

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной
работе БГПУ

В.В. Шлыков

Регистрационный № УД 35-03-75-2014/17

**ПРОГРАММА
ПРЕДДИПЛОМНОЙ ПРАКТИКИ**

для специальности:

1-88 01 01 Физическая культура

направление специальности:

1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная)

2014 г.

СОСТАВИТЕЛЬ:

В.И. Тихонова, старший преподаватель кафедры медико-биологических основ физического воспитания факультета физического воспитания

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой медико-биологических основ физического воспитания
(протокол №6 от «23» января 2014 г.);

Заведующий кафедрой


Н.Г.Соловьева

ОДОБРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Советом факультета физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол №5 от «24» января 2014 г.)

Председатель

Совета факультета


М.М.Круталевич

Оформление программы практики и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует

Руководитель практики учебно-методического управления БГПУ


Г.В.Савицкая

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание.....	3
Пояснительная записка.....	4
Содержание практики.....	5
Информационно-методическая часть.....	7
Обязанности руководителя практики от факультета.....	7
Обязанности руководителя практики от кафедры.....	7
Обязанности руководителя практики от организации.....	8
Обязанности и права студентов во время прохождения практики.....	9
Требования к содержанию и оформлению отчета по практике.....	9
Оценка студента за практику.....	10
Рекомендации по проведению практики и оформлению отчета.....	13
<i>Приложение А: Титульный лист.....</i>	<i>14</i>
<i>Приложение Б: Содержание.....</i>	<i>15</i>
<i>Приложение В: Индивидуальный план прохождения практики.....</i>	<i>15</i>
<i>Приложение Г: План-конспект урока.....</i>	<i>16</i>
<i>Приложение Д: Индивидуальный комплекс упражнений занятия ЛФК.....</i>	<i>19</i>
<i>Приложение Е: Протокол медико-педагогического контроля на уроке ФК в СМГ (или занятии ЛФК).....</i>	<i>19</i>
Хронометрирование урока.....	20
Измерение ЧСС. Физиологическая кривая нагрузки.....	22
<i>Приложение Ж: Протокол медицинского контроля в курсе лечения ЛФК.....</i>	<i>24</i>
<i>Приложение З: План-конспект беседы (лекции).....</i>	<i>25</i>
<i>Приложение И: Отчет о выполнении программы практики.....</i>	<i>26</i>
<i>Приложение К: Отзыв руководителя практики от организации о прохождении практики студентом.....</i>	<i>27</i>
Список использованных источников.....	28

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Преддипломная практика для специальности 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная) является частью учебно-воспитательного процесса на завершающем этапе профессиональной подготовки студентов.

Преддипломная практика проводится в соответствии с учебным планом на 4 курсе в 8 семестре, ее продолжительность – 7 недель. Базой для проведения практики служат учреждения образования и воспитания, а также лечебно-профилактические учреждения (ЛПУ) г. Минска.

Подготовка квалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта в современных условиях деградации здоровья населения невозможна без знаний причин и клинико-физиологических проявлений наиболее распространенных заболеваний, а также особенностей методики применения физических упражнений с целью их профилактики, в процессе физической и социальной реабилитации.

Цель практики – расширение и закрепление системы специальных знаний, умений и навыков по использованию средств и методов лечебной физической культуры в процессе лечебно-профилактической и физкультурно-спортивной деятельности.

Основные задачи практики:

- ознакомление с принципами организации и проведения лечебной, оздоровительной и воспитательной работы с учетом особенностей занимающихся, их физической подготовленности;

- активизация самостоятельной деятельности студентов;

- овладение организационно-методическими умениями и навыками инструктора-методиста по лечебной физической культуре (преподавателя физической культуры в специальных медицинских группах).

Требования по профессионально-педагогической подготовке.

Студенты должны уметь: - осуществить выбор и оптимизировать двигательный режим занимающихся с учетом заболевания, возраста, пола и функциональных возможностей организма;

- осуществить поставку задач и подобрать специальные упражнения, направленные на нормализацию патологически измененных функций органов и систем организма;

- разработать и обосновать схему занятия (план-конспект урока) в зависимости от периода ЛФК (физической культуры);

- разработать на основании схемы (план-конспект урока) комплексы физических упражнений (ФУ) при различных заболеваниях, травмах для индивидуальных, малогрупповых и групповых занятий с последующим их проведением и методическим разбором;

- владеть простейшими методами врачебно-педагогического контроля;

- дозировать физическую нагрузку с учетом диагноза, сопутствующих заболеваний, пола, возраста, физической подготовленности;

- определить общую и моторную плотность урока (занятия);

- владеть методами оценки физического развития и функционального состояния;
- владеть принципами построения и анализа физиологической кривой нагрузки;
- оценить эффективность проведенных занятий;
- провести беседу (лекцию) на оздоровительную, санитарно-просветительную тему;
- вести учетно-отчетную документацию.

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ

Содержание преддипломной практики определяется образовательным стандартом и программой, которые предусматривают последовательное формирование системы профессиональных умений и навыков, будущих выпускников в соответствии с их специальностью и квалификацией.

Студенты проходят преддипломную практику в качестве *практикантов* в специальных медицинских группах (СМГ) в учреждениях образования и воспитания или в лечебно-профилактических учреждениях г. Минска.

Организацию преддипломной практики осуществляют руководитель практики от учреждения высшего образования, деканат, руководитель практики от факультета.

Общее руководство практикой в организации возлагается на руководителя организации или иного уполномоченного им работника организации.

На студентов в период прохождения практики распространяется законодательство об охране труда и правила внутреннего трудового распорядка организации, а на студентов, принятых на работу на вакантные должности, распространяется также законодательство о труде.

