

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 17.06.2026 11:22:16
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Бюджетное учреждение высшего образования
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР

_____ Е.В. Коновалова

11 июня 2026 г., протокол УМС №5

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ПРАКТИКА

Производственная практика, профессионально-ориентированная практика

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Медико-биологических основ физической культуры		
Учебный план	g490402-ФизРеаб-26-1.plx 49.04.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА) Направленность (профиль): Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте		
Квалификация	Магистр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	6 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	216	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачет 4	
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	216		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4 (2.2)		Итого	
Неделя				
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Сам. работа	216	216	216	216
Итого	216	216	216	216

Программу составил(и):

к.п.н., доцент, Юденко Ирина Эдуардовна

Рабочая программа дисциплины

Производственная практика, профессионально-ориентированная практика

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 946)

составлена на основании учебного плана:

49.04.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

Направленность (профиль): Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте
утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11.06.2026 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Медико-биологических основ физической культуры

Зав. кафедрой канд.биол.наук, доцент Мальков М.Н.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	ЦЕЛЬ - получение профессиональных умений и опыта профессиональной педагогической, компенсаторной, профилактической и научно-исследовательской деятельности в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте; освоение передового опыта и современных технологий физической реабилитации и оздоровления в адаптивном физическом воспитании и адаптивном спорте.
1.2	ЗАДАЧИ:
1.3	1. Получить профессиональные умения и опыт профессиональной педагогической, компенсаторной, профилактической, реабилитационной деятельности в адаптивной физической культуре и физической реабилитации.
1.4	2. Сформировать общепрофессиональные и профессиональные компетенции, позволяющие самостоятельно решать педагогические, реабилитационные, компенсаторные, профилактические, научно-исследовательские виды деятельности в сфере физической реабилитации, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.
1.5	4. Практически использовать методы и подходы кратковременного и долгосрочного планирования в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, физической реабилитации и в процессе оздоровления различных категорий населения.
1.6	5. Освоить передовой опыт и инновационные технологии в физической реабилитации, а также оздоровительные методики в адаптивном физическом воспитании и адаптивном спорте.
1.7	6. Осуществить врачебно-педагогические наблюдения в процессе оздоровительных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, во время проведения процедуры физической реабилитации.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б2.В.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Физическая реабилитация биомеханических нарушений опорно-двигательного аппарата
2.1.2	Фитнес в адаптивной физической культуре
2.1.3	Современные методы оценки влияния физических нагрузок на организм занимающихся адаптивной физической культурой
2.1.4	Производственная практика, профессионально-ориентированная практика
2.1.5	Физическая культура в специальной медицинской группе образовательных организаций высшего образования
2.1.6	Инновационные технологии в лечебной физической культуре
2.1.7	Кинезиотейпирование в адаптивной физической культуре
2.1.8	Основы научных исследований в области физической культуры и спорта
2.1.9	Физическая реабилитация при различных заболеваниях
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Производственная практика, преддипломная практика
2.2.2	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-3.3: Распределяет поручения и делегирует полномочия членам команды

ПК-1.1: Реализует тренировочный процесс занимающихся по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту

ПК-1.2: Осуществляет контроль и анализ результатов тренировочного процесса занимающихся по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту

ПК-1.3: Осуществлять отбор занимающихся и оценку перспектив достижения занимающимися спортивных результатов

ПК-3.1: Использует современные реабилитационные технологии, способствующие совершенствованию специальных физических качеств и повышению функциональных возможностей организма человека в соответствии с планами подготовки занимающихся

ПК-3.2: Осуществляет контроль и коррекцию при реализации реабилитационного процесса

ПК-5.1: Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья с помощью средств физической культуры и спорта

