передать знания в сфере физической культуры и спорта обучающимся |
| | ПК-5.3. Способен осуществлять передачу знаний по теории и методике физической культуры обучающимся через социальное взаимодействие. | Знать: как осуществлять передачу знаний по теории и методике физической культуры обучающимся через социальное взаимодействие |
| | | Уметь: осуществлять передачу знаний по теории и методике физической культуры обучающимся через социальное взаимодействие |
| | | Владеть: способностью осуществлять передачу знаний по теории и методике физической культуры обучающимся через социальное взаимодействие |
| ПК-6 Способен проводить с обучающимися тренировки на основе комплекса специальных упражнений для | ПК-6.1 Способен планировать учебно-тренировочный процесс по виду спорта | Знать: как планировать учебно-тренировочный процесс по виду спорта |
| | | Уметь: планировать учебно-тренировочный процесс по виду |

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|--|---|--|
| широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный с целью развития технической подготовки | | спорта |
| | | Владеть: способностью планировать учебно-тренировочный процесс по виду спорта |
| | ПК-6.2 Осуществляет процесс обучения в учебно-тренировочном процессе по виду спорта | Знать: как осуществить процесс обучения в учебно-тренировочном процессе по виду спорта |
| | | Уметь: осуществить процесс обучения в учебно-тренировочном процессе по виду спорта |
| | | Владеть: способностью осуществить процесс обучения в учебно-тренировочном процессе по виду спорта |
| | ПК-6.3 Учитывает возрастные морфофункциональные, психологические и другие особенности занимающихся при разработке содержания учебно-тренировочного процесса и подборе комплекса специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный с целью развития технической подготовки | Знать: возрастные морфофункциональные, психологические и другие особенности занимающихся при разработке содержания учебно-тренировочного процесса и подборе комплекса специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный с целью развития технической подготовки |
| | | Уметь: учитывать возрастные морфофункциональные, психологические и другие особенности занимающихся при разработке содержания учебно-тренировочного процесса и подборе комплекса специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный с целью развития технической подготовки |
| | | Владеть: способностью учитывать возрастные морфофункциональные, психологические и другие особенности занимающихся при разработке содержания учебно-тренировочного процесса и подборе комплекса специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков |

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|--|---|---|
| | | различных видов спорта, включая выбранный с целью развития технической подготовки |

7. Структура и содержание практики

| Вид учебной работы | Этапы практики | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|--------------------------------------|---|---------|-----------|-------|--|
| ИФ | Организационно-ознакомительная работа | 8 | 36 | - | оформленный раздел в отчете |
| | Методическая работа (написание реферата) | 8 | 36 | - | оформленный раздел в отчете |
| | Учебная работа | 8 | 36 | - | оформленный раздел в отчете |
| | Воспитательная работа | 8 | 36 | - | оформленный раздел в отчете |
| | Внеклассная физкультурно-массовая работа | 8 | 36 | - | оформленный раздел в отчете |
| | Научно-исследовательская работа (реферат) | 8 | 36 | - | оформленный раздел в отчете |
| Форма (формы) отчетности по практике | | | | | наличие оформленного отчета |
| Итого: | | | 216 | - | |

8. Образовательные технологии

Для повышения качества образовательного процесса по производственной практике использовали следующие образовательные технологии:

а) технологии модульного обучения (перед прохождением производственной практики):

- лекция-консультация;
- самостоятельная работа;

Методы обучения: самостоятельная работа, консультация, индивидуальная работа.

б) интерактивные технологии (после прохождением производственной практики):

- семинар-дискуссия;
- семинар «круглый стол»

Методы обучения: презентационный метод, демонстрационный метод, работа в парах, работа в группах, самооценка.

9. Методические указания

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

1) *Образец составления учёта работы студента* (содержание работы) на практике на весь период её прохождения.

УЧЁТ РАБОТЫ СТУДЕНТА

| Дата | Время | Содержание работы |
|------------|--|---|
| 01.02.2016 | 9.00-11.00 11.00-12.00 13.00-15.00 | Посещение установочной конференции. Беседа с руководителем практики. Посещение базы практики. Встреча с директором учреждения и (или) администрацией учреждения по вопросу прохождения практики. Знакомство с основными направлениями работы учреждения, ее традициями, правилами внутреннего распорядка, правами детей, учащихся (занимающихся) и предъявляемыми к ним требованиями, а также с базой практики. Прикрепление к учителю (инструктору, педагогу и т.п.) курирующему прохождение практики. Обсуждение планирования производственной практики в учреждении. |
| | | |

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

1. *Образец составления план-конспект занятия и (или) урока, учебно-тренировочного занятия, комплекса общеразвивающих упражнений* для контингента, с которым проводятся занятия (уроки) на практике.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

урока по гимнастике в 5А классе

- Задачи: 1) разучить прыжок, согнув ноги через коня, совершенствовать подъём переворотом махом одной толчком другой на перекладине;
 2) воспитание координации, силы, смелости, дисциплинированности;
 3) укрепление здоровья, улучшение осанки.

Дата проведения: «__» _____ 201__ г.

