

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
"Уральский государственный университет физической культуры"**

Кафедра спортивной медицины и физической реабилитации

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ПРАКТИКА (ПО ПОЛУЧЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И ОПЫТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)

Для направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура)

Составитель Методических указаний

Старший преподаватель кафедры СМ и ФР

Т. И. Гершман

Зав. кафедрой СМ и ФР, д.м.н.

Е. В. Быков

Челябинск

2019 год

УДК

Рекомендовано к использованию
в учебном процессе УралГУФК

ББК

Методическим советом

Р

УралГУФК

(Протокол № 7 от 20.03. 2019г.)

Рецензент:

Начальник отдела производственной практики Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Уральский государственный университет физической культуры», к.п.н. Т. Ю. Тихонова

Составитель - Гершман, Т. И.

Производственная практика (по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности), направления подготовки "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" (Адаптивная физическая культура) : метод. реком / Т.И. Гершман. - Челябинск : Уральская Академия, 2019. – 43 с.

Методические указания предназначены для студентов 3курса ДО и 4 курса ОЗО направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура), а также для руководителей практики от профильных учреждений. В данных методических рекомендациях представлены образцы отчетной документации студента - практиканта с указаниями по ее оформлению.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СОКРАЩЕНИЯ.

АФК – адаптивная физическая культура

ЛФК - лечебная физическая культура

ЛПУ – лечебное профилактическое учреждение

ФК – физическая культура

ЗОЖ – здоровый образ жизни

ЛГ – лечебная гимнастика

ФУ – физические упражнения

DS - диагноз

ССС – сердечно-сосудистая система

НС – нервная система

ДС – дыхательная система

ИП – исходное положение

ЭКГ – электро-кардиограмма

АД – артериальное давление

ЧСС – частота сердечных сокращений

СОЭ – скорость оседания эритроцитов

ОДА – опорно-двигательный аппарат

ЦНС – центральная нервная система

ИПП - исходное положение пациента

ПИР – пост-изометрическая релаксация

РСМ – рефлекторно-сегментарный массаж

ШОП – шейный отдел позвоночника

ГБ – гипертоническая болезнь

ВКР – выпускная квалификационная работа

ВВЕДЕНИЕ

Практика является неотъемлемой частью образовательного процесса в любых учебных заведениях. В процессе практики студент не только приобретает опыт работы по будущей профессии, но и совершенствует профессиональные компетенции (умения и навыки). На практике можно оценить истинный уровень подготовки студентов и возможность работать по выбранной профессии.

Основная цель практики – подготовить студента к выполнению профессиональных функций специалиста по адаптивной физической культуре (АФК).

Специалист АФК должен разбираться в организационной структуре лечебно-профилактических учреждений (ЛПУ), планировать и осуществлять мероприятия с учетом основ физической реабилитации, владеть комплексом современных методов и средств для проведения мероприятий по лечебной физической культуре (ЛФК), творчески применять профессиональные знания с учетом индивидуальных особенностей пациентов, а также методически грамотно составлять, оформлять документацию и анализировать свою деятельность .

В процессе прохождения практики студенты сталкиваются с трудностями при оформлении отчетной документации как то: разработка и составление конспектов по лечебной гимнастике (ЛГ), процедурам массажа. Вызывает трудности проведение хронометрирования, медико-педагогический анализ занятия по ЛГ и проведение пульсометрии с построением графика динамики пульса.

Данные методические рекомендации изданы в помощь студентам для решения задач, стоящих перед ними на практике и с целью единых требований к оформлению и сдаче отчетной документации.

Цель практики

Целью производственной практики (по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности) является углубление знаний, формирование компетенций, воспитание личностных и социально-значимых качеств, необходимых для профессиональной деятельности в качестве инструктора-методиста лечебной или адаптивной физической культуры.

Задачи практики

Задачами производственной практики (по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности) являются:

1 Изучение и анализ учебных программ, документов планирования в соответствии с профилем подготовки.

2 Изучение передового опыта работы по лечебной физической культуре в учреждениях здравоохранения и лечебной и адаптивной физической культуры в специальных (коррекционных) школах-интернатах.

3 Совершенствование навыков составления различного вида планов, конспектов занятий по адаптивной физической культуре в соответствии с профилем подготовки.

4 Усвоение практических навыков, обеспечивающих готовность будущих специалистов к самостоятельной профессиональной деятельности в сфере адаптивной физической культуры в соответствии с профилем подготовки.

5 Осуществление подбора средств АФК, методов, методических приемов, организационных форм занятий, адекватных возрасту, физической подготовленности, степени нарушенных функций и возможностей занимающихся.

6 Развитие профессиональных умений и навыков диагностики и коррекции физического развития и физической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

7 Практическое освоение навыков самоанализа и анализа профессиональной деятельности других студентов-практикантов.

В процессе прохождения практики студенты сталкиваются с трудностями при оформлении отчетной документации.

Данные рекомендации предназначены в помощь студентам для решения задач, стоящих перед ними на практике и с целью единых требований к оформлению и сдаче отчетной документации

По результатам производственной практики обучающийся представляет отчетную документацию, которая включает в себя:

- Отчет по практике (титульный лист)
- Содержание.
- Введение.
- Основную часть.
- Заключение.
- Приложения (три обязательных документа):
- Рабочий график (план) прохождения производственной практики обучающегося.
- Индивидуальное задание.
- Характеристика.

Оформление отчета студента-практиканта начинается с титульного листа.

Титульный лист является первой страницей отчета. При написании отчета по практике обучающиеся должны руководствоваться общими требованиями и правилами оформления работ в УралГУФК.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Уральский государственный университет физической культуры»

Кафедра спортивной медицины и физической реабилитации

ОТЧЕТ

ПО _____ ПРАКТИКЕ

(вид практики)

Обучающегося _____ курса _____ группы

Ф.И.О. _____

Место прохождения практики _____

Руководитель практики от университета _____

Сроки прохождения практики _____

Оценка за практику _____

Челябинск

2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	
ГЛАВА 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФИЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	
1.1 Местонахождение предприятия, его структура.....	
1.2 Нормативные документы, регламентирующие деятельность организации, документы планирования.....	
ГЛАВА 2 РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ЭТАПА ПРАКТИКИ	
2.1 Инструктаж по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности и правилам внутреннего трудового распорядка	
2.2 Индивидуальное задание	
2.3 Конспект зачетного занятия по ЛГ	
2.4 Конспект зачетного занятия процедуры массажа	
2.5 Медико-педагогический анализ занятий по ЛГ	
2.6 Протокол хронометрирования занятия по ЛГ	
2.7 Протокол пульсометрии и физическая нагрузка на занятии по ЛГ	
2.8 Конспект лекции для пациентов	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	
ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение А Рабочий график (план) прохождения производственной практики обучающегося.....	
Приложение Б Индивидуальное задание.....	
Приложение В Характеристика.....	

ВВЕДЕНИЕ отчета по практике должно содержать цель и задачи практики, место прохождения и период прохождения практики (конкретные даты).

Основная часть отчета состоит из двух глав:

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФИЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

В параграфе **1.1 Местонахождение предприятия, его структура** необходимо указать: местонахождение профильной организации (адрес, помещение администрации, учреждения здравоохранения, специальное оборудование и инвентарь общего пользования. Указать наличие зала для проведения занятий по ЛФК, его состояние; наличие инвентаря, оборудования, их использование и хранение; наличие кабинетов по массажу для проведения процедур массажа, их общее санитарно-гигиеническое состояние.

В параграфе **1.2 Нормативные документы, регламентирующие деятельность организации, документы планирования** необходимо указать нормативные документы, регламентирующие деятельность учреждения здравоохранения, организации коррекционной школы (школы-интерната), (устав, лицензия на медицинскую /образовательную деятельность, договор с учредителем).