ПК-5.2: Контролирует и анализирует результаты работы деятельности специалистов в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	- способы распределения и делегирования полномочий другим членам команды для выработки командной стратегии по достижению цели;
3.1.2	- подходы к реализации тренировочного процесса занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;
3.1.3	- способы осуществления контроля и анализа результатов тренировочного процесса занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;
3.1.4	- методы отбора занимающихся и оценки перспектив достижения занимающимися спортивных результатов;
3.1.5	- современные реабилитационные технологии, способствующие совершенствованию специальных физических качеств и повышению функциональных возможностей организма человека в соответствии с планами подготовки занимающихся
3.1.6	- способы контроля и коррекции во время реализации реабилитационного процесса;
3.1.7	- способы осуществления поиска новых теорий, технологий и методов профессиональной деятельности;
3.1.8	- способы применения педагогически обоснованных форм, методов и технологий физического воспитания и подготовки спортсменов в профессиональной деятельности;
3.1.9	- способы обеспечения условий реализации методического сопровождения профессиональной деятельности в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
3.1.10	- методы контроля и анализа результатов работы деятельности специалистов в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
3.1.11	- порядок проведения набора в группы для занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом
3.2	Уметь:
3.2.1	- распределять и делегировать полномочия другим членам команды для выработки командной стратегии по достижению цели;
3.2.2	- осуществлять подходы реализации тренировочного процесса занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;
3.2.3	- осуществлять контроль и анализ результатов тренировочного процесса занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;
3.2.4	- отбирать занимающихся и оценки перспектив достижения занимающимися спортивных результатов;
3.2.5	- применять современные реабилитационные технологии, способствующие совершенствованию специальных физических качеств и повышению функциональных возможностей организма занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидов;
3.2.6	- контролировать и корректировать реабилитационный процесс во время реализации;
3.2.7	- осуществлять поиск новых теорий, технологий и методов профессиональной деятельности;
3.2.8	- применять педагогически обоснованные формы, методы и технологии физического воспитания и подготовки спортсменов в профессиональной деятельности;
3.2.9	- обеспечивать условия реализации методического сопровождения профессиональной деятельности в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
3.2.10	- применять методы контроля и анализа результатов работы деятельности специалистов в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
3.2.11	- проводить набор в группы для занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Подготовительный этап					
1.1	Участие в установочной конференции, прохождение инструктажа по технике безопасности, пожарной безопасности, охране труда и правилам внутреннего трудового распорядка. Подготовка документов планирования работы во время практике. /Ср/	4	6	ПК-1.1 ПК-1.3 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9	Отметка в журнале регистрации инструктажей в университете по ТБ, ПБ, ОТ и ПВТР Документы планирования в

Раздел 2. Основной этап						
2.1	Получение профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, получение опыта реабилитационной и оздоровительной работы в качестве тренера (инструктора) по АФК в центре адаптивного спорта. Посещение и анализ тренировочных занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья, самостоятельное проведение тренировочных занятий. Помощь в организации и проведении соревнований. Выполнение индивидуальных практических заданий по практике. Получение профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, получение опыта реабилитационной и оздоровительной работы в качестве помощника инструктора-методиста по физической реабилитации в лечебно-профилактических учреждениях. Посещение и анализ реабилитационных мероприятий. Участие в реализации отдельных этапов реабилитационного процесса. Выполнение индивидуальных практических заданий по практике. /Ср/	4	200	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-3.1 ПК-3.2 УК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9	Проверка конспектов занятий, планов мероприятий, дневников практикантов
Раздел 3. Завершающий этап						
3.1	Анализ полученной информации, подготовка дневника практиканта, презентации и отчета по практике. Защита отчета и презентации на итоговой конференции. /Ср/	4	10	ПК-1.2 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.3 Л3.4 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9	Проверка конспектов занятий, планов мероприятий, дневников практикантов
3.2	/Зачёт/	4	0	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-3.1 ПК-3.2 УК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9	По итогам защиты дневника-заданий практиканта и выполнения всех практических заданий в первую неделю после практики проводится итоговая конференция. Форма аттестации обучающегося – "зачет без оценки".

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены отдельным документом

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
---------------------	----------	-------------------	----------

Л1.1	Евсеев С. П., Евсеева О. Э., Ладыгина Е. Б., Калишевич С. Ю., Потапчук А. А., Черная А. И., Ростомашвили Л. Н., Мосунова М. Д., Пелих Е. Ю., Тимофеева А. В., Аксенов А. В., Аксенова Н. Н., Малинина Е. В., Городнова М. Ю., Классен А. В., Томилова М. В., Шапкова Л. В., Малиц В. Н., Жуков Ю. Ю., Никифорова Н. В., Евсеев С. П.	Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие	Москва: Советский спорт, 2014, электронный ресурс	1
Л1.2	Евсеев С.П.	Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник	Москва: Спорт, 2020, электронный ресурс	2
Л1.3	Рипа М. Д., Кулькова И. В.	Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: Учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022, электронный ресурс	1
Л1.4	Никитушкин В. Г.	Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2024, электронный ресурс	1

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Рипа М. Д., Кулькова И. В.	Методы лечебной и адаптивной физической культуры: Учебное пособие	Москва: Издательство Юрайт, 2019, электронный ресурс	1
Л2.2	Вишневский В. А.	Физкультурно-оздоровительные технологии в образовании: учебно-методическое пособие для лабораторных работ	Сургут: Сургутский государственный университет, 2015, электронный ресурс	2
Л2.3	Юденко И. Э.	Физическая реабилитация: методические рекомендации и задания для лекционных и практических занятий	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2020, электронный ресурс	1
Л2.4	Кудря О.Н.	Возрастные аспекты адаптации к физическим нагрузкам разной направленности: монография	Москва: СибГУФК, 2018, электронный ресурс	1

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Селуянов В. Н., Шестаков М. П., Космина И. П.	Научно-методическая деятельность: учебник	М.: Физическая культура, 2005	20
Л3.2	Вишневский В. А., Апокин В. В., Сердюков Д. В.	Системный анализ состояния организма детей на этапах школьного онтогенеза: [монография]	М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2010	68