Место проведения: спортивный зал МОУ сш. № _____

Конспект составил: Ф.И.О. студента, курс, группа

Конспект проверил: Ф.И.О. преподавателя, дата, оценка, подпись

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|----------------|---|--|---|
| I 12-15 мин | <p>I. Построение. Рапорт. Сообщение задач урока.</p> <p>II. Строевые приёмы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повороты направо; - повороты налево; - повороты кругом; <p>III. Задание на внимание в сомкнутом строю:</p> <p>1-2 – шаг правой</p> <p>3-4 – поворот налево</p> <p>5-6 – шаг левой влево</p> <p>7-8 – поворот направо</p> <p>IV. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, руки вверх; - на пятках, руки за спину; - ...; <p>V. Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с согнутыми ногами вперёд, руки на пояс; - ...; <p>VI. Бег с заданием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упор присев; - поворот кругом, бег в противоположном | <p>30 с.-1мин</p> <p>1-2 раза</p> <p>1-2 раза</p> <p>1-2 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1.30-2 мин</p> <p>1/2 круга</p> <p>1/2 круга</p> <p>...</p> <p>2-3 мин</p> <p>1 круг</p> <p>...</p> <p>30 сек-1 мин</p> | <p>Следить за осанкой, за дисциплиной ...</p> <p>Плечи расправить, руки прижать вдоль туловища, чётче выполнять повороты, ...</p> <p>Выполнять задание по рассказу, выделить наиболее внимательных учащихся, которые сразу смогли понять и правильно выполнить задание.</p> <p>Идти друг за другом, углы не срезать, дистанция в два шага.</p> <p>Выше подниматься на носках, спина прямая.</p> <p>Вперёд не наклоняться, голову не опускать вниз, смотреть вперёд, плечи расправить.</p> <p>Соблюдать дистанцию в 2 шага, углы не срезать.</p> <p>Выше бедро, активнее движения.</p> <p>Задание выполнять по сигналу: 1 хлопок – упор присев; 2 хлопка - поворот кругом, бег в противоположном направлении; по свистку – бег.</p> <p>Отметить наиболее внимательных, быстро реагирующих.</p> |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | <p>направлении; - ...</p> <p>VII. Ходьба с восстановлением дыхания: 1- руки вверх, вдох 2- руки вниз, выдох</p> <p>VIII. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении.</p> <p>IX. ОРУ</p> <p>1) И.П. – о.с. 1- наклон головы вперёд, руки вперёд 2- и.п. 3- наклон головы назад, руки в стороны 4- и.п. 5- наклон головы вправо, правая рука в сторону 6- и.п. 7- наклон головы влево, левая рука в сторону 8- и.п.</p> <p>2) И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1- поворот вправо, руки в стороны 2- и.п. 3- поворот влево, руки в стороны 4- и.п. 5- наклон вперёд, руки вперёд 6- и.п. 7- наклон назад 8- и.п.</p> <p>3) И.П.-...</p> <p>...</p> <p>7) И.П.- стойка руки на пояс 1-2 – 2 прыжка на правой 3-4 - 2 прыжка на правой</p> | <p>20-30 сек</p> <p>15-20 сек</p> <p>5-7 мин 4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>...</p> <p>6-8 раз</p> | <p>Глубокий вдох и выдох. Руки при опускании вниз расслаблять.</p> <p>Подаётся команда: «В колонну по три, налево – МАРШ! Следить за равенством в колоннах. При перестроении задать интервал и дистанцию в три шага. Проверить положение учащихся перед ОРУ. Уточнять и.п., следить за правильностью выполнения упражнения, слушать счёт. Ниже наклоны головы, руки прямые...</p> <p>Больше повороты, руки точно в сторону.</p> <p>Руки прямые.</p> <p>Ниже наклоны. Ноги не сгибать...</p> <p>Выполнять точно под счёт. Выше выпрыгивать.</p> <p>Перейти на ходьбу после прыжков без остановки. Восстанавливать дыхание.</p> |
|--|--|---|---|

| | | | |
|-----------------|---|---|--|
| | 5-8 - 4 прыжка на двух 8) Ходьба на месте | 15-20 сек. | |
| II 22-25 мин | <p>Х. Выполнение заданий по станциям:</p> <p>1. Разучивание прыжка согнув ноги через коня: 1) Рассказ. 2) Показ. 3) Подводящие упражнения: - ...</p> <p>2. Совершенствование подъёма переворотом махом одной толчком другой на перекладине: 1) Рассказ. 2) Показ. 3) Подводящие упражнения: - ...</p> <p>3. ОФП: - прыжки через скакалку; - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; - приседания с выпрыгиванием вверх; - поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты, руки за головой;</p> <p>XI. Подвижная игра: «Вызов номеров»</p> | <p>18-20 мин</p> <p>5-6 мин</p> <p>5-6 мин</p> <p>5-6 мин 2 подхода x 100 раз 2x10 раз 2x15 раз 2x20 раз</p> <p>4-5 мин</p> | <p>Перед выполнением заданий по станциям поделить класс на три команды: 1 команда идёт на опорный прыжок, 2-я – на перекладину, 3-я - на ОФП. После выполнения заданий происходит смена мест занятия по круговой системе. ... обращать внимание на ошибки при выполнении упражнений, исправлять ошибки, использовать страховку... Ставить оценки учащимся за выполнение упражнений на станциях, а также - за переходы.</p> <p>...</p> <p>Стараться не запинаться.</p> <p>Сгибать руки до касания груди пола, руки выпрямлять до конца, в спине не прогибаться Выше выпрыгивать, глубже присед. Выполнять упражнение до положения сидя.</p> <p>Обратить внимание на правила игры...</p> |
| III 3-5 мин | <p>XII. Построение. Игра на внимание «Класс – смирно!»</p> <p>XIII Подведение итогов урока. Выставление оценок за урок.</p> | 3-5 мин | <p>Выделить наиболее внимательных учащихся. Отметить наиболее старательных и активных учащихся на протяжении всего урока. Отметить присутствующих на уроке и выставить оценки в журнал.</p> |