2 РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ЭТАПА ПРАКТИКИ

Вторая глава отчета содержит следующие документы:

1 Инструктаж по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности и правилам внутреннего трудового распорядка

2 Индивидуальное задание:

3 Конспект зачетного занятия ЛГ.

4 Конспект зачетного занятия процедуры массажа.

5 Медико- педагогический анализ занятия по ЛГ.

6 Протокол хронометрирования занятия по ЛГ.

7 Протокол пульсометрии и определение физической нагрузки на занятии по ЛГ.

8 Конспект лекции для занимающихся о здоровом образе жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ отчета по практике должно содержать анализ достижения цели и решения задач практики, предложения и возможные пожелания.

Инструктаж является необходимым и обязательным требованием для прохождения студентом производственной практики. Инструктаж проводится в первый день практики и включает в себя следующие разделы: техника безопасности и охрана труда; пожарная безопасность; правила внутреннего распорядка. На специальном бланке ставится дата проведения инструктажа, подпись прошедшего инструктаж (обучающегося), подпись ответственного за данный вид работы (представитель профильной организации)

Примерная форма

ИНСТРУКТАЖ ПО ОЗНАКОМЛЕНИЮ С ТРЕБОВАНИЯМИ ОХРАНЫ ТРУДА, ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛАМ ВНУТРЕННЕГО ТРУДОВОГО РАСПОРЯДКА В ПРОФИЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

№ п/п	Инструктаж	Дата	Подпись прошедшего инструктаж	Подпись ответственного за данный вид работы
1	По технике безопасности и охране труда			
2	По пожарной безопасности			
3	Правила внутреннего распорядка			

Руководитель практики от профильной организации _____

Примерная форма

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»**

**Рабочий график (план) прохождения производственной практики
обучающегося**

Кафедра _____

Направление подготовки _____

Ф.И.О. обучающегося _____

Курс _____ Группа _____ отделение дневное/отделение заочного обучения
(нужное подчеркнуть)

С «__» _____ 20__ г. по «__» _____ 20__ г.

На базе _____

№ п/п	Содержание	Сроки выполнения	Отметка о выполнении
1	1 ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ЭТАП		
	1.1 Организационно-ознакомительная работа		
1.1.1	Участие в организационных мероприятиях	пишем дату организационного собрания	выполнено заполняется от руки обучающимся синей пастой
1.1.2	Инструктаж по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности и правилам внутреннего трудового распорядка в профильной организации*	пишем дату организационного собрания	выполнено заполняется от руки обучающимся синей пастой
1.1.3	Изучение программы практики, требований к отчетной документации; знакомство с работой учреждения, зала ЛФК, кабинета массажа, методического кабинета, медицинского кабинета и т.д.; задачами работы коллектива (ознакомление с особенностями обязанностей, организацией и режимом работы инструктора ЛФК, массажиста)	пишем уже начиная с первого дня практики	выполнено заполняется от руки обучающимся синей пастой
1.1.4	Знакомство с принципами комплектования групп для занятий ЛГ и назначения процедур массажа; знакомство с комплексами ЛФК и процедур массажа	пишем конкретное число в день практики кроме воскресенья	выполнено заполняется от руки обучающимся синей пастой
1.1.5	Участие в методических занятиях, совещаниях, проводимых	пишем конкретное число в день практики кроме	выполнено заполняется от

	преподавателями (руководителями практики от университета) для студентов-практикантов	воскресенья	руки обучающимся синей пастой
2 ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ ЭТАП			
2.1 Методическая работа			
2.1.1	Оформление документов: педагогического анализа занятия по ЛГ, контроль уровня и динамики нагрузки на занятии	пишем конкретное число в день практики кроме воскресенья	выполнено заполняется от руки обучающимся синей пастой
2.1.2	Участие в методических занятиях, совещаниях, проводимых методистами-преподавателями для студентов-практикантов	пишем конкретное число в день практики кроме воскресенья	выполнено заполняется от руки обучающимся синей пастой
2.1.3	Изучение специальной литературы	пишем конкретное число в день практики кроме воскресенья	выполнено заполняется от руки обучающимся синей пастой
2.2 Учебно-воспитательная работа			
2.2.1	Проведение фрагментов занятий: подготовительной, основной, заключительной частей в качестве помощника инструктора ЛФК	пишем конкретное число в день практики кроме воскресенья	выполнено заполняется от руки обучающимся синей пастой
2.2.2	Проведение занятия по ЛГ самостоятельно в целом, в том числе зачетного	пишем конкретное число в день практики кроме воскресенья	выполнено заполняется от руки обучающимся синей пастой
2.2.3	Проведение процедур массажа самостоятельно, в том числе зачетного	пишем конкретное число в день практики кроме воскресенья	выполнено заполняется от руки обучающимся синей пастой
2.2.4	Проведение индивидуальных занятий	пишем конкретное число в день практики кроме воскресенья	выполнено заполняется от руки обучающимся синей пастой
2.2.5	Обучение занимающихся приемам самомассажа	пишем конкретное число в день практики кроме воскресенья	выполнено заполняется от руки обучающимся синей пастой
3 ИТОГОВЫЙ ЭТАП			

3.1	Оформление письменного отчета по практике (оформление личной отчетной документации).	Пишем конкретное число в день после практики кроме воскресенья. Но не позднее 2 недель после окончания практики.	выполнено заполняется от руки обучающимся синей пастой
3.2	Защита практики		Презентация

Разработал:

Руководитель практики от университета _____
(подпись) (Ф.И.О.)

Согласовано:

Руководитель практики от профильной организации _____
(подпись) (Ф.И.О.)

«__» _____ 20__ г. (пишем первый день практики)

План выполнен:

Руководитель практики от университета _____
(подпись) (Ф.И.О.)

«__» _____ 20__ г.

(пишем последний день практики)

Отметка о выполнении* заполняется от руки обучающимся синей пастой.

Примерная форма

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»**

**Индивидуальное задание
Кафедра _____**

Направление подготовки _____

Ф.И.О. обучающегося _____

Курс _____ Группа _____

На прохождение _____ практики

С «__» _____ 20__ г. по «__» _____ 20__ г.

На базе _____

№	Индивидуальное задание	Осваиваемые компетенции*
1	Пройти инструктаж по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности и правилам внутреннего трудового распорядка в _____ (название профильной организации).	ПК-12
2	Разработать конспект зачетного занятия по ЛГ для группы занимающихся с _____.	ПК-17, ПК-18 ПК-22
3	Разработать конспект зачетной процедуры массажа для группы занимающихся с _____.	ПК-17, ПК-22
4	Провести медико-педагогический анализ занятия по ЛГ для группы занимающихся с _____.	ПК-17, ПК-18 ПК-27
5	Провести хронометрирование занятия по ЛГ в группе занимающихся с _____.	ПК-22 ПК-27
6	Провести пульсометрию и определение физической нагрузки на занятии по ЛГ в группе занимающихся с _____.	ПК-17, ПК-27
7	Разработать конспект лекции для занимающихся с _____.	ПК-12 ПК-22, ПК-27

Разработал:

Руководитель практики от университета _____
(подпись) (Ф.И.О.)

Согласовано:

Руководитель практики от профильной организации _____
(подпись) (Ф.И.О.)

Задание принято к исполнению: _____
(подпись обучающегося) (Ф.И.О.)

«__» _____ 20__ г.