ЛЗ.3	Бурняшов Б. А.	Применение информационных технологий при написании рефератов и квалификационных работ: Учебное пособие	Саратов: Вузовское образование, 2013, электронный ресурс	1
ЛЗ.4	Губа В. П., Пресняков В. В.	Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: Учебно-методическое пособие	Москва: Человек, 2015, электронный ресурс	1
ЛЗ.5	Юденко И. Э.	Адаптивное физическое воспитание детей и учащейся молодежи: методические рекомендации и задания для лекционных и практических занятий	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2020, электронный ресурс	1

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Научная электронная библиотека КиберЛенинка
Э2	Журнал "Теория и практика физической культуры"
Э3	Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
Э4	Библиотечно-информационный центр СурГУ
Э5	Библиотечно-издательский комплекс (eLIBRARY.RU)
Э6	Центральная научная медицинская библиотека
Э7	Журнал "Адаптивная физическая культура"
Э8	Научно-практический журнал "Лечебная физкультура и спортивная медицина"
Э9	Профессиональная база данных по физической культуре

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ Microsoft Office
6.3.1.2	Доступ в сеть интернет (в т.ч. Wi-Fi)

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Локальный доступ: https://biblio.surgu.ru/ru/pages/resursi/bd/lan/
6.3.2.2	Свободный доступ: https://biblio.surgu.ru/ru/pages/resursi/bd/podp/
6.3.2.3	Консультант Плюс http://www.consultant.ru
6.3.2.4	Базы данных спортивной информации и статистики https://ikunin.livejournal.com/330914.html

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Материально-техническое обеспечение работы обучающихся при прохождении производственной практики, профессионально-ориентированной практики, включает спортивные сооружения, тренажеры, спортивный инвентарь и оборудование на основных базах проведения практик:
7.2	- БУ ВО "Сургутский государственный университет" (СурГУ);
7.3	- Обособленное подразделение БУ ДО «СШ ПСР «Центр адаптивного спорта Югры» г. Сургут;
7.4	- КОУ «Сургутская школа с профессиональной подготовкой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г. Сургут;
7.5	- БУ ХМАО-Югры «Сургутская клиническая травматологическая больница» г. Сургут;
7.6	- БУ ХМАО-Югры "Сургутская окружная клиническая больница" г. Сургут;
7.7	- БУ ХМАО-Югры «Окружной кардиологический диспансер «Центр диагностики и сердечно-сосудистой хирургии» г. Сургут,
7.8	Кроме вышеперечисленных могут быть задействованы другие учреждения (места будущей профессиональной деятельности), отвечающие профилю подготовки, имеющие все необходимые условия для проведения практики и заключившие договор с СурГУ.
7.9	Всё перечисленное материально-техническое обеспечение практики соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, а также требованиям техники безопасности при проведении учебных и научно-исследовательских работ.

1. МЕСТО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ, ПРОФЕССИОНАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПРАКТИКИ

Производственная практика, профессионально-ориентированная практика проводится на базе БУ ВО «Сургутский государственный университет», обособленное подразделение БУ ДО «СШ ПСР «Центр адаптивного спорта Югры» г. Сургут, КОУ «Сургутская школа с профессиональной подготовкой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», БУ ХМАО-Югры «Сургутская клиническая травматологическая больница», БУ ХМАО-Югры "Сургутская окружная клиническая больница", БУ ХМО-Югры "Окружной кардиологический диспансер «Центр диагностики и сердечно-сосудистой хирургии», спортивные школы и другие учреждения (места будущей профессиональной деятельности), отвечающие профилю подготовки, имеющие все необходимые условия для проведения практики и заключившие договор с СурГУ.

2. СПОСОБ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПРАКТИКИ

Стационарная, выездная

3. ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ, ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПРАКТИКИ

Практика осуществляется непрерывно с реализацией иных компонентов образовательной программы в соответствии с календарным учебным графиком и учебным планом.

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

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

- СТО-2.6.16-23 «Организация образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья».

При определении мест прохождения практики обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами учитываются рекомендации, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида (при наличии) или в заключении психолого-медико-педагогической комиссии, относительно рекомендованных условий и видов труда (при наличии). При необходимости для прохождения практики создаются специальные рабочие места в соответствии с характером ограничений здоровья, а также с учетом характера выполняемых трудовых функций. Выбор мест прохождения практик для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья должен учитывать требования их доступности.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине

Производственная практика, профессионально-ориентированная практика 4 семестр

Код, направление подготовки	49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

«Сургутский государственный университет»

Институт гуманитарного образования и спорта

Кафедра медико-биологических основ физической культуры

Дневник-отчет

о прохождении производственной практики, профессионально-ориентированной практики по направлению 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонением в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» по кафедре медико-биологических основ физической культуры студента 2 курса группа 206-__м института гуманитарного образования и спорта

Сургут, 20 г.

Дневник-отчет практиканта (дневник практиканта) включает следующие задания:

Практические задания

Задание № 1. Изучить и разработать основные документы планирования специалиста по адаптивному физическому воспитанию и спорту. Провести врачебно-педагогические исследования на тренировочном занятии и представить отчет в виде педагогического анализа, хронометража и физиологической кривой.