Накануне проводится курсовое собрание по организационно-методическим вопросам с участием руководителя практики от учреждения высшего образования.

Во время прохождения практики студент под контролем непосредственного руководителя практики от организации выполняет программу практики и отражает ход ее выполнения в дневнике прохождения практики.

В содержании заданий отражены основные **направления деятельности студента** на практике с целью закрепления *умений и навыков*:

- планирования (перспективного, текущего, оперативного) лечебной, оздоровительной и воспитательной работы специалиста по физической культуре и спорту;
- творческого применения профессионально-педагогических знаний для решения конкретных образовательных, воспитательных и организационных задач с учетом особенностей занимающихся и уровня их физической подготовленности;

- организации лечебной, оздоровительной и воспитательной работы с занимающимися различной физической подготовленности с учетом современных педагогических и методических требований;
- организации и проведения агитационной, санитарно-просветительной работы по вовлечению в возможные формы занятий физической культурой и спортом различных слоев населения;
- формирования ценностных мотивов, потребности в физическом самосовершенствовании, в систематических занятиях физической культурой, закаливании.

Условно весь период практики можно разделить на три этапа.

На I – *вводном этапе* студенты участвуют в курсовом собрании по организационно-методическим вопросам, планируют свою работу на период практики, знакомятся с основными направлениями работы учреждения и его специалистами, изучают права и обязанности, а также условия и специфику работы учителя физкультуры (методиста ЛФК), основную документацию и правила работы с ней. Проходят инструктаж по технике безопасности, знакомятся с материально-спортивной базой учреждения, его санитарно-охранительным режимом, присутствуют на уроках ФК в СМГ, занятиях ЛФК с целью изучения опыта работы учителей ФК, инструкторов ЛФК.

На II – *основном этапе* студенты подбирают комплексы упражнений для проведения занятий, разрабатывают планы-конспекты уроков (занятий), выбирают способы дозирования физической нагрузки и контроля за состоянием организма в курсе применения ЛФК, проводят занятия ФК в СМГ (или занятия ЛФК), организуют и проводят беседу (или лекцию) с учащимися или группой больных, ведут дневник практики. Самостоятельно работают над документацией и с методической литературой.

На III – *заключительном этапе* студенты участвуют в проведении контрольных занятий другими студентами, проводят анализ этих уроков и регистрацию показателей контроля над состоянием организма в конце курса применения ЛФК и массажа.

В течение последней недели практики студенты составляют письменный отчет о выполнении программы практики. Отчет должен быть подписан студентом, непосредственным руководителем практики от организации и утвержден руководителем (заместителем руководителя) организации. По окончании практики непосредственный руководитель практики от организации оформляет письменный отзыв о прохождении практики студентом.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Обязанности руководителя практики от факультета:

1. ведет работу по подбору организаций и заключению с ними договоров;
2. готовит проект приказа о практике;
3. информирует студентов о сроках и месте проведения практики, проводит распределение студентов по организациям с предложениями кафедр;
4. организует проведение курсовых собраний по организационно-методическим вопросам с участием руководителя практики от учреждения высшего образования;
5. проводит перед началом практики инструктаж студентов по охране труда;
6. осуществляет текущий контроль проведения практики, анализ и обобщение результатов практики;
7. ведет работу по обеспечению расчетов с непосредственными руководителями практики от организации и с иными работниками организаций за проведение лекций, консультаций, семинаров и экскурсий, предусмотренных программой практики;
8. контролирует своевременность сдачи отчетной документации, предусмотренной программой практики;
9. организует принятие дифференцированных зачетов у студентов в форме, предусмотренной программой практики;
10. выставляет и вносит итоговые отметки студентов по практике в зачетно-экзаменационную ведомость и зачетную книжку (при организации практики студентов одной учебной группы под руководством 2 и более руководителей от кафедры);
11. участвует в работе совета факультета и заседаниях кафедр при обсуждении вопросов по подготовке, проведению и подведению итогов практики и вносит предложения по устранению недостатков, дальнейшему совершенствованию организации и проведения практики студентов;
12. составляет отчет по итогам практики и представляет его декану факультета.

Обязанности руководителя практики от кафедры:

1. готовит предложения о распределении студентов на практику по организациям;
2. знакомит студентов с целями, задачами и программой практики, представляет им информацию об организациях, в которых осуществляется проведение практики;
3. принимает участие в курсовых собраниях по организационно-методическим вопросам;
4. утверждает планы прохождения практики студентами, контролирует их выполнение;

5. консультирует студентов при выполнении заданий, определенных программой практики, проверяет и утверждает планы-конспекты пробных и зачетных уроков (занятий);

6. оказывает помощь студентам при подготовке к пробным и зачетным урокам (занятиям);

7. посещает, анализирует и оценивает уроки (занятия) и воспитательные мероприятия, проводимые студентами очной формы получения образования в период практики;

8. своевременно информирует руководителя практики от факультета об отсутствии студентов очной формы получения образования в организациях, в которых они проходят практику, невыполнении ими программы практики, нарушении правил внутреннего трудового распорядка;

9. выявляет и своевременно устраняет недостатки в ходе проведения практики, а при необходимости сообщает о них руководителю практики от факультета и руководителю организации;

10. организует работу по обеспечению расчетов с непосредственными руководителями практики от организации и с иными работниками организаций за проведение лекций, консультаций, семинаров и экскурсий, предусмотренных программой практики;

11. проверяет и оценивает отчетную документацию студентов и принимает дифференцированный зачет;

12. анализирует выполнение программ практики, обсуждает ее итоги и в течение недели после заседания кафедры представляет руководителю практики от учреждения высшего образования выписку из протокола заседания кафедры, а декану факультета – отчеты о результатах проведения практики;

13. участвует в работе совета факультета и заседаниях кафедр при обсуждении вопросов по подготовке, проведению и подведению итогов практики;

14. вносит предложения по совершенствованию практики.