КОНСПЕКТ ЗАЧЕТНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛГ

Место проведения _____

Дата проведения _____

Наблюдаемый _____

(больной, группа больных)

Диагноз _____

Стадия заболевания _____

Двигательный режим _____

Возраст больного _____

Задачи занятия:

Инвентарь: _____

Части занятия	Частные задачи	Содержание занятия	Дозировка	Организ. метод. указания

Оценка за конспект _____

Руководитель практики от профильной организации _____

Руководитель практики от университета _____

Примерная форма

Конспект занятия по лечебной гимнастике

Место проведения: палата

Дата: 20.01.2019г.

Наблюдаемый: Иванов Иван Иванович

Диагноз: Недостаточность кровообращения I степени

Двигательный режим: палатный (полупостельный)

Возраст: 52 года

Задачи:

1) Продолжать повышение общих адаптационных возможностей организма.

- 2) Продолжать улучшение трофических процессов и активизировать обмен веществ.
- 3) Способствовать уменьшению застойных явлений во внутренних органах.
- 4) Продолжать усиливать сократительную способность миокарда.
- 5) Способствовать улучшению периферического кровообращения и дыхания.
- 6) Способствовать улучшению эмоционального тонуса.

Инвентарь: стул

Части занятия	Частные задачи	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1	2	3	4	5
I Подготовительная часть	Подготовить организм к основной нагрузке	1. И.П. - сидя на стуле, р. на бедрах. Спокойное дыхание статического характера.	3-4 раза	Грудная клетка развернута
		2. И.П. - сидя, р. на коленях. Разгибание р. в лучезапястных суставах	6-8 раз	Спина прямая
		3. И.П. - сидя. Тыльное сгибание стоп в голеностопных суставах	6-8 раз	Спина прямая
		4. И.П. - сидя, р. опущены 1 - р. в стороны - вдох 2 - р. опустить - выдох	4-6 раз	Дыхание ровное
II Основная часть	Усилить присасывающую деятельность грудной клетки Способствовать предупреждению застойных явлений в печени и селезенке Способствовать улучшению застойных явлений в крупных венозных сосудах	5. И.П. - тоже 1 - махи прямыми р. вперед 2 - р. развести в стороны 3 - р. соединить перед собой 4 - И.П.	6 раз	Дыхание не задерживаем, р. не сгибать
		6. И.П. - сидя, н. согнуты 1 - прав. бедро поднять 2 - опустить тоже левым	6 раз	При приведении бедра втягиваем живот
		7. И.П. - сидя, р. согнуты L 90° 1 - локтем вперед 2 - локтем назад	8 раз	Р. работаем поочередно. Дыхание не задерживаем
		8. И.П. - сидя, р. фиксируются на спинке стула 1 - спину прогнуть 2 - И.П.		Дыхание не задерживать
		9. И.П. - сидя, р. держаться за сиденье, н. вытянуты 1-2 - прямые н. развести 3-4 - соединить	8 раз	Скользя по полу стопами
		10. И.П. - сидя, р. согнуты, кисти прижаты к плечам 1-2 - локти развести в стороны	4 раза	Соединя лопатки - вдох. Соединя локти перед

		3-4 локти соединить перед собой, слегка сдавив грудную клетку, наклонить корпус вперед		собой - выдох
		11. И.П. - сидя, р. на пояс, н. на ширину плеч 1-2 - наклон корпуса вправо 3-4 - И.П. тоже влево	4 раза в каждо ю сторон у	Поочередные наклоны - выдох. И.П. - вдох
		12. И.П. - сидя, р. перед собой, скрестные движения прямыми руками	8 раз	Дыхание не задерживать
		13. И.П. - сидя, р. опущены 1 - плечи поднять 2 - опустить 3 - плечи отвести назад 4 - И.П.	8 раз	Р. не сгибать, отводя назад соединить лопатки
		14. И.П. - сидя на краю стула, р. держаться за сиденье, имитация движений велосипедиста	10-12 раз	Скользя стопами по полу
Заключительная часть	Восстановление функций организма после основной нагрузки	15. И.П. - сидя, спокойное дыхание статического характера	4 раза	Верхняя часть туловища расслаблена
		16. И.П. - сидя. Круговые движения в лучезапястных суставах	12 раз	В разные стороны
		17. И.П. - тоже, н. на коленях 1 - рассл. р. вверх - вдох 2 - И.П., выдох	4 раза	Спина прямая
		18. И.П. - сидя, перекатывание стоп с пальцев на пятку		Смотреть перед собой, спина прямая
		19. И.П. - сидя, р. на коленях 1-2 - р. вверх - вдох 3-4 - р. вниз - выдох	4 раза	Взглядом проводить кисти рук
		Для повышения эмоционального тонуса - рекомендуется музыкальное сопровождение - муз. размер 3/4		

КОНСПЕКТ ЗАЧЕТНОЙ ПРОЦЕДУРЫ МАССАЖА

Дата проведения _____

Номер сеанса по счету _____

Диагноз _____

Стадия заболевания _____

Реактивность организма массируемого _____

Пол _____ Возраст _____ Конституция _____

Задачи процедуры массажа: _____

№ п/п	Область массажа	ИПП	Виды массажа, приемы массажа	Метод. указания

Оценка за конспект _____

Руководитель практики от профильной организации _____

Руководитель практики от университета _____

Примерная форма

Конспект процедуры массажа

Номер сеанса по счету: 6

Дата проведения: 15.01.2019

Диагноз, стадия заболевания: остеохондроз шейного отдела позвоночника (ШОП), период ремиссии.

Реактивность организма (пол, возраст, конституция): жен., 52 года, нормостеник.

Задачи:

- 1) Способствовать улучшению крово и лимфообращения.
- 2) Способствовать ликвидации дисбаланса мышц.
- 3) Способствовать устранению ограничения подвижности в ШОП.

Продолжительность процедуры массажа - 40 мин.

Область массажа	И.П. пациента	Виды и приемы массажа	Методические рекомендации
Спина дальняя	Лежа на животе, дальняя рука вдоль туловища ладонью вверх, ближняя согнута в локтевом суставе, лицо к массажисту.	Классический: Поглаживание: прямолинейное, попеременное, зигзагообразное и комбинированное. Выжимание: поперечное,	Все приемы чередовать с поглаживанием. Ближняя спина массируется аналогично после перехода на другую

		ребром ладони, основанием ладони. Разминание: щипцеобразное, кругообразное основанием ладони, ребром ладони, подушечкой большого пальца, ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое. Растирание.	сторону.
Воротниковая зона и затылок	Лежа на животе, лоб на кисти, подбородок прижат к груди.	Поглаживание обхватом. Выжимание. Разминание: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое. Растирание подушечками пальцев. (РСМ) рефлекторно-сегментарный массаж: разминание-мяние, растяжение-вытяжение, смещение-перемещение, межкостисто-отростковый, прием пилы, вибрация.	Межкостисто-отростковый, прием пилы выполняются на верхне-грудных и нижне-шейных сегментах. При растирании акцент на места прикрепления мышц.
Передняя поверхность грудной клетки (грудина и БГМ)	Лежа на спине	Растирание подушечками пальцев грудины и мест прикрепления ребер. РСМ грудины. Разминание БГМ ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое.	
Шея	На животе, лоб на кисти.	Точечный массаж ЧУН-ГУ- между остистыми отростками С6 и С7. ЦЗЯНЬ-ЦЗИНЬ-самое высокое место надплечья. СИНЬ-ШЕ- у наружного края трапецевидной мышцы на уровне середины расстояния между остистыми С3 и С4.	Время воздействия на точку 2-3 минуты. Выполнять медленные вращательные движения подушечками 2 и 3 пальцев с постепенным увеличением силы давления и задержкой на глубине. Повторить 3-4 раза.
Шея	Лежа на животе, руки вдоль туловища, голова пациента свисает с кушетки Лежа на спине, руки вдоль туловища.	ПИР Руки массажиста на затылке пациента. Пациент на вдохе поднимает голову вверх, преодолевая сопротивление рук массажиста. На выдохе пациент опускает голову вниз. Руки массажиста на лбу пациента. Пациент	На вдохе смотреть вверх. На выдохе расслабиться.