2. Протокол определения нагрузки в уроке (по характеру пульсовой кривой).

Методические рекомендации:

1. Заранее подготовить форму протокола.
2. Иметь при себе секундомер.
3. Для наблюдения выбрать среднего по уровню физической подготовленности ученика основной медицинской группы.
4. Измерить пульс до и после упражнений различных по нагрузке, при этом находиться вблизи ученика, не мешать учителю и классу, не отрывать ученика от выполнения упражнений, стараться не допускать длительных (более 5 минут) перерывов между замерами.
5. Измеряя пульс, задерживать ученика не более 15 сек, данные занести в протокол и подробно записать все, что выполнил или будет выполнять наблюдаемый.
6. Вычертить график кривой по пульсу.
7. Дать письменный, профессионально грамотный анализ полученных данных

Протокол определения нагрузки в уроке по пульсу

Дата _____ Класс _____ Школа _____
Количество занимающихся _____ Количество учеников в классе _____
Ф.И. ученика _____ Проводил урок _____

| Часть урока | № п.п | Время измерения | Пульс за 10 сек | Пульс за 1 мин | Упражнения до и после которых подсчитывался пульс |
|-------------|-------|-----------------|-----------------|----------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | 1 | 0 | 13 | 78 | в покое до начала урока |
| | 2 | 2,10 | 14 | 84 | во время прослушивания задач урока |
| | 3 | 4,30 | 18 | 108 | после бега спиной вперед, подскоков |
| | 4 | 5,50 | 14 | 84 | после перестроения налево и размыкания |
| | 5 | 7,10 | 16 | 96 | после выполнения наклонов |
| | ... | ... | ... | ... | ... |

Примечание: таким образом, ведется наблюдение на протяжении всего урока, подробно записываются упражнения, действия до или после которого рассчитывается пульс. Далее по протоколу вычерчивается **график кривой нагрузки по пульсу**.

Вопросы к анализу кривой нагрузки по пульсу

1. Соответствует ли кривая нагрузки по пульсу задачам подготовительной и заключительной частей урока.
2. Ошибки в регулировании нагрузки и пути их устранения.
3. Соответствует ли кривая нагрузки по пульсу задачам основной части урока (разбирать каждое задание отдельно).
4. Допущенные ошибки и пути их устранения.

Реферат - доклад на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных источников. Основным отличием реферата от конспекта является наличие содержания и мысли самого автора реферата, отражающие его отношения к идеям и выводам реферируемых работ.

Вопросы, которые необходимо охватить в реферате:

1. Психофизические особенности контингента (уточнить о каком контингенте идёт речь).
2. Сенситивные периоды развития психических и двигательных качеств.
3. Этиология и патогенез заболеваний, имеющих у занимающихся.
4. Методика проведения занятий по адаптивной физической культуре (уточнить для какого контингента).

Требования к написанию:

- 1) краткость;
- 2) информативность;
- 3) определенная структура:
 - титульный лист;
 - оглавление;
 - введение;
 - основная часть;
 - заключение;
 - список использованной литературы;
 - приложения.

Методические рекомендации по составлению реферата.

Реферат готовится на основе анализа не менее 4-6 научных и литературных источников. Во введении к реферату обосновывается выбор темы реферата, дается анализ актуальности и глубины главной проблемы реферата. В реферате должно быть представлено мнение различных авторов по общей теме реферата.

Помимо объективного пересказа содержания реферируемых источников автор может дать свой анализ рассматриваемой проблемы, рассмотреть достоинства и недостатки предложенных в источниках идей и мнений. При этом такой анализ должен быть аргументирован.

В реферате можно использовать результаты собственных исследований, проведенных автором в дошкольном учреждении, школе, студенческой группе, среди родителей.

Приступая к подготовке реферата, необходимо действовать по схеме.

1. Познакомиться с предложенными темами рефератов, продумать и по согласованию с руководителем выбрать свою тему для реферата.
2. Подобрать в библиотеке соответствующую литературу для реферирования.

Отметить наиболее существенные места или сделать выписки.

Составить план реферата.

Используя рекомендации по тематическому конспектированию и составленный план, написать реферат, в заключение которого обязательно выразить свое отношение к излагаемой теме и ее содержанию.

Прочитать текст и отредактировать его.