Обязанности руководителя практики от организации:

1. знакомит студентов со спецификой профессиональной деятельности, документацией, необходимой для выполнения программы практики;

2. распределяет темы уроков (занятий) и мероприятий между студентами;

3. консультирует студентов при выполнении заданий, определенных программой практики;

4. оказывает методическую помощь студентам при подготовке пробных и зачетных учебных занятий, внеклассных мероприятий, утверждает планы-конспекты предстоящих занятий;

5. анализирует и оценивает уроки (занятия) и мероприятия, проведенные студентами;

6. своевременно информирует руководителя организации и руководителей практики от кафедры об отсутствии студентов в организации, невыполнении ими программы практики, нарушении правил внутреннего

трудового распорядка;

7. подписывает письменный отчет о выполнении программы практики и оформляет письменный отзыв о прохождении практики студентом;

8. вносит предложения по совершенствованию практики.

Обязанности и права студентов во время прохождения практики

Студент обязан:

1. участвовать в курсовых собраниях по организационно-методическим вопросам педагогической практики;

2. вести дневник практики;

3. соблюдать правила внутреннего трудового распорядка организации;

4. выполнять распоряжения администрации организации и непосредственного (непосредственных) руководителя (руководителей) практики;

5. своевременно оформить и представить отчетную документацию по практике руководителю (руководителям) от кафедры (кафедр).

Студент имеет право:

1. изучать документацию организации в объеме заданий, определенных программой практики;

2. обращаться к руководителям практики от факультета и кафедр (кафедры), руководителю организации, непосредственному руководителю от организации, другим работникам учреждения высшего образования и организации по организационно-методическим и иным вопросам, возникающим в процессе практики;

3. вносить предложения по организации и проведению практики;

4. принимать участие в работе методических объединений, педагогических советов организации;

5. присутствовать на совещаниях, родительских собраниях и других учебно-методических мероприятиях в организации;

6. пользоваться библиотекой, кабинетами, учебно-методической документацией, спортивным инвентарем, другим оборудованием, необходимым для выполнения программы практики.

Требования к содержанию и оформлению отчета по практике

По окончании практики студенты предоставляют отчетную документацию, а также другие материалы, предусмотренные программой практики, руководителю практики от кафедры. Для этого используют листы формата А₄ и папку. Все отдельные разделы отчета оформляют с новой страницы. На каждой странице вверху (по центру) пишут название раздела. Все страницы, кроме титульного листа, нумеруют (справа вверху), начиная с цифры 2.

Отчетная документация студента по практике:

1. дневник практики, включающий:
 - 1.1. титульный лист (Приложение А);
 - 1.2. содержание (Приложение Б);
 - 1.3. индивидуальный план прохождения практики (Приложение В);
 - 1.4. план-конспект 6 уроков ФК в СМГ (Приложение Г) или 6 индивидуальных комплексов упражнений занятий ЛФК (Приложение Д);
 - 1.5. протокол медико-педагогического контроля на уроке ФК в СМГ (или занятии ЛФК для ЛПУ) (Приложение Е);
 - 1.6. протокол медицинского контроля в курсе лечения ЛФК (Приложение Ж);
 - 1.7. план-конспект беседы (лекции) (Приложение З);
2. письменный отчет о выполнении программы практики (Приложение И);
3. письменный отзыв руководителя практики от организации о прохождении практики студентом (Приложение К).

Оценка студента за практику

В течение первых двух недель после окончания практики проводится курсовое собрание по организационно-методическим вопросам и принимается дифференцированный зачет при наличии у студента обязательной отчетной документации и других материалов в соответствии с критериями, предусмотренными программой практики.

Оценка выставляется на основании действующих **критериев оценки** по 10-бальной шкале:

0 баллов. Невыполнение программы практики, раздела практики, отдельного задания практики.

1 балл. Усвоение цели, задач, содержания практики на уровне узнавания, проявление ситуативного интереса к процессу прохождения практики, стихийное формирование отдельных педагогических умений. Студент-практикант не может воспроизвести основное содержание текущих (и итоговых) заданий практики, не ориентируется в установлении структурно-логических связей, с трудом определяет объект и не распознает предмет педагогического воздействия, выполняет работу лишь с помощью руководителя преддипломной практикой в учреждении образования и воспитания или ЛПУ.

2 балла. Неустойчивый интерес к результатам прохождения практики. Студентом-практикантом усвоены отдельные элементы содержания практики на уровне узнавания, а отдельные трудовые действия (задания практики) выполняются по образцу. Студент распознает отдельные элементы трудовых действий (заданий практики, фрагментов документов), различает разделы, виды работ практики. Связи теоретических и специальных знаний с реальной действительностью не осознает. Ориентировочная основа действий не сформирована и самостоятельно (без помощи методиста, классного руководителя) студент-практикант не в состоянии использовать имеющиеся знания и навыки. Педагогическое мышление не развивается, логическая

структура программы практики не усваивается. Студент испытывает значительные затруднения, как на этапе осмысления реальной ситуации, так и в интерпретации полученных результатов; допускает много ошибок в реализации разделов программы при выполнении заданий практики.