		стремится поднять голову вверх, массажист оказывает сопротивление движению, на выдохе опустить голову.	
--	--	--	--

Рекомендации пациенту

Упражнения на сопротивление:

Пациент пытается наклонить голову вперед, преодолевая сопротивление рук, наложенных на лоб. Это упражнение выполняется в направлении назад, влево и вправо. Упражнение позволяет укрепить мышцы шеи.

МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЗАНЯТИЯ ПО ЛГ

Занятие по ЛГ проводил(а) _____

Место проведения _____ Дата проведения _____

Количество занимающихся _____ Возраст больных _____

Диагноз _____

Стадия заболевания _____ Двигательный режим _____

Анализ занятия по ЛГ провел(а) _____

Замечания по проведению занятия по ЛГ _____

Руководитель практики от профильной организации _____

Руководитель практики от университета _____

Схема проведения медико-педагогического анализа занятия по лечебной гимнастике.

1. Общие сведения о занятии по ЛГ (дата проведения, количество пациентов на занятии, диагноз, стадия заболевания, двигательный режим, возраст пациентов, фамилия, имя, отчество студента-практиканта, проводящего занятие по ЛГ).

2. Подготовленность к занятию по ЛГ (наличие конспекта, оценка за конспект, терминологическая грамотность записей, полнота и

содержательность методических указаний, подготовленность места для занятий, наличие оборудования, инвентаря).

3. Целесообразность и оценка степени решения задач занятия по ЛГ (постановка задач занятия: лечебно-оздоровительных, образовательных и воспитательных; взаимосвязь данного занятия по ЛГ с задачами предыдущего занятия, соответствие задач конкретному состоянию и готовности пациентов к условиям его проведения).

4. Оценка построения занятия по ЛГ (рациональность распределения времени по частям занятия: подготовительная, основная, заключительная; рациональность использования упражнений в основной части занятия, наличие специальных и ОРУ, целесообразность распределения времени в основной части занятия между отдельными видами упражнений, соответствие подготовительной, основной и заключительной частей, задачам занятия, связь упражнений в основной и подготовительной, а также основной и заключительной частях занятия, подбор упражнений в подготовительной части занятия, наличие специальных разминочных, подготовительных, прикладных и подводящих упражнений, соответствие содержания и продолжительности заключительной части занятия состоянию пациентов).

5. Оценка организации занятий (рациональность выбора метода организации занятия (индивидуальный, малогрупповой, групповой, консультативный) в соответствии с двигательным режимом, диагнозом, возрастом пациентов, условиями проведения занятия, использование педагогических принципов, обеспечивающих эффективность занятия по ЛГ - его плотность, рациональное использование площади зала ЛФК, размещение пациентов, оборудования и инвентаря, подготовка мест занятий и сбор инвентаря).

6. Оценка методики обучения (использование техники исполнения упражнений и знание методики обучения, владение методами обучения и рациональность их использования на занятиях: а) метод обеспечения наглядности (показ, демонстрация наглядных пособий, использование

ориентиров и др.); б) словесные методы (дидактический рассказ, объяснение, указание, команды, словесные оценки и др.); в) владение страховкой.

7. Характеристика нагрузки и ее оценка: объем нагрузки на занятии, ее интенсивность, характеристика физиологической "кривой" нагрузки, соответствие объема и интенсивности нагрузки общему состоянию пациента, особенностям клинического течения заболевания, возрасту, степени тренированности и индивидуальным особенностям пациента, использование способов дозирования нагрузки (подбор ФУ, их продолжительность, период отдыха между упражнениями, число повторений, выбор исходных положений, темп, амплитуда, степень усилия, точность и сложность движений, их ритм, количество, отвлекающих упражнений, использование эмоционального фактора).

8. Оценка содержания и методики воспитательной работы (содержание воспитательной работы на занятиях, оценка уровня воспитанности больных: дисциплинированность, активность в выполнении заданий, настойчивость, выдержанность, решительность в борьбе с недугом; оценка личности студента-практиканта как педагога).

9. Заключение по проведению занятия по ЛГ (лечебно-оздоровительная, образовательная и воспитательная ценность занятия, основные положительные стороны деятельности студента-практиканта как инструктора по ЛФК, рекомендации инструктору ЛФК по совершенствованию его медико-педагогической деятельности, примерная оценка, проведенного занятия в баллах).

ПРОТОКОЛ ХРОНОМЕТРИРОВАНИЯ ЗАНЯТИЯ ПО ЛГ

Дата проведения _____

Место проведения _____

Наблюдение проводилось за _____

(Ф.И.О.)

Диагноз _____

Стадия заболевания _____

Двигательный режим _____

Возраст пациента _____

Занятие ФК и спортом _____

Занятие по ЛГ проводил _____

Задачи занятия _____

Хронометрировал занятие _____

№	Действия занимающегося	Время окончания действия	Умственная по преимуществу		Физическая по преимуществу		Отдых		Примечание
			+	-	+	-	+	-	

Вывод и предложения _____

Оценка за проведение хронометрирования _____

Руководитель практики от профильной организации _____

Руководитель практики от университета _____

Схема проведения хронометрирования занятия по ЛГ

Хронометрирование занятия – это метод наблюдений, который включает регистрацию и последующий анализ времени, затрачиваемый на различные виды деятельности. Все действия пациентов объединяют по сходным признакам.

Умственные (слушание педагога, осмысление воспринимаемого материала, проектирование предстоящих действий, взаимоконтроль, взаимооценивание, обсуждение).

В процессе хронометрирования эти затраты времени измеряются в тот момент, когда инструктор объясняет упражнения, способы их выполнения, исправляет ошибки занимающихся, уточняет задания.

Двигательные (выполнение ФУ, перемещение, подготовка мест занятий, раздача и сбор оборудования для занятий, взаимопомощь и т.д.)

Во время хронометрирования следует сразу же определить рациональное и нерациональное использование времени на физическую деятельность для решения задач урока.

Отдых (действия, направленные на расслабление и восстановление организма после нагрузки).

Действия занимающихся могут быть запланированными, целесообразными (со знаком «+»), которые направлены на решение задач. И не запланированными, т.е. бесполезными (со знаком «-»), выполняемые занимающимися независимо от руководства инструктора-методиста. Суммирование полученных данных позволяет определить процент отношения расхода времени на все действия занимающихся и плотность урока.

Общая плотность – это показатель рационального использования времени урока. Она определяется отношением суммы всех целесообразных затрат времени (двигательные, умственные действия, отдых) ко всей

продолжительности урока и выражается в процентах. Для этого суммируются показатели рациональных затрат времени (со знаком «+») на все виды деятельности. Полученную сумму следует поделить на время урока, и умножить на 100%.

$$P_{\text{общ.}} = \frac{t_1+t_2+t_3}{t_{\text{зан.}}} \times 100\%$$

(где : t1, t2, t3 - сумма рационально затраченного времени на занятия, в протоколе колонка 3, 5, 7)

Двигательная (моторная) плотность – отношение суммы показателей времени, использованного на физические по преимуществу действия занимающихся к общей продолжительности занятия. Для этого суммируются показатели времени, затраченного на двигательные действия ("+", "-"). Полученную сумму следует поделить на время занятия и умножить на 100%.

$$P_{\text{д}} = \frac{t_1+t_2}{t_{\text{зан.}}} \times 100\%$$

(где : t1, t2 - время, затраченное на выполнение двигательных действий, в протоколе колонки 5, 6). При анализе и оценке полученных данных, следует помнить, что общая плотность урока должна приближаться к 100%.