Проверить правильность оформления реферата (титульный лист, текст на одной стороне машинописного листа, наличие правильно оформленного плана, широкие поля, отсутствие сокращений (кроме общепризнанных), в конце реферата - список литературы с указанием автора книги, ее названия, издательства, года выпуска, два чистых листа в конце реферата для написания рецензии преподавателя).

После подготовки реферата написать текст своего выступления (в случае если предстоит его защита). Продумать ответы на возможные вопросы по содержанию реферата.

Написание реферата включает в себя следующее:

- сбор информации: отбор источников, конспектирование;
- составление плана;
- письменное оформление реферата;
- подготовка устного выступления на 3-5 минут;
- защита реферата (лучше не читать, а рассказывать, выделяя наиболее важные положения и наиболее яркие примеры).

Схема устной презентации реферата:

- представление автора или группы авторов;
- тема работы;
- актуальность и значимость темы (почему? для кого? зачем?);
- источники (обзор используемой литературы);
- основное содержание, ключевые идеи;
- выводы и заключение, практическое значение. Критерии оценки реферата:
- новизна реферированного текста;
- степень раскрытия сущности проблемы;
- доступность для слушателей;
- оригинальность, творчество;
- обоснованность выбора источников;
- соблюдение правил оформления;
- презентация: владение материалом, манера подачи, «обратная связь».

Методические указания к заданию № 3: Раздел «Учебная работа».

1. Протокол анализа практического занятия (урока).

Дата _____ Класс _____ Школа _____ Проводил урок _____

Количество занимающихся _____ Количество учеников в классе _____

Урок _____

принята (бригада в составе) _____

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) _____

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 _____

« _____ » _____ 20 ____ г.

Подпись преподавателя _____

2. Частичные педагогические наблюдения по схеме анализа урока.

Тема 1. Подготовка педагога к уроку

- определение и формулировка задач урока;
- разработка содержания" урока (его соответствие четвертному плану и программным требованиям; особенностям данной группы учащихся, условия проведения занятий);
- дозировка упражнений и их последовательность в конспекте;
- отражение в конспекте организационно-методических моментов урока.

Тема 2. Организация проведения урока

- подготовка мест занятий, наличие учебных пособий и необходимого спортивного инвентаря;
- обеспечение необходимых санитарно-гигиенических условий;
- наличие специальных поручений при проведении урока;
- распределение времени по частям урока, по отдельным заданиям;
- использование площади зала, размещение на площадке;
- перестроения и передвижения, их рациональность;
- методы организации учащихся, их целесообразность, соответствие задачам урока и возрасту учащихся.

Тема 3. Анализ средств используемых в уроке

- анализ средств подготовительной, основной и заключительной части уроков
- зависимости от задач урока, возраста и количества учеников,
- реализация принципов доступности, прочности, системности и индивидуальности

Тема 4. Анализ методов, используемых в уроке

- использование метода слова;
- использование методов наглядности;
- обеспечение взаимосочетания методов слова и наглядности;
- качество владения методами практического разучивания, целесообразности их подбора,
- качество владения методами предупреждения и исправления ошибок;
- умение оказать страховку.

Тема 5. Методика воспитания физических качеств

- формирование правильной осанки,
- использование методов воспитания физических качеств, их рациональность, разнообразие, соответствие возможностям занимающихся;
- рациональность распределения во времени упражнений для развития физических качеств.

Тема 6. Воспитательная работа педагога

- решение воспитательной задачи,
- решение задачи нравственного воспитания в уроке
- решение задачи умственного воспитания в уроке;
- решение задачи эстетического воспитания в уроке;
- решение задачи трудового воспитания в уроке;
- проявление личной активности учащихся;
- оказание взаимопомощи учащимся.

Методические указания к заданию № 4: Раздел «Воспитательная работа».

1. Оформление плана воспитательной работы в прикрепленном классе.

Цель воспитательной работы: ...

Задачи: ...

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

2. Сценарий проведения воспитательного мероприятия.

- План мероприятия.
- Основная цель мероприятия.
- Подготовка наглядного материала (иллюстрации, слайды и т.д.).
- Конспект и основные тезисы беседы.
- Возможные вопросы для обсуждения.
- Выводы.

Методические указания к заданию № 5: Раздел «Внеклассная физкультурно-массовая работа».

1. Положение спортивного мероприятия (соревнования), физкультурно-оздоровительного праздника.

1. Цель и задачи соревнований.
2. Сроки и место проведения.
3. Руководство соревнованиями.
4. Участники соревнования.
5. Программа соревнований.
6. Определение победителей.
7. Награждение победителей.
8. Форма заявки.

Методические указания к заданию № 6: 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 (Р), 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 ($L_{\text{сидя}}$), 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.

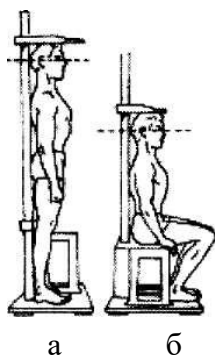


Рис.2. Измерение роста в положении: а) стоя; б) сидя.

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).