3 балла. Неустойчивый интерес к процессу прохождения и результатам педагогической ознакомительной практики. Преимущественно рецептивное усвоение профессиональных знаний, формирование умений и навыков (по принципу «делай так!»). Их отрывочность и бессистемность свидетельствуют о несформированности полной ориентировочной основы действий и являются источником затруднений при выполнении программы практики. Студент-практикант оперирует определенными теоретическими сведениями на уровне частичного воспроизведения, распознает суть и элементы заданий практики, способен выбирать алгоритм действий, применять педагогические приемы по осуществлению запланированной деятельности; часто обращается за помощью к методисту. Достаточно уверенно действует по заданному руководителем образцу, но часто затрудняется, когда нужно выполнить те же действия в аналогичной ситуации самостоятельно.

4 балла. Отсутствие целевой установки на усвоение системы профессионально-педагогических знаний, формирование умений; пассивное отношение к способам реализации программы практики, отдельных заданий; подражательный стиль исполнительских действий. Студент-практикант достаточно полно воспроизводит содержание педагогической практики, применяет психолого-педагогические и специальные знания в знакомой ситуации, но затрудняется в разработке и осуществлении программы действий при незначительном изменении ситуации. Студент может формально характеризовать педагогическую ситуацию, правильно выполняет приемы работы по осуществлению программы практики на основе использования инструкции методиста, руководителя преддипломной практикой в учреждении образования и воспитания или ЛПУ.

5 баллов. Довольно устойчивый интерес к процессу прохождения и результатам педагогической практики. Наличие пробелов в необходимых психолого-педагогических и специальных знаниях и опыте их использования "компенсируется" высоким уровнем внимания и исполнительской активностью при выполнении заданий практики. Студент-практикант понимает и полно воспроизводит новый учебный материал, умеет теоретически соотнести его с типичной педагогической ситуацией, но в ходе решения конкретных задач практики допускает грубые ошибки. Правильно выполняет приемы работы по осуществлению программы практики с помощью инструкций-алгоритмов, заданных руководителем практики (заместителем директора, методистом). Отсутствие целенаправленности в овладении системой профессионально-педагогических знаний, умений и навыков; слабые самодисциплина и самоконтроль.

6 баллов. Довольно устойчивый интерес к процессу профессионально-педагогической деятельности. Минимально достаточная ориентировочная основа действий, наличие отдельных пробелов в психолого-педагогических и специальных знаниях. Благодаря инициативе и значительным познавательным усилиям студент-практикант достигает хорошего уровня знаний фактического материала и основных взаимосвязей, правильно применяет эти знания в типичных ситуациях. Правильно

выбирает и осуществляет способы действий (деятельности) при выполнении заданий практики. Недостаточно развитые самооценка и самоконтроль приводят в отдельных случаях к неточностям при самостоятельном осуществлении отдельных составляющих программы практики, к неправильному конечному результату.

7 баллов. Довольно устойчивый интерес к содержанию профессионально-педагогической деятельности, наличие положительного, опыта использования психолого-педагогических и специальных знаний и навыков при решении практических задач. Достаточно, полно сформирована ориентировочная основа действий. Хорошее знание фактического, материала и закономерностей осуществления целостного педагогического процесса. Студент-практикант умеет применять психолого-педагогические и специальные знания в типичных ситуациях, выбирает и разрабатывает наиболее оптимальные пути осуществления конкретных действий и операций. Проявляет самостоятельность, стремление и готовность к выполнению отдельных заданий повышенной сложности; проявляются предпосылки к осуществлению самостоятельной педагогической деятельности.

8 баллов. Устойчивый интерес к процессу осуществления и результатам педагогической практики, полная ориентировочная основа действий, близкий к высокому уровню развития произвольного внимания и педагогического мышления. Хорошее знание профессионально-педагогических фактов и зависимостей, правильное (но не всегда рациональное) использование этих знаний при выполнении заданий программы практики. Студент-практикант разрабатывает и выполняет алгоритм собственных действий, систематически осуществляет их контроль и корректировку, самостоятельно выполняет требования программы практики.

9 баллов. Устойчивый интерес к процессу и результату профессионально-педагогической деятельности, гибкая ориентировочная основа действий, высокий уровень развития педагогического мышления. Отличное знание педагогических фактов и зависимостей, способность вносить коррективы и предложения в технологию осуществления программы практики. Правильное выполнение всех требований программы практики; владение навыками самоконтроля, адекватная самооценка и способность к рефлексии.

10 баллов. Устойчивый интерес к профессионально-педагогической деятельности, гибкая ориентировочная основа действий с элементами творчества; глубокое понимание связи теоретического материала с реальным педагогическим процессом; высокий уровень педагогического мышления. Студент-практикант может самостоятельно разрабатывать собственную программу профессионально-педагогических действий, выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. Ориентировочная основа действий отличается полнотой и обобщенностью, суждения - краткостью и рациональностью. Продуктивное использование учебного времени и высокая работоспособность, самостоятельность и целеустремленность в выполнении работы, единство пылливой мысли и действия, инициативности и находчивости в нестандартной ситуации, требующей выхода на новый уровень профессионально-педагогических знаний (умений и навыков) и их применения.

Студенту, не предоставившему в установленный срок отчетную документацию без уважительной причины, оценка за практику снижается.

Общая оценка за практику выводится с учетом защиты и полученных оценок по всем видам деятельности:

- профессиональная подготовленность к выполнению заданий;
- своевременность, полнота и качество выполнения учебных заданий и оформления отчетной документации;
- сознательное отношение к практике, дисциплинированность, активность, педагогическая культура и тактичность поведения;
- отчет студента на защите практики, умение отвечать на вопросы и вести дискуссию.

Студент, не выполнивший программу практики, получивший отрицательный отзыв руководителя практики от организации и (или) неудовлетворительную отметку при сдаче дифференцированного зачета руководителю практики от кафедры, приказом руководителя учреждения высшего образования повторно (не более одного раза) направляется на практику в свободное от обучения время.