Моторная плотность будет зависеть от диагноза, стадии заболевания, двигательного режима больных и задач занятия. Ее показатель может меняться и достигать высокого уровня на занятиях тренирующего двигательного режима. Соответственно в постельном и полупостельном режимах, после острой стадии заболевания, моторная плотность занятия будет низкая. Так, на занятии по ЛГ, направленном на адаптацию к производственным нагрузкам, тренировку всего организма в целом, моторная плотность может достигать 50-60% от максимума.

При переходе от одного двигательного режима к другому, будут меняться и комплексы по ЛГ. Поэтому на начальных этапах часть занятия будет посвящена разучиванию новых упражнений, требующих значительных затрат

времени на умственную деятельность занимающихся. Соответственно двигательная плотность занятий, образовательной направленности, снижена. Анализ хронометрирования дает возможность правильно оценить умение инструктора-методиста организовать лечебно – профилактическую работу и продуктивно расходовать время занятия. Для объективности оценки, суждений и рекомендаций необходимо учитывать: тип занятия, диагноз, стадию заболевания, двигательный режим, задачи занятия, состояние и работоспособность пациентов, материально-технические возможности и др. условия. На основании анализа должны быть сформулированы выводы и кратко изложены предложения по совершенствованию проведения занятия по ЛГ.

Техника проведения хронометрирования

К выполнению задания необходимо: изучить конспект занятия, определить тип занятия, изучить соответствующую литературу, своевременно подготовить часы с секундной стрелкой или секундомер, который включается по сигналу и не выключается до конца занятия. Следует помнить, что фактическое начало занятия определяется командой инструктора-методиста. Наметить объект наблюдения – это должен быть "средний" по физической подготовленности пациент, характеризующий основную массу группы, которого не предупреждают о предстоящем наблюдении. Характеристику, намеченному пациенту дает инструктор ЛФК до начала занятия, подготовить протокол для черновой записи соответствующей информации.

Образец содержания и порядок записи хронометрирования

В разделе "виды деятельности" кратко и последовательно записывается содержание каждого действия. В следующем разделе записывается время окончания действия пациента. Дальнейшие расчеты и записи продолжительности действий, а также обработка по видам деятельности данных хронометрирования должна производиться после окончания занятия.

Путем вычета предыдущего показателя времени от очередного, определяется продолжительность действия и заносится в соответствующий

раздел. Умственные и двигательные действия пациентов, а также паузы и отдых, могут быть целесообразными и нецелесообразными. Все нецелесообразные затраты времени на умственную и двигательную деятельность, а также на отдых, определяются сразу, по ходу хронометрирования и записываются в раздел со знаком "-". В разделе «Примечание» необходимо указать действия, на которые было нецелесообразно потрачено время.

Примерная форма

Протокол хронометрирования занятия по ЛГ

Дата проведения: 24.02.19

Место проведения: зал ЛФК

Наблюдение проводилось за Ивановой М. С., 67 лет.

Диагноз: остеохондроз, гипертоническая болезнь (ГБ) второй степени, стадия ремиссии

Занятие проводила: Петрова Т. В.

Задачи занятия:

1. Способствовать улучшению функционального состояния организма
2. Способствовать снижению АД
3. Содействовать профилактике сердечно-сосудистых заболеваний
4. Содействовать формированию навыка занятий ФК

Хронометрировала занятие Королева М. И.

№	Действия занимающегося	Время окончания действия	Умственная по преимуществу		Физическая по преимуществу		Отдых		Примечание
			+	-	+	-	+	-	
1.	Измерение пульса	00.30	20	10					Начало занятия 13.00
2.	Построение	00.50	20						Подготовительная
3.	Прослушала	00.54	4						часть
4.	Выполнила	01.20			26				
5.	Прослушала	01.24	4						
6.	Выполнила	01.50			26				

7.	Прослушала	01.54	4						
8.	Выполнила	02.05			11				
9.	Прослушала	02.11	6						
10.	Выполнила	03.01			50				
11.	Прослушала	03.06	5						
12.	Выполнила	03.41			35				
13.	Прослушала	03.48	7						
14.	Выполнила	04.23			35				
15.	Прослушала	04.30	2	5					Отвлелась
16.	Выполнила	05.00			30				
17.	Прослушала	05.04	4						
18.	Выполнил	05.15					11		
19.	Прослушала	05.20	5						
20.	Выполнила	05.55			35				
21.	Прослушала	05.59	4						
22.	Выполнила	06.20			21				
23.	Прослушала	06.24	4						
24.	Выполнила	06.49			25				
25.	Взяла гимнастическую палку	07.00	2				9		Основная часть
26.	Прослушала	07.05	5						
27.	Выполнила	07.27			22				
28.	Прослушала	07.30	3						
29.	Выполнила	08.05			35				
30.	Прослушала	08.10	5						
31.	Выполнила	08.47			37				
32.	Прослушала	08.49	2						
33.	Выполнила	09.00					11		
34.	Прослушала	09.04	4						
35.	Выполнила	09.38			34				
36.	Прослушала	09.42	4						
37.	Выполнила	10.02			20				
38.	Прослушала	10.06	4						
39.	Выполнила	10.42			36				
40.	Прослушала	10.44	2						
41.	Выполнила	10.56					12		
42.	Прослушала	11.01	5						
43.	Выполнила	11.35			34				
44.	Прослушала	11.40	5						
45.	Выполнила	12.16			36				
46.	Прослушал	12.20	4						
47.	Выполнила	12.53			33				
48.	Прослушала	12.55	2						
49.	Выполнила	13.10					15		
50.	Прослушала	13.15	5						
51.	Выполнила	13.50			35				
52.	Прослушала	13.59	4			5			
53.	Выполнила	14.35			36				
54.	Прослушала	14.43	4	4					Отвлелась

55.	Выполнила	15.17			34				
56.	Прослушала	15.20	3						
57.	Выполнила	15.30					10		
58.	Прослушала	15.33	3						
59.	Выполнила	15.52			19				
60.	Прослушал	15.59	7						
61.	Выполнил	16.39			40				
62.	Прослушал	16.42	3						
63.	Выполнил	16.54					12		
64.	Прослушал	17.00	3	3					Отвлеклась
65.	Выполнил	17.34			34				
66.	Прослушал	17.40	6						
67.	Выполнил	18.11			31				
68.	Убрала гимнастическую палку	18.34	2				10	11	После уборки инвентаря разговаривала с соседкой
69.	Смена ИП	18.46	2				10		
70.	Прослушала	18.49	3						
71.	Выполнила	19.06			17				
72.	Прослушала	19.09	3						
73.	Выполнила	19.32			23				
74.	Прослушала	19.34	2						
75.	Выполнила	19.46			12				
76.	Прослушала	19.51	5						
77.	Выполнила	20.31			40				
78.	Прослушала	20.37	6						
79.	Выполнила	21.01			24				
80.	Смена ИП	21.19	3				15		
81.	Прослушала	21.24	5						
82.	Выполнила	22.06			42				
83.	Прослушала	22.11	5						
84.	Выполнила	22.51			40				
85.	Прослушала	22.53	2						
86.	Выполнила	23.03					10		
87.	Прослушала	23.08	5						
88.	Выполнила	24.01			53				
89.	Прослушала	24.05	4						
90.	Выполнила	24.18			13				
91.	Прослушала	24.24	6						
92.	Выполнила	25.08			44				
93.	Прослушала	25.10	2						
94.	Выполнила	25.33				10	13		
95.	Прослушала	25.36	3						
96.	Выполнила	26.11			35				
97.	Прослушала	26.15	4						
98.	Выполнила	26.38			23				
99.	Прослушала	26.45	7						
100.	Выполнила	27.35			50				
101.	Смена ИП	28.00	3				12	10	Заключительная часть