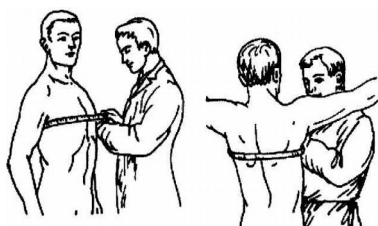


Рис. 3. Измерение окружности грудной клетки

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

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 х рост (см) +30 х вес (кг) – 4400;

ДЖЕЛ для женщин = 40 х рост (см) +10 х 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 Людвиг, 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:

ДЖЕЛ = (27,63 - 0,122W)L (муж.)

ДЖЕЛ = (21,78 - 0,101W)L (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: $\text{ИВР} = P/L$. 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: $\text{ИК} = P/L(\text{см})$

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:

$$\text{ИП} = L(\text{см}) - (P(\text{кг}) + \text{ОГК}(\text{см})).$$

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:

$$\text{ИП} = L_1 - L_2 / L_2 \times 100,$$

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: $\text{ИЖ} = \text{ЖЕЛ}(\text{мл}) / P(\text{кг})$.

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:

$$\text{ИЭ} = \text{ОГК}_{\text{в покое}}(\text{см}) - L(\text{см})/2.$$

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: $\text{ИСК} = (\text{СК}(\text{кг}) / P(\text{кг})) 100\%$.

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

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

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:

$$\text{ЧСС}_{\text{в покое лёжа}} - \text{ЧСС}_{\text{в покое стоя}}$$

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: $ИР = 0,1 (\text{ЧСС}_1 + \text{ЧСС}_2 + \text{ЧСС}_3 - 200)$, 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: $КВ = 10 \text{ЧСС} / \text{ПД}$. 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: $ИКЕРДО = \text{ДД} / \text{ЧСС}$. 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:

$ИС = \text{ЖЕЛ}_t \text{ задержки дыхания на вдохе} / 100 \text{ЧСС}_4$, 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:

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

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 «здоровье» и «болезнь». Здоровый человек максимально адаптирован к окружающей среде. Адаптационный потенциал рассчитывается следующим образом:

$$\text{АП} = 0,011\text{ЧСС} + 0,014\text{СД} + 0,008\text{ДД} + 0,0014\text{W} + 0,009\text{P} - 0,009\text{L} - 0,27.$$

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: $\text{ИКВЕРГА} = 15000 / (\text{ЧСС}_1 + \text{ЧСС}_2 + \text{ЧСС}_3)$, где ЧСС_1 - пульс в положении сидя сразу после нагрузки за 30 с, ЧСС_2 - через 2 мин, ЧСС_3 - 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 |

ПРОТОКОЛ (образец)

тестирования двигательных качеств учащихся

класса (мальчики, девочки) школа №

| Тесты → | | Наклон вперёд из положения сидя (см) | Прыжки в длину с места (см) | Сила правой кисти (кг) | Сила левой кисти (кг) | Подъём туловища за 30с (кол-во раз) | Вис на перекладине (с) | Челночный 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.

.....

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 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 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).

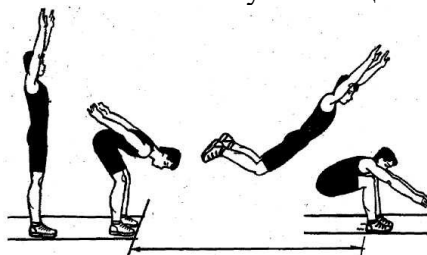


Рис. 2.

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 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 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 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 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 |

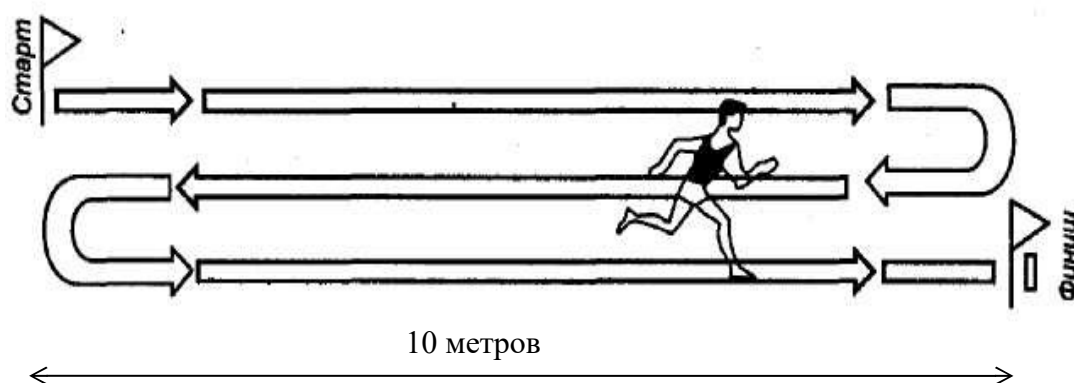


Рис. 3.