Рекомендации по проведению практики и оформлению отчета

Преддипломная практика для студентов 4 курса является одним из итоговых учебных мероприятий процесса их обучения по специализации. Она в сжатые сроки позволяет уточнить, закрепить и совершенствовать основные теоретические знания, практические умения и навыки, полученные за годы учебы. В процессе проведения практики студенты должны с большой долей самостоятельности правильно и точно выполнить все предлагаемые задания. На примере оформления отдельных разделов отчета будут даны основные методические указания для самостоятельной работы студентов в период практики.

Образец оформления титульного листа

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

Факультет физического воспитания

Кафедра медико-биологических основ физического воспитания

**ОТЧЕТНАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ
ПО ПРЕДДИПЛОМНОЙ ПРАКТИКЕ**

для направления специальности:
1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная)

База практики: _____

Студента(ки) 4 курса _____ группы
факультета физического воспитания
дневной формы получения
образования

Иванова Алексея Ивановича

Руководитель практики от кафедры:

Минск

20__

Содержание

На странице приводится содержание отчета с указанием порядкового номера страниц:

1. Индивидуальный план прохождения практики.	3
2. План-конспект урока ФК в СМГ <u>или</u> индивидуальный комплекс упражнений занятия ЛФК.....	5
	и т.д.
7. Письменный отчет о выполнении программы практики.....	20
8. Письменный отзыв руководителя практики от организации о прохождении практики студентом	23

Примерное содержание индивидуального плана работы

Планирование является обязательным разделом деятельности студента-практиканта. С учетом содержания практики и особенностей ее проведения в различных учреждениях студентами самостоятельно составляется индивидуальный план работы. План позволяет оптимально распределять и контролировать работу в течение всего периода практики.

Студент-практикант уточняется содержание отдельных пунктов плана и сроки их выполнения с руководителем практики от кафедры и непосредственным руководителем практики от организации.

Индивидуальный план
прохождения преддипломной практики
студента(ки) _____ группы 4 курса факультета физического воспитания

(Ф. И. О студента)

Содержание работы	Сроки выполнения (дата и	Отметка о выполнении (подпись)
Участие в курсовых собраниях по организационно-методическим вопросам	1 день	Выполнено <u>подпись</u>
Знакомство с руководством организации, непосредственным руководителем практики от организации	1 день	-\\-
Ознакомление с основными направлениями работы учреждения, планами работы подразделения, правилами оформления основной документации	1-2 день	-\\-

Оформление отчета по практике	и т.д. день	-\\-
-------------------------------	--------	-----------	------

Примеч. В графе "Сроки выполнения" ставятся конкретные даты. Содержание работы должно соответствовать пунктам обязанностей студента на практике и требованиям по профессионально-педагогической подготовке.

Приложение Г

План-конспект урока ФК

Планы-конспекты уроков по учебному предмету должны включать в себя дату и место проведения урока, систему соподчиненных учебных задач, соответствующих этапам формирования двигательных умений и навыков, перечень используемого на уроке оборудования и инвентаря, методы организации и проведения занятий, дозировку нагрузок, формы, методы и критерии контроля учебных достижений учащихся и др. При выборе упражнений и их дозировки учитывают возраст занимающихся, характер заболевания, противопоказания нозологической группы.

При составлении плана-конспекта необходимо соблюдать структуру урока в СМГ: вводная, подготовительная, основная и заключительная части. В разных частях урока происходят объективные функциональные изменения в жизнеобеспечивающих системах организма, которые необходимо учитывать при выполнении физических упражнений.

Вводная часть (3-5 мин) включает закрепление навыка правильной осанки, подсчет пульса, опрос учащихся о самочувствии, сообщение задач урока, дыхательные упражнения.

Подготовительная часть (10-15 минут) обеспечивает подготовку всех органов и систем к выполнению более интенсивной нагрузки основной части урока. Состоит из общеразвивающих упражнений с постепенным включением в работу основных групп мышц и суставов, выполняемых в медленном, а затем в среднем темпах и с дозировкой упражнений 4-5 раз, с дальнейшим увеличением 6-8 раз и более.

К ним относятся: упражнения строевые и порядковые, корригирующие (упражнения на воспитание правильной осанки), дыхательные, простейшие на координацию, ходьба в различном темпе и направлениях, бег в медленном темпе, упражнения с гимнастическими снарядами, на гимнастической скамейке, подвижные и народные игры низкой и средней интенсивности. Широко применяются упражнения в растяжении (*например*, «потягивание») с целью улучшения приспособительных возможностей сердечно-сосудистой системы к последующим физическим нагрузкам.

Крупные мышечные группы вовлекаются в работу поочередно, по принципу «рассеивания» нагрузки, которая возрастает без резких подъемов. После наиболее нагрузочных общеразвивающих упражнений применяются дыхательные и упражнения на расслабление. В первом периоде учебного года подготовительная часть урока длиннее, в основном — короче.

В *основной части* (15-18 мин) решаются задачи урока в соответствии с программой обучения.

В начале основной части изучают новые ФУ, совершенствуют технику освоенных ранее двигательных действий с целью их закрепления, воспитывают быстроту и ловкость, координацию движений.

В связи с замедленными процессами включения организма в деятельность пик нагрузки на занятиях в СМГ должен приходиться, как правило, на вторую половину основной части. Поэтому начальный период основной части урока заполняется более легкими и упражнениями, требующими внимания.

Упражнения для общего развития мышечной системы, гибкости могут занимать различное место в зависимости от типа урока и его задач.

Упражнения, дающие большую общую нагрузку (игры, бег и др.) и вызывающие сильное эмоциональное переживание, целесообразнее использовать в конце основной части урока. Сильное возбуждение, усталость затрудняют овладение техникой последующих упражнений.