102.	Прослушала	28.02	2						
103.	Выполнила	28.25			23				
104.	Прослушала	28.29	4						
105.	Выполнила	28.39			10				
106.	Прослушала	28.47	8						
107.	Выполнила	29.06			19				
108.	Прослушала	29.13	7						
109.	Выполнила	29.43			30				
110.	Прослушала	29.47	4						
111.	Выполнила	30.00			13				
112.	Прослушала	30.04	4						
113.	Выполнила	30.36			32				
114.	Прослушала	30.40	4						
115.	Выполнила	31.00			20				
116.	Прослушала	31.03	3						
117.	Выполнила	31.25			22				
118.	Прослушала	31.29	4						
119.	Выполнила	31.40					11		
120.	Прослушала	31.45	5						
121.	Выполнила	32.05			20				
122.	Прослушала	32.12	7						
123.	Выполнила	32.44			32				
124.	Прослушала	32.49	5						
125.	Выполнила	33.12			23				
126.	Прослушала	33.15	3						
127.	Выполнила	33.25					10		
128.	Прослушала	33.30	5						
129.	Выполнила	34.00			30				
130.	Измерение PS	34.20	20						
131.	Всего	2060 с	331с	22с	1500с	15с	171с	21с	

$$P_{\text{общ.}} = \frac{331+1500+171}{2060} \times 100\% = 97,2\%$$

2060

$$\text{Общая плотность} = 97,2\%$$

$$P_{\text{д}} = \frac{1500+15}{2060} \times 100\% = 73,5\%$$

2060

$$\text{Моторная плотность} = 73,5\%$$

Вывод и предложения

Занятие было проведено групповым методом и носило лечебно-профилактический характер. Общая плотность занятия по ЛГ составила 97,2%, что свидетельствует о владении инструктором словесным и

наглядным педагогическими методами и готовности его к проведению занятия.

Моторная плотность – 73,5%, соответствует тренирующему двигательному режиму и задачам, поставленным в начале занятия.

В целом занятие построено грамотно, но были недоработки, которые не позволили достичь 100% общей плотности занятия. Для этого необходимо уменьшить время перехода от одного упражнения к другому и сосредоточить внимание пациентки на осознанном выполнении упражнения.

ПРОТОКОЛ ПУЛЬСОМЕТРИИ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИИ ПО ЛГ

Дата проведения _____

Место проведения _____

Задачи занятия по ЛГ _____

Наблюдение проводилось за _____

(Ф.И.О.)

Диагноз _____

Стадия заболевания _____

Двигательный режим _____

Возраст пациента _____

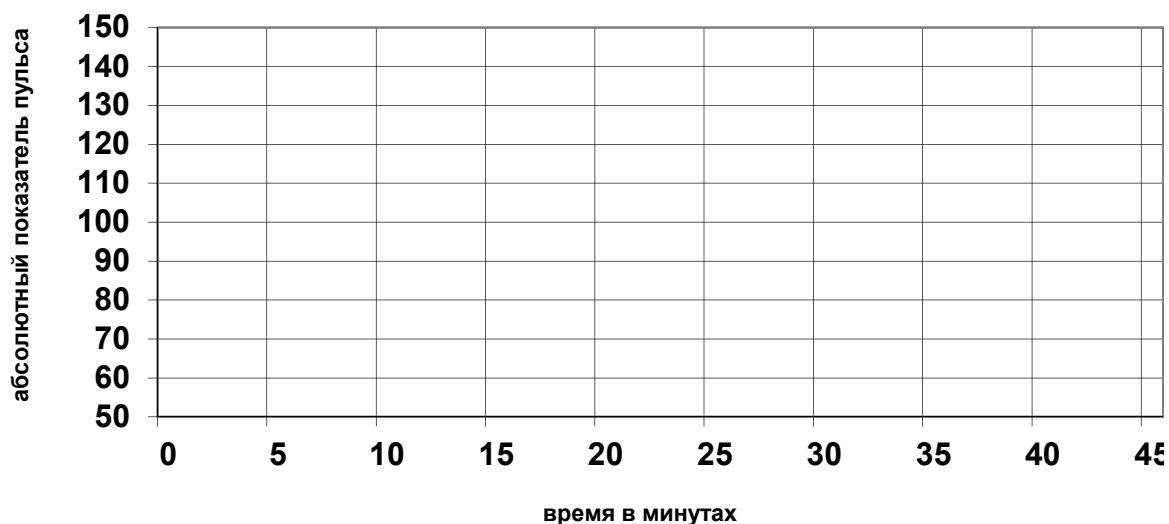
Занятие ФК и спортом _____

Наблюдение проводил _____

ПОКАЗАТЕЛИ ПУЛЬСА

№ п/п	Наименование действий, предшествующих подсчету пульса	Время измерения пульса	Частота пульса		Примечание
			за 10 сек	за 1 мин	

ГРАФИК ДИНАМИКИ ПУЛЬСА НА ЗАНЯТИИ ПО ЛГ



Вывод и предложения _____

Оценка за проведение пульсометрии _____

Руководитель практики от профильной организации _____

Руководитель практики от университета _____

Методические указания по проведению пульсометрии

Пульсометрия – метод оценки степени воздействия физической нагрузки на организм.

Наиболее доступным и простым методом оценки степени воздействия физической нагрузки на организм является измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Пульс – это ритмические толчкообразные колебания стенок артерий, возникающие в момент сердечного сокращения и перехода крови из сердца в сосуды. Пульс характеризуется следующими показателями: частота (количество ударов), величина (амплитуда колебаний стенки артерии), скорость (быстрота движения стенки артерий), твердость (величина усилия, необходимая для сдавления артерии до прекращения движения). Частота пульса зависит от положения тела, возраста, пола, уровня физического

развития, степени тренированности, эмоционального состояния и величины физической нагрузки, предшествующей измерению пульса. Пульс прощупывается на артериях, близко подходящих к коже (лучевая, сонная, височная и др.). Обычно пульс исследуют на лучевой артерии путем ее пальпации тремя пальцами (указательным, средним и безымянным) между шиловидным отростком лучевой кости и сухожилием близлежащей мышцы - лучевого сгибателя. Пульс в покое измеряется до занятия в положении «сидя». Повышение частоты сердечных сокращений при физических нагрузках является важным адаптационным механизмом, который осуществляет быстрое приспособление ССС к требованиям организма, за счет увеличения объема циркулирующей крови. При мышечной работе ЧСС увеличивается в 1,5-2 раза. В первые месяцы занятий у подростков 10-13 лет возможно учащение пульса до 95-105 уд/мин. По мере адаптации к нагрузке до 130-140 уд/мин. В 14-17 лет пульс увеличивается до 140-150 уд/мин. Допустимая величина пульса для лиц пожилого возраста составляет: 40-49 лет-150уд/мин, 50-59 лет - 140 уд/мин, 60 и старше 130 уд/мин. Время восстановления ЧСС до исходного уровня после работы с возрастом укорачивается.