ПК-1.1 – реализует тренировочный процесс занимающихся по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту;

ПК-1.2 - осуществляет контроль и анализ результатов тренировочного процесса занимающихся по адаптивной физической культуре;

ПК-5.2 - контролирует и анализирует результаты работы деятельности специалистов в сфере адаптивной физической культуры и спорта;

Теоретическое обоснование темы

Ознакомиться с годовым планом-графиком макроцикла подготовки тренировочной группы как документа организационно-содержательного характера построения учебно-тренировочного процесса. Изучить распределение объемов нагрузки в средствах основных видов подготовки по периодам, этапам и мезоциклам тренировки для прикрепленной тренировочной группы. Определить количество тренировочных дней по месяцам подготовки. Ознакомиться с системой соревнований для прикрепленной группы и сроков их проведения.

Рассмотреть рабочий план подготовки тренировочной группы на период практики. Выявить место мезоцикла в макроцикле (период, этап), его цель; структуру мезоцикла, распределение нагрузки по микроциклам тренировки, их тип, направленность и величину нагрузки в каждом микроцикле. Определить основные средства тренировки в мезоцикле, их распределение по тренировочным занятиям.

При составлении плана-конспект тренировочного занятия, поставить задачи отдельного тренировочного занятия, определить части и их содержание, долю времени по частям. Подобрать средства и объем тренировочной нагрузки. Указать организационно-методические особенности при обучении и воспитании физических качеств, способы организации деятельности занимающихся.

Задание 1.1. Разработать рабочий план подготовки прикрепленной тренировочной группы на период практики.

Задание 1.2. В соответствии с таблицей 1 составить примерный комплекс ОРУ упражнений (10-12 упражнений) с учетом нозологии и уровня подготовленности занимающегося.

Таблица 1. - Примерный комплекс физических упражнений с учетом нозологии

№ п/п	Содержание ФУ	Дозировка ОМУ

Задание 1.3. В соответствии с таблицей 2 разработать план-конспект тренировочного занятия по адаптивному спорту (вид спорта на выбор и в соответствии с нозологией).

Таблица 2. – План конспект тренировочного занятия

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания

Расчет и оценка общей и моторной плотности тренировочного занятия

Выводы: _____

Предложения: _____

Физиологическая кривая тренировочного занятия
 Протокол динамики ЧСС на тренировочном занятии

Ф.И.О. наблюдаемого _____

Ф.И.О. исследователя _____

Ф.И.О. тренера _____

Задачи тренировки:

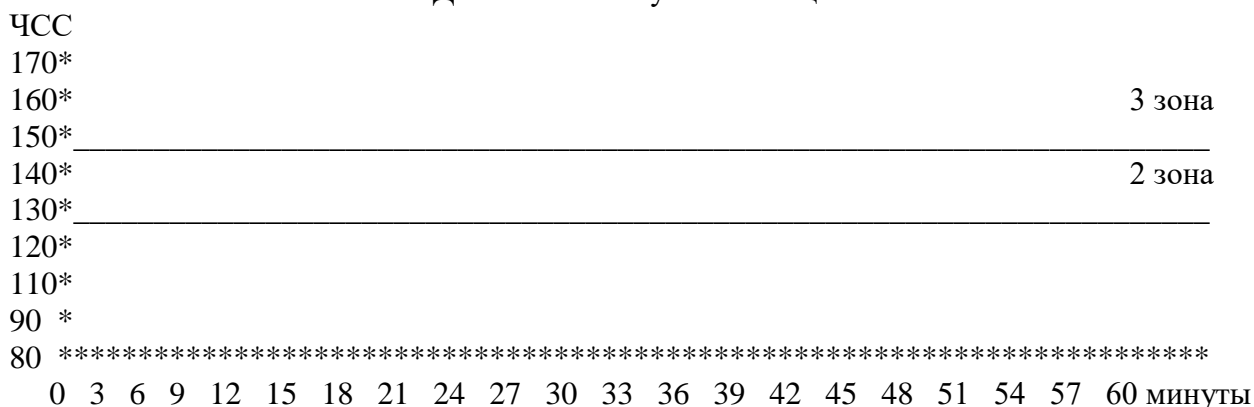
1. _____

2. _____

3. _____

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

Динамика ЧСС у занимающегося



подготовительная часть

основная часть

заключительная часть

Нагрузочные режимы на уроке физической культуры в классе.

Диапазон в ЧСС ударов/мин.	Время работы в указанных диапазонах	
	минуты	%
до 130		
131-150		

151-180		
181 и более		

Оценка физиологической кривой физической нагрузки занимающегося

Выводы и предложения: _____

Заключение по результатам врачебно-педагогических наблюдений

Рекомендации по результатам врачебно-педагогических наблюдений

Задание №3. На сайте СурГУ ознакомиться с СТО-2.1.10-15, устанавливающим общие требования к структуре, содержанию, оформлению, утверждению рабочих программ учебных дисциплин по программам подготовки бакалавров, специалистов и магистров в БУ ВО «Сургутский государственный университет».