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 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 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 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 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 |

10. Оценочные средства

10.1. Паспорт оценочных средств

| Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства |
|---|---|
| УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий | Наличие оформленного отчета Вопросы к зачету с оценкой № 1-4 |
| УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений | Наличие оформленного отчета Вопросы к зачету с оценкой № 5-9 |
| УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде | Наличие оформленного отчета Вопросы к зачету с оценкой № 10-11 |
| УК-4 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах) | Наличие оформленного отчета Вопросы к зачету с оценкой № 12-14 |

| | |
|---|---|
| УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах | Наличие оформленного отчета Вопросы к зачету с оценкой №15-16 |
| УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | Наличие оформленного отчета Вопросы к зачету с оценкой №16-17 |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Наличие оформленного отчета Вопросы к зачету с оценкой №13-16 |
| УК-8 Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций | Наличие оформленного отчета Вопросы к зачету с оценкой №17-18 |
| ПК-1 Способен осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) | Наличие оформленного отчета Вопросы к зачету с оценкой №20-21 |
| ПК-2 Способен организовывать, стимулировать и мотивировать обучающихся к деятельности и общению на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе; готовить информационные материалы о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы и представлять их при проведении мероприятий по привлечению обучающихся с учетом мотивов поведения обучающихся, их образовательных потребностей и запросов детей и их родителей (законных представителей) | Наличие оформленного отчета Вопросы к зачету с оценкой № 22-24 |
| ПК-3 Способен проводить с обучающимися тренировки на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий | Наличие оформленного отчета Вопросы к зачету с оценкой № 25-28 |
| ПК-4 Способен проводить с обучающимися подвижные и спортивные игры, организовывать участие обучающихся в подвижных и спортивных играх в соответствии с групповыми программами и расписанием занятий | Наличие оформленного отчета Вопросы к зачету с оценкой № 29-30 |
| ПК-5 Способен проводить с | Наличие оформленного отчета |

| | |
|---|---|
| обучающимися лекции и беседы о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, гигиены, первой доврачебной помощи | Вопросы к зачету с оценкой № 31-33 |
| ПК-6 Способен проводить с обучающимися тренировки на основе комплекса специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный с целью развития технической подготовки | Наличие оформленного отчета Вопросы к зачету с оценкой № 34-39 |

10.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля успеваемости

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. Заполнить табличку.

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 и самостоятельной работы. Представил реферат по предложенной тематике. Своевременно представил 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 реферат по предложенной тематике. Однако при составлении имеются небольшие неточности и замечания. Своевременно представил руководителю практики.
- 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 руководителю практики;
- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не составил план (содержание) работы на практике.

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

- Составить комплекс общеразвивающих упражнений для контингента, с которым проводятся занятия (уроки) на практике.
- Составить план-конспект занятия и (или) урока, учебно-тренировочного занятия (не менее 5).
- Провести измерение пульса у занимающихся в процессе занятия, составить протокол регистрации и график изменения ЧСС.
- Составить реферат

Критерии оценки:

- оценка **«отлично»** выставляется студенту, если он в соответствии с требованиями составил комплекс общеразвивающих упражнений для контингента, с которым проводил занятия (уроки) на практике; не менее 5 план-конспектов занятий и (или) уроков, учебно-тренировочных занятий; провел измерение пульса у занимающихся в процессе занятия, составил протокол регистрации и график изменения ЧСС.
- оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если он в соответствии с требованиями составил комплекс общеразвивающих упражнений для контингента, с которым проводил занятия (уроки) на практике; не менее 5 план-конспектов занятий и (или) уроков, учебно-тренировочных занятий; провел измерение пульса у занимающихся в процессе занятия, составил протокол регистрации и график изменения ЧСС. При оформлении имеются незначительные недочеты и замечания.
- оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если он составил комплекс общеразвивающих упражнений для контингента, с которым проводил занятия (уроки) на практике; не менее 3 план-конспектов занятий и (или) уроков, учебно-тренировочных занятий; провел измерение пульса у занимающихся в процессе занятия, составил протокол регистрации и график изменения ЧСС. Однако в выполненных заданиях имеются ошибки и замечания.
- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он полностью не выполнил задания.

Задание № 3: Выполнить задания по разделу «Учебная работа»:

- Провести практические занятия и (или) уроки, учебно-тренировочные занятия (не менее 72 часов).
- Составить анализ проведения практического занятия (урока).

Критерии оценки:

- оценка **«отлично»** выставляется студенту, если он провел не менее 72 часов практических занятий и (или) уроков по адаптивной физической культуре не ниже чем на оценки «хорошо» и «отлично» в соответствии с требованиями их организации и проведения; составил анализ проведения практического занятия (урока).
- оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если он провел от 50 до 72 часов практических занятий и (или) уроков по адаптивной физической культуре не ниже чем на оценки «хорошо» в соответствии с требованиями их организации и проведения; составил анализ проведения практического занятия (урока). Имеются незначительные замечания по проведению занятий (уроков) и при составлении анализа проведения практического занятия (урока).
- оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если он провел менее 50 часов практических занятий и (или) уроков по адаптивной физической культуре не ниже чем на оценки «удовлетворительно» и «хорошо»; составил анализ проведения практического занятия (урока). Имеются замечания по проведению занятий (уроков) и при составлении анализа проведения практического занятия (урока).
- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он полностью не выполнил задания.