Определение тренировочного уровня ЧСС занимающихся физической культурой рекомендуется проводить по формулам:

$$\text{ЧСС макс.} = 220 - \text{возраст}$$

$$\text{ЧСС трен.} = \text{ЧСС макс.} - \text{ЧСС покоя}$$

Наименьшее значение (нижняя граница) ЧСС = (трен. ЧСС x 0,6) + ЧСС покоя

Наибольшее значение (верхняя граница) ЧСС = (трен. ЧСС x 0,85) + ЧСС покоя

Пульсометрия - это возможность планировать физическую нагрузку на занятии с учетом возраста, пола, диагноза, двигательного режима и физического развития пациента. Анализ данных пульсометрии позволяет

корректировать подбор ФУ и частоту их повторений на протяжении всего занятия. На основании показателей пульса выясняется реакция ССС на нагрузку, вызванную определенными упражнениями или серией упражнений, а также исследуется динамика реакции ССС на протяжении всего занятия, т.е. динамика пульса во время занятия является критерием для оценки адекватности, проводимого комплекса ФУ состоянию здоровья пациента. В последующем вычерчивается физиологическая «кривая» нагрузки. При заболеваниях, способных вызвать нарушения со стороны системы кровообращения, максимальные значения ЧСС при физической нагрузке не должны превышать 10%. Вместе с тем, при ряде заболеваний (болезни опорно-двигательного аппарата, некоторые заболевания нервной системы или желудочно-кишечного тракта и др.) функция ССС не нарушена, поэтому нет оснований ограничивать физические нагрузки, сопровождающиеся учащением пульса. Если врач разрешает пациенту, с имеющимся у него заболеванием, физическую нагрузку, аналогичную нагрузке основной группы, то уровень ЧСС может возрасть в 2-2,5 раза от исходного уровня.

Если физическая нагрузка снижена за счет уменьшения числа повторения и интенсивности выполнения упражнений, то максимальная величина ЧСС не должна превышать 30% от исходного уровня.

Алгоритм выполнения пульсометрии

Оценка данных пульса, динамика изменения пульса на занятиях должна сопровождаться всесторонним анализом. Показатели пульса у разных лиц, как и у одного и того же лица в разное время при разных обстоятельствах не совпадает. Измеряют же, как правило, ЧСС лишь у одного пациента. Кроме того, эти изменения происходят не только в зависимости от характера и величины мышечной работы, но и под влиянием эмоций. Поэтому относительно правильная оценка показателей пульсометрии возможна лишь при учете данных педагогического наблюдения, которые фиксируются частично в графе "Примечания".

Для обеспечения информативности данных важно соблюдать сле-

дующие правила:

Своевременно подготовить часы (с секундной стрелкой) или с секундомером, который включается по звонку и не выключается до конца занятия; подготовить протокол для черновой записи показателей; заблаговременно выбрать объект наблюдения. Для большей объективности под наблюдение следует брать наиболее типичного для данной группы пациента; можно наблюдать за работой одновременно нескольких больных и подсчитывать у них пульс. В таком случае, каждого пациента наблюдают разные исследователи; ЧСС подсчитывается в течение 10 секунд, через каждые 5 минут занятия или при смене двигательной деятельности. Для этого следует своевременно, не отвлекая пациента и избегая паузы при выполнении работы, произвести все измерения, подойти к пациенту, чтобы не отвлекать его и избежать паузы при выполнении работы, причем в одном и том же исходном положении; важно получить исходные показатели пульса до начала занятия. Для этого необходимо до занятия, провести небольшой анамнез пациента, а затем подсчитать его пульс при входе в зал; после окончания занятия, полученные показатели пульса вносятся в протокол и оформляются графически; на оси координат X отмечается время измерения ЧСС, на оси координат Y отмечается величина ЧСС. По показателям, переведенным в минуты, строится физиологическая «кривая» и проводится анализ, полученного графика. Необходимо определить адекватность показателей ЧСС в подготовительной, основной и заключительной частях занятия.

Примерная форма

Дата проведения: 20.02. 2019 г

Время проведения: 9 ч.15 мин. – 9 ч.55 мин

Место проведения: зал ЛФК

Испытуемый: Сидоров Саша, 9 лет

Диагноз: Нарушение осанки, сенсорная тугоухость

Хронометрист: Петров П.С.

Задачи занятия

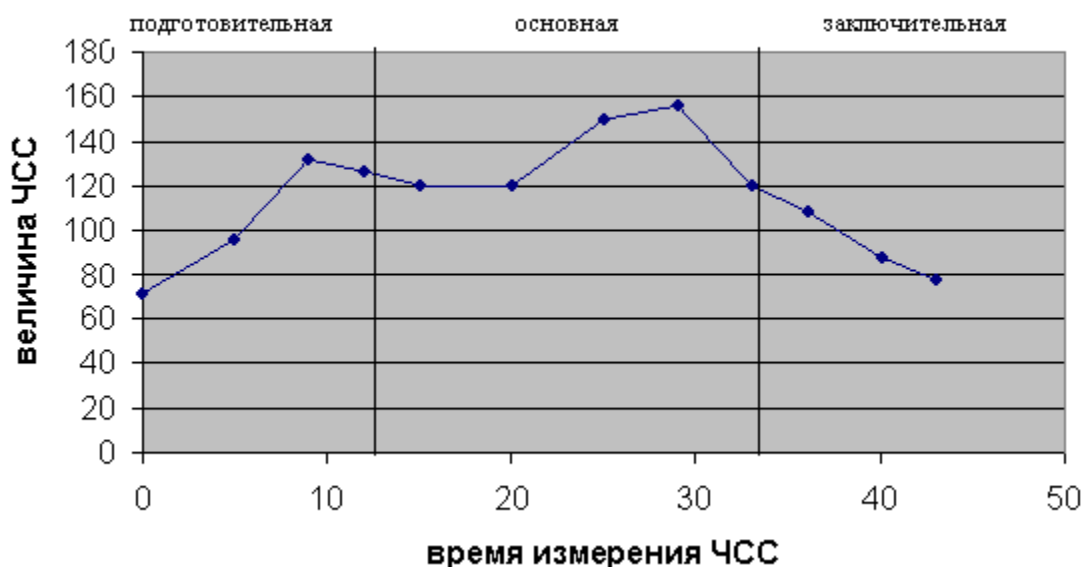
1. Способствовать формированию рефлекса правильной осанки.
2. Способствовать развитию силы и выносливости мышечного корсета, увеличению подвижности суставов, эластичности мышц и связок.
3. Содействовать активизации функций ДС и ССС.

Наименование действий, предшествующих подсчету пульса	Время подсчета пульса (на какой минуте от начала урока)	Кол-во ударов за 10 сек	ЧСС за 1 мин (уд/мин)	Примечание
<u>1. Подготовительная часть урока</u>				
ЧСС до начала ЛГ	00	12	72	
Ходьба	05	16	96	
Медленный бег	09	22	132	
Перестроение	12	21	126	
<u>2. Основная часть занятия</u>				
Выполнение упражнений на мышцы шеи и плечевого пояса	15	20	120	
Выполнение упражнений на мышцы рук	20	20	120	
Выполнение упражнений на мышцы спины и живота	25	25	150	
Выполнение упражнений на мышцы ног	30	26	156	
Специальные упражнения гимнастической стенки	35	20	120	
<u>3. Заключительная часть</u>				
Ходьба	38	18	108	
Дыхательные упражнения	38	18	108	
Подведение итогов занятия	40	13	78	

Построение графика динамики пульса

- 1) В электронной таблице Open Office.org Calc откройте новый рабочий лист и назовите его "Построение графика функции".
- 2) В ячейках A1 и B1 наберите соответственно "x" и "y". Это будет заголовок таблицы значений.
- 3) В ячейку A2 введите первое значение аргумента (2,5). Выполните любым известным вам способом автозаполнение ячеек столбца A последовательными значениями с шагом 0,5.
- 4) В ячейку B2 введите формулу. Вместо переменной x в формуле используется ссылка на ячейку, в которой хранится значение x, то есть на A2.
- 5) После ввода формулы скопируйте ее способом автозаполнения в другие ячейки столбца B.
- 6) Отформатируйте получившуюся таблицу: настройте оформление, для заголовка, сделайте заливку цветом.
- 7) Вызовите Мастер диаграмм, предварительно выделив всю таблицу вместе с заголовком. Выберите тип "Диаграмма XY", вид "Линии и точки". Включите опцию "Сглаживание линий". Отключите отображение легенды. Введите заголовок "График функции". Включите отображение координатной сетки по горизонтали и вертикали.