Разработать рабочую программу дисциплины для бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02. «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

ПК-3.2 - Использует современные реабилитационные технологии, способствующие совершенствованию специальных физических качеств и повышению функциональных возможностей организма человека в соответствии с планами подготовки занимающихся

ПК-5.2 - Контролирует и анализирует результаты работы деятельности специалистов в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта

Теоретическое обоснование выполнения задания

Пройдите по ссылке и ознакомьтесь с примером оформления рабочей программы дисциплины физическая культура <http://www.surgu.ru/ucheba/rabochie-programmy-distsiplin> для любого направления обучения бакалавриата. После того, как ознакомитесь, составьте рабочую программу по физической культуре объемом 72 часа с учетом требований СТО-2.1.10-15.

Список литературы оформите в соответствии с требованиями, представленными на сайте научной библиотеки <http://biblio.surgu.ru/ru/pages/researchers/about/stat/rules/tpl/>

Выполнение задания

Задание №4. Провести с 2-3 занимающимися адаптивной физической культурой или адаптивным спортом с различными нозологиями тест Люшера (онлайн).

Проанализировать полученные результаты и выполнить заключение по каждому обследуемому.

ПК-1.3 - Осуществлять отбор занимающихся и оценку перспектив достижения занимающимися спортивных результатов

ПК-3.1 - Использует современные реабилитационные технологии, способствующие совершенствованию специальных физических качеств и повышению функциональных возможностей организма человека в соответствии с планами подготовки занимающихся

Теоретическое обоснование выполнения задания

Обследуемые должны быть не младше 14 лет. Пройдите по ссылке <https://psyttests.org/luscher/fullcolor.html>, проведите тест с обследуемым. Затем сохраните

результат и после проведения всех процедур тестирования выполните заключения по каждому обследованному. В конце выполнения задания сделайте общее заключение.

Выполнение задания

Задание № 4. Оцените уровень сформированности и саморазвития культуры здоровья, обучающегося с отклонениями в состоянии здоровья (нозология по выбору)

ПК-3.2 - Использует современные реабилитационные технологии, способствующие совершенствованию специальных физических качеств и повышению функциональных возможностей организма человека в соответствии с планами подготовки занимающихся

Теоретическое обоснование выполнения задания.

Под культурой здоровья понимается та часть общей культуры человечества, которая имеет отношение к его здоровью. Это тот опыт, который не передается по наследству и который должен формироваться у каждого нового поколения путем его передачи от старшего поколения к младшему. Эта передача осуществляется на протяжении всей жизни человека, но особую роль имеют те этапы онтогенеза, когда человек находится в рамках государственных систем образования.

Жизнь человека полимотивационна и представляет собой своего рода борьбу мотивов. Система мотивов личности включает способ, программу и конкретные цели жизни, которые оцениваются ею как оптимально удовлетворяющие потребности и в отношении которых принимается намерение к достижению. Для того, чтобы определить ведущие из них и построить мотивационное поле, расположите приведенные ниже мотивы в порядке значимости для вас. Можно дополнить список мотивов двумя новыми или переименовать предложенные, однако общее их число не должно превышать 10.

№ п/п	Наименование мотива	Место мотива в жизни
1	Здоровье	
2	Семейные отношения	
3	Материальное положение	
4	Условия проживания (жилище)	
5	Положение в обществе (карьера)	
6	Работа (учеба)	
7	Интерес к противоположному полу	
8	Увлечение (хобби)	
9		
10		

Результаты, представленные в таблице, необходимо обработать с помощью компьютерной программы «АРМа специалиста по оздоровительной работе» в кабинете 210.

Для оценки структуры мотивации оздоровительной деятельности проведите ранжирование нижеследующих вопросов в три этапа:

1. Обследуемый должен разделить вопросы на 3 колонки - важные, менее важные и не очень важные.

2. В каждой из полученных колонок необходимо также провести ранжирование, выделяя чуть более и чуть менее важные.

3. После того как образуется 6 групп с вопросами, необходимо рассмотреть каждую и зафиксировать вопросы в порядке значимости с 1 по 84.

После того, как обследуемый расположил вопросы в порядке значимости, эта информация вводится в компьютерную программу «АРМ специалиста по оздоровлению». В результате

обработки выдается профиль структуры мотивации оздоровительной деятельности с учетом побудительных, базисных и процессуальных оснований.