Задание № 4: Выполнить следующие задания по разделу «Воспитательная работа»:

- план воспитательной работы с детьми (учащимися, занимающимися).
- план мероприятия (беседы, классного часа и др.) по пропаганде физической культуры, вида спорта, здорового образа жизни на нравственные, эстетические или другие темы, имеющие воспитательное значение.
- психолого-педагогическую характеристику на занимающегося.

- психолого-педагогическую характеристику на детей, учеников (занимающихся) прикрепленной группы (класса).

Критерии оценки:

- оценка **«отлично»** выставляется студенту, если он в соответствии с требованиями составил план воспитательной работы с детьми (учащимися, занимающимися), план мероприятия (беседы, классного часа и др.) по пропаганде физической культуры, вида спорта, здорового образа жизни на нравственные, эстетические или другие темы, имеющие воспитательное значение; психолого-педагогическую характеристику на занимающегося, психолого-педагогическую характеристику на детей, учеников (занимающихся) прикрепленной группы (класса).
- оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если он составил план воспитательной работы с детьми (учащимися, занимающимися), план мероприятия (беседы, классного часа и др.) по пропаганде физической культуры, вида спорта, здорового образа жизни на нравственные, эстетические или другие темы, имеющие воспитательное значение; психолого-педагогическую характеристику на занимающегося, психолого-педагогическую характеристику на детей, учеников (занимающихся) прикрепленной группы (класса). Имеются незначительные ошибки и замечания по выполнению задания.
- оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если он составил план воспитательной работы с детьми (учащимися, занимающимися), план мероприятия (беседы, классного часа и др.) по пропаганде физической культуры, вида спорта, здорового образа жизни на нравственные, эстетические или другие темы, имеющие воспитательное значение; психолого-педагогическую характеристику на занимающегося, психолого-педагогическую характеристику на детей, учеников (занимающихся) прикрепленной группы (класса). Однако имеются ошибки и замечания по выполнению задания. Не выполнены задания в полной мере.
- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он полностью не выполнил задания.

Задание № 5: Выполнить задания по разделу «Внеклассная физкультурно-массовая работа»:

- Составить Положение о проведении спортивного мероприятия (соревнования), физкультурно-оздоровительного праздника.

Критерии оценки:

- оценка **«отлично»** выставляется студенту, если в соответствии с требованиями составил положение о проведении спортивного мероприятия (соревнования), физкультурно-оздоровительного праздника; участвовал в проведении спортивного мероприятия (соревнования), физкультурно-оздоровительного праздника.
- оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если он составил положение о проведении спортивного мероприятия (соревнования), физкультурно-оздоровительного праздника; участвовал в проведении спортивного мероприятия (соревнования), физкультурно-оздоровительного праздника. Имеются незначительные ошибки и замечания по выполнению задания.
- оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если он с замечаниями и ошибками составил положение о проведении спортивного мероприятия (соревнования), физкультурно-оздоровительного праздника; не участвовал в проведении спортивного мероприятия (соревнования), физкультурно-оздоровительного праздника.
- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он полностью не выполнил задания.

Задание № 6: Выполнить задания по разделу «Научно-исследовательская работа» написать реферат:

- составить план научно-исследовательской работы на время прохождения практики.

- подготовить протоколы тестирования физического развития.
- подготовить протоколы тестирования физических качеств.
- представить результаты исследования по изучению отношения занимающихся к занятиям адаптивной физической культуры.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если в соответствии с требованиями составил положение о проведении спортивного мероприятия (соревнования), физкультурно-оздоровительного праздника; участвовал в проведении спортивного мероприятия (соревнования), физкультурно-оздоровительного праздника.
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если он составил положение о проведении спортивного мероприятия (соревнования), физкультурно-оздоровительного праздника; участвовал в проведении спортивного мероприятия (соревнования), физкультурно-оздоровительного праздника. Имеются незначительные ошибки и замечания по выполнению задания.
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он с замечаниями и ошибками составил положение о проведении спортивного мероприятия (соревнования), физкультурно-оздоровительного праздника; не участвовал в проведении спортивного мероприятия (соревнования), физкультурно-оздоровительного праздника.
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он полностью не выполнил задания.

10.3.Оценочные средства для промежуточной аттестации

10.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

| № п/п | Вопросы к зачету с оценкой |
|-------|---|
| 1. | Техника безопасности при проведении учебных и учебно-тренировочных занятий по адаптивной физической культуре с детьми (лицами), имеющими отклонения в состоянии здоровья. |
| 2. | Цель организации производственной практики. |
| 3. | Задачи производственной практики. |
| 4. | Значение производственной практики в подготовке магистров по направлению подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». |
| 5. | Принципы организации производственной практики. |
| 6. | Программа прохождения производственной практики. |
| 7. | Особенности проведения учебных и учебно-тренировочных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. |
| 8. | Особенности организации основных направлений работы учреждения, где проводится производственная практика: традиции, правила внутреннего распорядка; права детей (учащихся, занимающихся) и требования, предъявляемые к ним. |
| 9. | Педагогические умения, приобретаемые в ходе производственной практике (организационные, конструктивные, коммуникативные, гностические). |
| 10. | Права и обязанности студента, проходящего учебную практику. |
| 11. | Компетенции, формируемые студентом в результате прохождения производственной практики. |