Опыт показывает, что даже на малоподвижную игру организм учащегося реагирует резким учащением пульса, повышением АД и медленным возвращением к норме. Продолжительность игры не превышает 3-7 минут и должна закончиться за 7-10 минут до конца урока.

Для снятия утомления ОРУ чередуют с дыхательными и упражнениями на расслабление, используют «рассеивание» нагрузки на различные мышечные группы, включают паузы для отдыха по 10-12 секунд, после игр — не менее одной минуты, обязательны медленная ходьба.

Особенностью занятий в СМГ является большое число специальных упражнений, направленно влияющих на отдельные ослабленные системы организма. В основе же тренировочного процесса лежит использование упражнений на воспитание общей выносливости: ходьба, дозированный бег, плавание, ходьба на лыжах, использование тренажеров.

Заключительная часть (3-5 минут) направлена на постепенное снижение физической нагрузки, восстановление организма и включает медленную ходьбу; игры малой подвижности в положении стоя, сидя, лежа; дыхательные и корригирующие упражнения, на расслабление мышц, на внимание, отдых сидя, аутотренинг. Также показаны упражнения в медленном темпе с незначительными усилиями для тех мышечных групп, которые не участвовали в движениях, использовавшихся в предыдущих частях занятия. Урок завершается подсчетом пульса, частоты дыхания, подведением итогов и заданием на дом.

В графе «Дозировка» указываются методы нормирования нагрузки (количество повторений, продолжительность времени, дистанция (в метрах), вес отягощений и пр.).

В графе «Организационно-методические указания», указываются методы организации (фронтальной, групповой, индивидуальной, круговая тренировка и др.) и техника выполнения упражнений, а также предупреждение возможных ошибок, порядок выполнения заданий во времени: одновременно или поочередно, по группам или одно за другим, слитно (поточно) или отдельно. В

методических указаниях могут быть обозначены методы, применяемые при обучении.

«__» _____ 20 __ г.

УТВЕРЖДАЮ

(учитель физкультуры)

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА _____
для учащихся _____ класса

Задачи урока _____

Инвентарь _____

Место проведения _____

Часть урока	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4

Урок проводил студент _____
Педагогические замечания о проведении
урока _____

Оценка за урок _____

Подписи

(учитель)

(руководитель практики от организации)

Индивидуальный комплекс физических упражнений (занятие ЛФК)

Ф.И.О. больного _____
 Возраст _____
 Диагноз _____
 Период (применения ЛФК) _____
 Режим (двигательной активности) _____
 Задачи: 1) _____
 2) _____
 3) _____
 4) _____

Составные части занятия	№ п/п	Содержание (ИП., описание упражнений)	Дозировка (мин., кол-во раз)	Организационные и методические указания (ОМУ)

Примечание. Помимо табличной записи (описательный вариант) можно привести их графическую запись (в виде рисунков), с указанием порядкового номера ФУ (справа вверху) и дозировки (справа внизу).

Протокол медико-педагогического контроля на уроке ФК в СМГ (или занятии ЛФК)

Метод медико-педагогического контроля в процессе занятий физическими упражнениями позволяет оценить эффективность занятий (или уроков), а также дозировать нагрузку. В его содержание входит:

- ведение протокола хронометража урока (занятия) и пульсометрии;
- построение физиологической кривой нагрузки;
- определение количественных показателей эффективности занятия (урока) среднего, суммарного и максимального пульса, индекса интенсивности занятия, общей и моторной плотности.

Для вычисления количественных показателей применяют следующие определения:

- *средний пульс* (P_{cp}) - суммарное значение пульса делится на количество измерений во время занятия (n)

$$P_{cp} = \frac{P_1 + P_2 + \dots + P_n}{n};$$

- *суммарный пульс* (P_{Σ}) - определяют умножением величины P_{cp} на время (в минутах) всего занятия (t)

$$P_{\Sigma} = P_{cp} \times t;$$

- *максимальный пульс* (P_{max}) - выбирают максимальную величину из всех

имеющихся показателей;

- *индекс интенсивности* - отношение величины среднего пульса (P_{cp}) к исходному уровню пульса ($P_{исх}$)

$$I = \frac{P_{cp}}{P_{исх}};$$

- *общая плотность занятия* - отношение времени, затраченного на проведение занятия (объяснение, показ, выполнение ФУ, перемещения, т.е. время урока за вычетом простоев), ко времени всего занятия;

- *моторная плотность занятия* - отношение времени, затраченного на выполнение упражнений ко времени всего занятия. Для этого проводится хронометраж по секундомеру: записывают и суммируют отрезки времени, затраченного одним занимающимся на двигательную активность во время занятия (урока). Оптимальной является моторная плотность урока в СМГ - 70%. В лечебных учреждениях используются малая - 15-20% и средняя - 30-40% моторные плотности. На этапе санаторно-курортного лечения на тренирующем режиме плотность может достигать 75%.

По результатам медико-педагогического контроля студенты делают выводы о величине и характере изменения пульса во время занятия, о соответствии величины нагрузки на организм его состоянию.

ХРОНОМЕТРИРОВАНИЕ УРОКА

Хронометрирование урока дает возможность определить эффективность организации занятия, определить его общую и моторную плотность.

Для наблюдения выбирается ученик, наиболее добросовестно выполняющий задания педагога.