Вопросы для ранжирования:

1. Важно ли Вам благодаря оздоровительной работе повысить уважение к себе со стороны друзей и товарищей?
2. Важно ли Вам посредством укрепления здоровья улучшить (упрочить) свое материальное благополучие?
3. Важно ли для Вас благодаря укреплению здоровья избавиться от болезненных ощущений?
4. Важно ли для Вас получить мышечное удовольствие (мышечную радость) от оздоровительной тренировки?
5. Важно ли для Вас иметь гармоничное телосложение, хорошую осанку, походку?
6. Важно ли Вам накапливать определенные знания и навыки по вопросам здорового образа жизни?
7. Важно ли для целей Вашего оздоровления благополучие в семье и понимание со стороны близких?
8. Важно ли для Вас иметь значимую жизненную цель?
9. Важно ли для Вас иметь наставника (консультанта, врача, тренера) в процессе оздоровительной работы?
10. Важно ли для Вас иметь постоянную обработанную информацию о ходе своего оздоровления?
11. Важно ли для Вас наличие хороших эстетических и гигиенических условий проведения оздоровительной работы?
12. Важно ли для Вас наличие четкой программы Вашего оздоровления?
13. Важно ли Вам благодаря занятию собственным оздоровлением повысить уважение к себе со стороны родных и близких?
14. Важно ли Вам посредством укрепления здоровья повысить производительность своего труда?
15. Важно ли для Вас благодаря улучшению здоровья избавиться от заболеваний?
16. Важно ли для Вас ощущать эмоциональный подъем от выполняемых оздоровительных процедур?
17. Важно ли для Вас не иметь избыточного веса?
18. Важно ли для Вас, независимо от квалификации Вашего консультанта (врача, тренера и т.д.), самостоятельно владеть теорией и методикой оздоровления?
19. Важно ли для целей Вашего оздоровления наличие свободного времени?
20. Важно ли Вам, чтобы Ваши жизненные цели были достаточно труднодоступны?
21. Важно ли Вам, чтобы Ваш наставник был сам здоров и служил образцом ведения здорового жизни?
22. Важно ли для Вас уже на первых этапах оздоровительной работы получить безусловно положительный эффект?
23. Важно ли для Вас наличие хорошего технического оснащения мест проведения оздоровительной тренировки?
24. Важно ли для Вас, чтобы программу Вашего оздоровления составил опытный, квалифицированный специалист?
25. Важно ли Вам благодаря оздоровительной работе укрепить чувство собственного достоинства, уверенность в себе, самоуважение?
26. Важно ли Вам благодаря улучшению здоровья уменьшить расходы на приобретение медикаментов, лечение и т.д.?
27. Важно ли Вам благодаря укреплению здоровья снять с себя эмоциональное напряжение?
28. Важно ли для Вас, чтобы оздоровительная работа сопровождалась только положительными эмоциями?
29. Важно ли для Вас обладать хорошей физической работоспособностью?

30. Важно ли для Вас иметь личную библиотеку, содержащую литературу, отражающую различные аспекты оздоровления?
31. Важно ли для целей Вашего оздоровления достаточный материальный достаток в семье?
32. Важно ли для Вас быть активным, деятельным в достижении целей оздоровления?
33. Важно ли Вам, чтобы Ваш наставник знал не только теорию, но и практику оздоровительной работы?
34. Важно ли для Вас консультации о том, как самостоятельно оценить состояние здоровья своего организма?
35. Важно ли для Вас оптимальное время проведения оздоровительного тренировочного занятия?
36. Важно ли Вам умение самостоятельно составить программу своего оздоровления?
37. Важно ли Вам благодаря оздоровительной работе сопереживать радость от взаимодействия и общения?
38. Важно ли Вам благодаря улучшению здоровья сохранить свое рабочее место?
39. Важно ли Вам благодаря оздоровительной работе отвлечься от неприятных мыслей и чувств?
40. Важно ли для Вас, чтобы потребляемая пища доставляла Вам удовольствие и обладала хорошими вкусовыми качествами?
41. Важно ли для Вас обладать хорошими координационными способностями, красивой и разнообразной школой движений?
42. Важно ли для Вас посещение лекций, просмотр телепередач, посвященных вопросам здоровья и здорового образа жизни?
43. Важно ли для целей Вашего оздоровления иметь современную спортивную одежду, обувь, оборудование и т.д.?
44. Важно ли для целей Вашего оздоровления положительные эмоции?
45. Важно ли Вам, чтобы Ваш наставник в оздоровительной работе имел соответствующее специальное образование?
46. Важна ли для Вас форма получения обратной информации о ходе своего оздоровления (консультации, беседы, печатный материал, и т.д.)?
47. Важно ли для Вас музыкальное, световое оформление мест и условий проведения оздоровительной работы?
48. Важно ли, чтобы программа Вашего оздоровления была максимально доступна для Вас?
49. Важно ли Вам благодаря занятию собственным оздоровлением достигнуть духовного совершенства?
50. Важно ли Вам благодаря улучшению здоровья получить более выгодную в материальном плане работу?
51. Важно ли Вам, чтобы процесс оздоровления, тренировки и т.д. не сопровождался болезненными проявлениями?
52. Важно ли для Вас, чтобы используемые психорегулирующие процедуры способствовали возникновению чувства максимальной комфортности, удовлетворения, блаженства?
53. Считаете ли Вы важным для своего здоровья иметь чистый (с точки зрения внутренней среды) организм?
54. Важен ли для Вас опыт других людей в вопросах здоровья и здорового образа жизни?
55. Важно ли для целей Вашего оздоровления реакция окружающих?
56. Важен ли для целей Вашего оздоровления хороший настрой Вашей психики?
57. Важно ли Вам, чтобы Ваш наставник в оздоровительной работе обладал не только специальными знаниями и навыками, но и был высоконравственным человеком?
58. Важно ли для Вас, чтобы информацию о ходе своего оздоровления знали только Вы сами, но не окружающие?
59. Важна ли для Вас атмосфера, царящая на тренировочном занятии?
60. Важно ли, чтобы программа Вашего оздоровления включала только средства, которые Вам нравятся, доставляют удовольствие?