| | |
|-----|---|
| 12. | Материально-техническое оснащение спортивных залов, бассейнов. |
| 13. | Состояние здоровья детей (учащихся, занимающихся и др.), с которыми проводится педагогическая работа по адаптивному физическому воспитанию. |
| 14. | Уровень физического развития детей (учащихся, занимающихся и др.), с которыми проводится педагогическая работа по адаптивному физическому воспитанию. |
| 15. | Уровень физической подготовленности детей (учащихся, занимающихся и др.), с которыми проводится педагогическая работа по адаптивному физическому воспитанию. |
| 16. | Организация проведения занятий по адаптивной физической культуре в зависимости от состояния здоровья, медицинской группы здоровья, возраста и т.п. |
| 17. | Методика проведения занятий по адаптивной физической культуре 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 учреждений (детском саду, школе, ВУЗе, ДЮСШ и т.п.). В зависимости от базы практики. |
| 19. | Содержание программы по предмету «Физическая культура», «Адаптивная 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) по адаптивной физической культуре. |
| 25. | Методика обучения двигательному действию. |
| 26. | Индивидуальный подход при обучении двигательному действию. |
| 27. | Контроль уровня и динамики нагрузки на занятиях, уроках, учебно-тренировочных занятиях (адаптивной физической культуры, 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) по адаптивному физическому воспитанию. |
| 30. | Содержание и организация воспитательной работы с детьми в образовательных учреждениях. |
| 31. | Планирование воспитательной работы с детьми в образовательных учреждениях. |
| 32. | Составление психолого-педагогической характеристики на одну группу (класс) (на одного учащегося (занимающегося)). |
| 33. | Роль классного руководителя в образовательных учреждениях. |
| 34. | Функции родительского комитета. |
| 35. | Планирование физкультурно-массовых и спортивных мероприятий в образовательных и других видах учреждений. |
| 36. | Составление положения о проведении физкультурно-массовых и спортивных мероприятий в образовательных и других видах учреждений. |
| 37. | Пропаганда ценностей здоровья, здорового образа жизни при работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. |
| 38. | Содержание отчета по практике и форма представления на заключительной |

| | |
|-----|---|
| | конференции. |
| 39. | Содержание и правила оформления отчёта по практике. |

10.3.2 Форма проведения промежуточной аттестации

| Форма проведения промежуточной аттестации | Критерии и нормы оценки | |
|---|-------------------------|---|
| зачет с оценкой (устно) | «отлично» | Посещение производственной 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. Сделан устный отчет с представлением презентационного материала на отчетной конференции по отчёту практики. Представлен отчёт практики со всеми правильно заполненными разделами. |
| | «хорошо» | Посещение производственной 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. Сделан устный отчет с представлением презентационного материала на отчетной конференции. Представлен отчёт практики со всеми правильно заполненными разделами. Имеются небольшие недочеты и замечания. |
| | «удовлетворительно» | Посещение производственной 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 сделан устный отчет на отчетной конференции. Не представлен отчёт практики. Отсутствие на практике. |

11. Учебно-методическое и информационное обеспечение практики

11.1. Обязательная литература

| № п/п | Авторы, составители | Заглавие (заголовок) | Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.) | Год издания | Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС |
|----------|---------------------|---|---|-------------|---|
| 1. | Бабёнышев С.В. | Математические методы и информационные технологии в научных исследованиях | учебное пособие | 2018 | ЭБС «IPRbooks» |
| 2. | Зиамбетов В.Ю. | Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры | учебно-методическое пособие | 2015 | ЭБС «IPRbooks» |
| 3. | Течиева В.З. | Организация исследовательской деятельности с использованием современных научных методов | учебно-методическое пособие | 2016 | ЭБС «IPRbooks» |

11.2. Дополнительная литература

| № п/п | Авторы, составители | Заглавие (заголовок) | Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.) | Год издания | Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС |
|----------|---------------------|--|---|-------------|---|
| 1. | Безуглов И.Г. | Основы научного исследования | учебное пособие | 2008 | ЭБС «IPRbooks» |
| 2. | Попков В.Н. | Эмпирическое исследование в физической культуре и спорте | учебное пособие | 2011 | ЭБС «IPRbooks» |
| 3. | Мясникова Т.И. | История и основы методологии научных исследований в спорте | учебное пособие | 2014 | ЭБС «IPRbooks» |

11.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Интернет – ресурсы:

- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

- Scopus [Электронный ресурс] : реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

- Elibrary [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

11.4. Перечень программного обеспечения

| № п/п | Наименование ПО | Реквизиты договора (дата, номер, срок действия) |
|-------|-----------------|--|
| 1 | Windows | Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно |
| 2 | Office Standart | Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно; Договор № 727 от 20.07.2016г., срок действия - бессрочно |

11.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по практике

| № п/п | Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории) | Перечень основного оборудования |
|-------|---|---|
| 1 | 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 (У-125) | Парты (монблок) двухместные; стол преподавательский; стул, доска аудиторная; проектор. |
| 2 | 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 | Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет |

| № п/п | Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории) | Перечень основного оборудования |
|----------|---|---------------------------------|
| | консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы. (У-213) | |