Секундомер включается одновременно со звонком и до окончания урока **не останавливается**. Фактическое начало урока определяется командой дежурного по классу («смирно») для рапорта учителю о готовности учащихся к занятию. Время от звонка до фактического начала урока следует считать простоем. Показания секундомера заносятся в специальный протокол. При хронометрировании заполняются только первые две графы — «Содержание деятельности» и «Время окончания деятельности» по показателям секундомера и фиксируется лишь время окончания вида деятельности, которое для последующего вида служит его началом (возможен вариант хронометрирования, когда фиксируется время начала вида деятельности). Протокол хронометрирования следует вести подробно, фиксируя в минутах и секундах показатели секундомера при различных видах деятельности. Когда раздастся команда на выход из зала или учитель прощается с классом, студент фиксирует время фактического окончания урока. Последнее показание секундомера составляет общую должную продолжительность урока и вписывается в последнюю строку протокола.

Подводя итоги хронометрирования урока, следует помнить, что сумма всех рациональных и нерациональных затрат времени должна равняться общей продолжительности урока.

Хронометраж завершается анализом и оценкой общей и моторной плотности занятия с учетом задач и содержания урока. При анализе следует выделить причины низкой плотности (недостатки в организации и методике проведения урока, неподготовленность условий, слабая дисциплина учеников, длительные ожидания очереди и др.) и дать предложения по устранению отмеченных недостатков, указать пути повышения общей и моторной плотности урока.

ПРОТОКОЛ
хронометрирования урока,
проведенного « ____ » _____ 20__ г.,
студентом _____ в _____ классе

Содержание деятельности учащегося	Время окончания деятельности	Слушание учителя, ожидание очереди	Выполнение упражнений, мин	Простой по вине учителя, мин.
1. Построение	10-00			3
2. Сдача рапорта, сообщение задач урока	10-04	1		
3. Общеразвивающие упражнения в движении	10-07		3	
4. Общеразвивающие упражнения на месте	10-12		5	
5. Объяснение задания	10-15	3		
6. Выполнение задания	10- 22		7	
7. Объяснение задания	10-23	1		
8. Выполнение задания	10-28		5	
9. Подготовка мест занятий	10-30	2		
10. Объяснение задания	10-32	2		
11. Элементы игры в в\бол и б/бол	10-40		8	
12. Упражнения на координацию	10-43		3	
13. Уборка инвентаря	10-44	1		
14. Подведение итогов	10-45	1		
Итого:	45	11	31	3

$$ОП = \frac{42 \text{ мин} \times 100\%}{45} = 93,3\%$$

$$МП = \frac{31 \text{ мин} \times 100\%}{45} = 68,8\%$$

ИЗМЕРЕНИЕ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ЧСС). ПОСТРОЕНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ КРИВОЙ НАГРУЗКИ

Пульсометрия с составлением физиологической кривой дает представление о степени напряженности сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке, ее соответствия индивидуальным возможностям занимающихся.

Наблюдения проводятся за одним учеником класса. Наиболее прост пальпаторный метод подсчета пульса на лучевой артерии в течение 10с до урока в состоянии покоя, затем в конце вводной и подготовительной частей урока, 2-3 раза в основной части (после наиболее нагрузочных упражнений и во время отдыха после выполненных упражнений), на последних минутах урока, когда учитель уже дал команду об его окончании, а также через 3 и 5 мин после звонка с урока. Все замеры ЧСС на уроке проводят только в одном исходном положении, напр., сидя.

ПРОТОКОЛ

Измерения частоты сердечных сокращений на уроке «Физическая культура и здоровье» в _____ школы № _____ (или занятия ЛФК) проводимого студентом(кой) _____ (фамилия, имя, отчество)

Дата _____

Наблюдения проводились за учащимся (больным) _____ (фамилия, имя, возраст, (диагноз для больного))

Наблюдения проводил _____ (фамилия, имя, отчество студента(ки))

Показатели в покое _____ ударов в минуту (за 5 минут до урока (занятия))

№ пп	Виды деятельности	Время измерения ЧСС по минутам	ЧСС за 10с.	ЧСС за 1 мин.

Пульс ученика (больного) через 5 мин. после окончания урока (занятия) _____ ударов в минуту.

На основании результатов исследования оформляется график динамики ЧСС – физиологическая кривая, которая и показывает динамику реакций организма на физическую нагрузку в течение всего занятия. При построении физиологической кривой урока (занятия) по горизонтали отмечаются время, а по вертикали – изменения показателей ЧСС.

ГРАФИК ИЗМЕНЕНИЯ ЧСС
 ученика (больного) _____
 на уроке «Физическая культура и здоровье» (занятия ЛФК)

ЧСС в минут у	150									
	140									
	130									
	120									
	110									
	100									
	90									
	80									
	70									
	60									
	время в мин.	До урока (занятия)	5	10	15	20	25	30	40	45
	части урока (занятия)									
содержание урока (занятия)										

При характеристике нагрузки дается ее письменный анализ, рациональность изменения (постепенного нарастания нагрузки в (вводной для СМГ) подготовительной части, ее стабилизации в основной и снижением в заключительной частях). Соответствие требованиям и задачам урока (занятия), функциональным возможностям занимающегося. В случае ее несоответствия - указать ошибки при нормировании нагрузки на разных частях занятия и объяснить возможные причины данных ошибок, дать рекомендации по их устранению.

ОСНОВНЫЕ КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Средний пульс _____

Суммарный пульс _____

Максимальный пульс _____

Индекс интенсивности _____

Плотность занятия:

- общая _____

- моторная _____

Протокол медицинского контроля в курсе лечения ЛФК
(при прохождении практики на базе лечебно-профилактического учреждения)

Во время практики студенты должны уметь оценить эффективность применения назначенного больному курса ЛФК или определенного периода ЛФК (3-4 недели). Для этого необходимо провести наблюдения за состоянием определенных систем организма занимающегося ФУ до начала применения ЛФК и в конце периода. С учетом возраста занимающегося, диагноза, степени заболевания студент выбирает 3-4 функциональных пробы, с помощью которых наиболее полно и точно можно будет проследить изменения в организме. Полученные результаты заносят в таблицу и делают заключение об эффективности проведенного курса ЛФК. С учетом результатов дают рекомендации занимающимся для самостоятельных занятий.