61. Важно ли Вам благодаря оздоровительной работе достигнуть гармонии между своим физическим, психическим и духовным состоянием?

62. Важно ли Вам посредством укрепления здоровья сэкономить деньги для удовлетворения других потребностей?

63. Важно ли Вам благодаря укреплению здоровья избавиться от хронических заболеваний?

64. Важно ли для Вас стремиться способствовать совершению всего того, что по Вашим представлениям ведет к удовлетворению?

65. Важно ли для Вас обладать хорошими физическими качествами (выносливостью, силой, быстротой, ловкостью, гибкостью)?

66. Важна ли для Вас реклама здорового образа жизни как необходимый стимул для занятий собственным оздоровлением?

67. Важны ли для целей Вашего оздоровления режим, характер и условия основной производственной деятельности?

68. Важно ли для Вас не только знать технологию оздоровления, но главное - делать?

69. Важно ли Вам, чтобы Ваш наставник в оздоровительной работе имел определенные возраст, пол, внешность и т.д.?

70. Важна ли для Вас информация о ходе оздоровления Ваших Друзей, близких, соратников по группе здоровья и т.д.?

71. Важно ли для Вас наличие специальных помещений для проведения оздоровительной работы?

72. Важно ли, чтобы программа Вашего оздоровления включала только апробированные, хорошо проверенные средства?

73. Важно ли для целей Вашего оздоровления быть альтруистом, обладать гуманизмом, человеколюбием, доброжелательностью?

74. Важно ли Вам благодаря укреплению здоровья быть более независимым в материальном плане?

75. Важно ли Вам, благодаря укреплению здоровья, избавиться от высокой восприимчивости к различного рода повреждающим (патогенным) факторам?

76. Важно ли Вам благодаря укреплению здоровья усилить удовольствие от половых контактов, улучшить свои сексуальные потенции?

77. Важно ли для Вас обладать сексуальной привлекательностью?

78. Важно ли для Вас знание прошлого и современного опыта человечества в вопросах оздоровления?

79. Важно ли для Вас стоимость абонемента для посещения группы здоровья?

80. Важно ли для Вас обладать необходимыми волевыми качествами в достижении своих жизненных целей?

81. Важно ли Вам, чтобы Ваш наставник в оздоровительной работе владел не только классическими, но и нетрадиционными средствами оздоровления?

82. Важно ли для Вас, чтобы тренер (консультант, методист) в процессе проведения оздоровительного занятия осуществлял постоянный контроль за состоянием Вашего организма?

83. Важно ли для Вас разнообразие используемых средств оздоровления?

84. Важно ли, чтобы программа Вашего оздоровления постоянно корректировалась в зависимости от результатов оценки состояния здоровья?

Результат выполнения задания:

Выводы и рекомендации _____

Задание №5. Изучить способы выбора вида адаптивного спорта, который будет способствовать реализации основных видов жизнедеятельности и выполнить основные педагогические задачи

УК-3.3- Распределяет поручения и делегирует полномочия членам команды

ПК-1.3 - осуществлять отбор занимающихся и оценку перспектив достижения занимающимися спортивных результатов

Задание 5.1. Провести анкетирование родителей. Анкета для родителей может содержать следующие вопросы:

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

Задание 5.2. Провести тестирование занимающихся по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этап начальной подготовки (вид начальной подготовки на выбор).

Таблица 3

Нормативы:

Бочча - I функциональная группа (мужчины, женщины)	
Ловкость	Броски мяча в установленную цель (количество мячей, попавших в цель, не менее 12)
Координация	Занятие исходного положения на площадке с учетом времени (не более 35 с)
Выносливость	Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени (не более 3 мин)
	Броски мяча до средней линии площадки, 12 попыток (не менее 12 успешных)
Техническое мастерство	Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м (не менее 10 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии)
	Броски мяча на точность в определенные точки корта: середина, по диагонали, по границам корта (не менее 10 попаданий из 10 попыток в каждую из точек)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции I функциональная группа, мужчины	
Скоростная выносливость	Бег 150 м (не более 21,5 с)
Специальная выносливость	Бег 300 м (не более 42 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин 24 с)
Скоростно-силовые способности	Бег 60 м (не более 14,5 с)
	Бег на 30 м с ходу (не более 3 с)
Легкая атлетика – метания, I функциональная группа, мужчины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 110 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 33 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками

	от груди (не менее 9,20 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 6 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 28 м)
Легкая атлетика – метания, I функциональная группа, женщины	
Сила	Жим штанги в положении лежа на спине (не менее 80 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок теннисного мяча правой рукой для правши (левой рукой для левши) (не менее 26 м)
	Бросок теннисного мяча левой рукой для правши (правой рукой для левши) (не менее 26 м)
	Бросок ядра легче соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 6,50 м)
	Бросок ядра тяжелее соревновательного на 1 кг двумя руками от груди (не менее 5,20 м)

Задание 5.3. Провести диагностику психофизических функций лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата (ПОДА) на примере занимающегося с детским церебральным параличом.