Ф.И.О. больного _____
 Возраст _____
 Диагноз _____
 Сопутствующие заболевания _____
 Назначения _____

№	Наименование методов контроля над состоянием организма	Результаты		Различие показателей
		до начала курса ЛФК	в конце курса ЛФК	
1.				
2.				
3.				

Продолжительность курса _____ дней

Заключение _____

Рекомендации _____

План-конспект беседы (лекции)

Студенту во время практики необходимо провести одну беседу (лекцию) на оздоровительную, санитарно-просветительную тему. Это может быть беседа или лекция с учащимися, больными на тему, связанную с двигательной активностью, лечебной физкультурой, массажем, профилактикой заболеваний. Темы выбирают в зависимости от возраста предполагаемых слушателей, места проведения (класс, отделение больницы, санаторий и т.п.), количества слушателей.

Дата проведения _____

Место проведения _____

Количество слушателей _____

Состав слушателей _____

Тема: _____

План:

1. _____
2. _____
3. _____

Краткий конспект:

Основные вопросы:

1. _____
2. _____
3. _____

Руководитель практики от организации _____

« _____ » _____ 20 ____ г.

Примерное содержание письменного отчета о выполнении программы преддипломной практики студента 4 курса факультета физического воспитания

Во время практики студенты совершенствуют свои практические умения и навыки с различным контингентом занимающихся. В местах прохождения практики (школы, гимназии, ЛПУ) существует специфика работы по ЛФК. Специалистами на местах накапливается определенный опыт работы в данном учреждении. Студенты с позиции собственных знаний в области ЛФК и проведенной практики могут критически оценить как содержание заданий практики, так и уровень организации работы в учреждениях. Все положения, заслуживающие внимания с точки зрения совершенствования практики (например, другие задания, сроки практики, вопросы улучшения организации, материально-техническая база учреждения и др.), студенты представляют в последнем разделе своего отчета.

УТВЕРЖДАЮ

(руководитель организации)

1. Отвечает ли необходимым требованиям база, где Вы проходили практику (методическое обеспечение, контингент, состав методистов и т.п.)?
2. Сведения о количестве проведенных Вами мероприятий и об участии в них.
3. Участие в обсуждении проводимых мероприятий и их оценка.
4. Что было наиболее трудным для Вас в методическом анализе, проведении урока (занятия ЛФК)?
5. В подготовке, каких мероприятий (исследований) и их проведении Вы участвовали? В какой роли?
6. Были ли трудности при составлении отчетной документации? Какие?
7. Что в практике оказалось для Вас наиболее трудным и что далось легко?
8. Как Вы оцениваете свою подготовленность к практике?
9. Какие новые знания, умения Вы приобрели или усовершенствовали в процессе практики? В чем Вы видите пользу практики?
10. Ваши замечания и предложения по содержанию организации практики.
11. Ваши замечания и предложения по совершенствованию профессионально-педагогической подготовки студентов до практики и в процессе преддипломной практики.

« ___ » _____ 20__

(подпись непосредственного руководителя от организации)

**Письменный отзыв руководителя практики от организации о
прохождении практики студентом**

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

ОТЗЫВ

(Ф.И.О.)

Студента(ки) _____ курса _____ группы факультета физического воспитания

В период практики _____

с « _____ » _____ 20 ____ г. по « _____ » _____ 20 ____ г. студент(ка) проявил(а) себя

(Оценка отношения к практике, своевременность выполнения заданий и поручений, уровень теоретической и практической подготовленности, качество выполнения программы практики, активность в работе, инициативность, дисциплинированность)

Проведенные практикантом мероприятия показали _____

(Организаторские умения и навыки, творческий подход к выполнению заданий, инициативность и активность в организации различных мероприятий и исследований, участие в санитарно-просветительской работе и др.)

Деятельность студента(ки) _____

в период практики оценена на _____

Непосредственный руководитель
практики от организации _____

(подпись)

_____ (расшифровка)

« _____ » _____ 20 ____ г.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Белякова, Р.Н. Педагогический и медицинский контроль физического воспитания учащихся: пособие для преподавателей физ. культуры и мед. работников учебных учреждений / Р.Н. Белякова, Г.А. Боник, И.А. Мотевич. – Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2004.

2. Постановление Министерства образования Республики Беларусь 20 марта 2012 г. № 24 «Об утверждении инструкции о порядке и особенностях прохождения практики студентами, которым после завершения обучения присваиваются педагогические квалификации».

3. Методология научного исследования в физической реабилитации: пособие для студентов по специальности 1-88 01 03 – Физическая реабилитация и эрготерапия по направлениям / Т. Д. Полякова [и др.]; 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГУФК, 2008.

4. Практика по специализации П.02.02.12 «Лечебная физическая культура»: Методические указания / Сост. А.Н.Герасевич.- Брест: БрГУ, 2002.

5. Педагогическая практика в школе: Методические указания по организации и проведению практики для студентов III-IV курсов / Сост. А.П.Крылов.- Брест: БрГУ, 1996.

6. Педагогическая практика по физическому воспитанию: Методические рекомендации / Сост. В.В.Соловцов, С.Я. Юранов.-Мн: БГПУ, 2007.

7. Тихонова, В.И. Организация и методика проведения занятий по физической культуре в специальных медицинских группах: учеб.-метод. пособие / В.И.Тихонова. – Минск: БГПУ, 2011.