Таблица 4

Диагностики психофизических функций лица с ПОДА
(разработана обособленным подразделением «Региональный центр адаптивного спорта»,
Сургут)

№	Показатель	Варианты оценки	Результаты диагностики психических функций			
			самосознание			
1	Потребность ребенка в присутствии родителя в зале АФК	1. нет потребности 2. есть потребность 3. потребность возникает в случае затруднения	Пол:		Возраст:	
			ориентировка в схеме тела (соматогнозис)		ориентировка в пространстве	
2	Предпочитаемая форма выполнения упражнений	1. игровая («поиграть») 2. учебная («научиться») 3. соревновательная («я могу больше, лучше»)	руки	ноги	справа	слева
			локти	колени	выше	ниже
			носки	пятки	перед	за
3	Восприятие и удержание инструкции, способность к произвольной регуляции.	1. инструкцию не воспринимает 2. инструкцию воспринимает частично (сложности в удержании): - не выполняет заданное количество - ошибки в движении при отсутствии зрительного показа от инструктора 3. инструкцию воспринимает полностью: что и сколько нужно делать	спина	живот	над	под
			плечи	грудь	на (сверху)	в
			пояс		между	
			Примечание:		Примечание:	
			Антропометрия (мед. часть)			

4	Типичный способ реагирования на нежелательное задание (реакция на неудачу)	1. игнорирование инструктора 2. плач 3. избегание (уйти с зала АФК) 4. прибегание к помощи родителя								
5.	Предпочитаемые тренажеры, виды упражнения									
6.	Наличие или отсутствие страхов перед тренажерами, выполнения упражнений									

0 – не делает; 1 – делает с помощью; 2 – делает по инструкции взрослого; 3 – делает сам.			
	Дата	Дата	Дата

№	Параметры	первичный результат	промежуточный результат	итоговый результат
1.	Переворачивание с живота на спину			
2.	Переворачивается со спины на живот			
3.	Становится на четвереньки из положения лежа на животе			
4.	Передвигается на четвереньках			
5.	Сидит на корточках			
6.	Переворачивание с живота на спину			
7.	Садится из положения лёжа на животе или стоя на четвереньках			
8.	Способность сидеть			
9.	Подтягиваясь встает			
10.	Встает без опоры			
11.	Самостоятельно стоит с опорой			
12.	Самостоятельно стоит без опоры			
13.	Удерживает равновесие (стоя с закрытыми глазами)			
14.	Умение ходить			
15.	Держась за опору, шагает вправо и влево			
16.	Ходит боком			
17.	Ходит спиной вперед			
18.	Держась за опору, наклоняется за игрушкой (мечом)			
19.	Поднимается по лестнице			
20.	Спускается по лестнице			
21.	Способность передвигаться (на костылях/кресле-каталке)			

22.	Касание подбородком груди				
23.	Подъём вверх	Сгибание в локтевом суставе, с подъемом плеч			
		Подъем рук вверх			
24.	Перекладывание мячей (сек.)				
25.	Оценка метательных способностей (кол-во +)				

Выводы и рекомендации:

Методические указания по подготовке отчета к защите дневника

Обучающийся должен подготовить дневник заданий и успешно защитить его. В целях повышения качества защиты обучающийся под руководством наставника прорабатывает доклад к защите и его краткие тезисы.

В докладе (на 4-5 мин) необходимо содержательно, точно и кратко изложить основные положения отчета. Необходимо соблюдать структурное и методологическое единство материалов доклада. Тезисы доклада к защите должны содержать обязательное обращение к членам комиссии, представление темы. В докладе следует кратко описать задания дневника, кратко изложить их суть и выводы, полученные в ходе их выполнения.

Обязательно следует осветить вопросы теоретической и практической значимости выполненных студентом заданий. В заключение доклада целесообразно отразить направления дальнейших перспектив развития.

Содержание определяется студентом совместно с руководителем. Доклад должен быть подготовлен письменно, но выступать на защите следует, не зачитывая текст. Формулировки должны быть обоснованными и лаконичными, содержать выводы и предложения. Весь материал дневника оформляется в строгом соответствии с ГОСТ Р. 7.0.100-.2018.

Отчет практиканта о прохождении производственной практики

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

Подпись практиканта _____ (_____)

« ____ » _____ 20 ____ г.