График динамики пульса



Выводы

Согласно анализа протокола и графика пульсометрии следует отметить, что занятие в целом построено грамотно, в подготовительной части пульс постепенно увеличился до 132 уд/мин; в первой половине основной части занятия он снизился до 120 уд/мин. и держался на одном уровне, достиг своего пика во второй половине основной части - 156 уд/мин; в заключительной части занятия пульс постепенно снизился до 78 уд/мин. К исходным показателям пульс вернулся после 3 минут восстановления. Но во время занятия ЧСС увеличивалась не адекватно возрасту и физическому состоянию пациента. Максимальный пульс во время занятия составил 156 уд/мин., что значительно превышает тренировочный пульс пациента (138 уд/мин.) Количество «пиков» на физиологической «кривой» в основной части, не соответствовало двигательному режиму пациента (специальная медицинская группа).

Инструктору-методисту ЛФК рекомендуется снизить интенсивность занятий за счет увеличения интервалов отдыха, снизить темп выполнения упражнений и включить в комплекс большее количество ДУ и упражнений на расслабление.

КОНСПЕКТ ЛЕКЦИИ

Для занимающихся _____ . Дата проведения _____

Тема: _____

План лекции: _____

Использованная литература: _____

Оценка за конспект лекции _____

Руководитель практики от профильной организации _____

Руководитель практики от университета _____

Примерная тематика бесед:

1. Правильная осанка – залог здоровья.
2. Профилактика плоскостопия.
3. Принципы и режимы закаливания.
4. О вреде табакокурения.
5. Оздоровительный бег и его влияние на организм.
6. Влияние массажа на организм.
7. О пользе физических упражнений для организма человека.

Приложение А

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры»

Рабочий график (план) прохождения производственной практики обучающегося

Кафедра _____

Направление подготовки _____

Ф.И.О. обучающегося _____

Курс _____ Группа _____ отделение дневное/отделение заочного обучения
(нужное подчеркнуть)

С «__» _____ 20__ г. по «__» _____ 20__ г.

На базе _____

№ п/п	Содержание практики	Сроки выполнения	Отметка о выполнении
1 ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ЭТАП			
1.1 Организационно-ознакомительная работа			
1.1.1			
1.1.2	Инструктаж по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности и правилам внутреннего трудового распорядка в профильной организации*		
2 ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ ЭТАП			
2.1 Методическая работа			
2.1.1			
2.2 Учебно-воспитательная работа			
2.2.1			
ИТОГОВЫЙ ЭТАП			
3.1.1			
3.1.2			

Разработал:

Руководитель практики от университета _____

Согласовано:

Руководитель практики от профильной организации _____

«__» _____ 20__ г. (пишем первый день практики)

План выполнен:

Руководитель практики от университета _____

«__» _____ 20__ г.

(пишем последний день практики)

Приложение Б

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»**

Индивидуальное задание

Кафедра _____

Направление подготовки _____

Ф.И.О. обучающегося _____

Курс _____ Группа _____

На прохождение _____ практики

(вид практики)

С «__» _____ 20__ г. по «__» _____ 20__ г.

На базе _____

№	Индивидуальное задание	Осваиваемые компетенции*
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Разработал:

Руководитель практики от университета _____

Согласовано:

Руководитель практики от профильной организации _____

Задание принято к исполнению: _____

(подпись обучающегося)

(Ф.И.О.)

«__» _____ 20__ г. **(пишем первый день практики)**

***Подписи на отдельной странице от основного документа недопустимы. В случае если они не входят на станицу документа, допустима печать на обратной стороне последнего листа документа.**

Приложение В

ХАРАКТЕРИСТИКА

практиканта _____ года рождения
(Ф.И.О.)

обучающегося _____ курса _____ группы
обучающий(ая) ся _____
(Ф.И.О.)

проходил(а) практику _____

За период производственной практики с _____ по _____ 20 ____ года
он (а) показал (а) себя _____

(оценка отношения к практике, уровень теоретической и технической подготовленности, своевременность выполнения заданий и поручений, аккуратность в ведении документации, активность в работе, инициативность, дисциплинированность)

Проведенные занятия по лечебной гимнастике и процедурам массажа
показали _____

(оценка уровня владения педагогическими умениями и навыками, умение управлять группой, творческий подход к планированию и проведению занятия по ЛГ и процедурам массажа, качество проведенных занятий, отношение занимающихся к инструктору–методисту по ЛФК).

В методической работе проявил себя _____

(оценка разработки документов планирования, составления конспектов по ЛГ и процедурам массажа, уровень проведения медико-педагогического анализа занятия по ЛГ, участие в методических семинарах и консультациях).

Руководитель практики
от профильной организации _____
(подпись) (Ф.И.О.)

М.П.

« » _____ 20 год

***Характеристика подписывается только руководителем практики от профильной организации. В характеристике ставится дата последнего дня практики. Характеристику необходимо заверить круглой печатью.**

Окончательную оценку за прохождение практики ставит руководитель практики от университета с учетом результатов деятельности обучающегося на организационном, производственном и итоговом этапах практики.

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И РЕСУРСОВ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИКИ

1 Основная литература

- Виды реабилитации: физиотерапия, лечебная физкультура, массаж : учеб. пособие / Т. Ю. Быковская, А. Б. Кабарухин, Л. А. Семенов и др. ; под ред. Б. В. Кабарухина. – Ростов н/Д. : Феникс, 2010. – 557 с.
- Лечебная физическая культура : учебник для вузов / под ред. С. Н. Попова. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 413 с.
- Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы : учеб. пособие / под ред. С. П. Евсеева, С. Ф. Курдыбайло. – М. : Сов. Спорт, 2010. – 487 с.

2 Дополнительная литература

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учеб. пособие / под общ. ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2014. – 297 с.
2. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; под общ. ред. О. П. Панфилова. – М. : ВЛАДОС, 2014. – 389 с.
3. Губарева, Н. В. Коррекция и развитие координационных способностей у школьников с различной степенью нарушения слуха : монография / Н. В. Губарева, И. Ю. Горская ; СибГУФК. – Омск, 2010. – 281 с.
4. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учеб. пособие для мед. вузов / В. А. Епифанов. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 567 с.
5. Козлова, М. А. Формирование мотивации учащихся коррекционных общеобразовательных учреждений к занятиям адаптивной физической

культурой : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. А. Козлова ; Моск. гор. пед. ун-т. – М., 2015. – 26 с.

6. Коломиец, О. И. Физическая реабилитация при нарушениях обмена веществ, расстройствах питания и заболеваниях эндокринной системы : учеб.-метод. пособие / О. И. Коломиец, Е. В. Быков. – Челябинск : Уральская Академия, 2014. – 96 с.

7. Коломиец, О. И. Комплексная реабилитация при заболеваниях эндокринной системы : учебное пособие / О. И. Коломиец, Е. В. Быков, А. В. Чипышев, М. Е. Пугачева. – Челябинск : Уральская Академия, 2015. – 104 с.

8. Литвинов, А. А. Содержание и направленность оздоровительно-коррекционных занятий с детьми 6-9 лет с ДЦП на основе интеграции двигательной и познавательной деятельности : автореф. дис. канд. пед. наук / А. А. Литвинов ; МГАФК. – Малаховка, 2012. – 25 с.

9. Сабирьянова, Е. С. Оздоровительный и лечебный массаж: учеб. пособие для студентов направления 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / Е. С. Сабирьянова, А. Р. Сабирьянов. – Челябинск : Уральская Академия, 2015. – 41 с.

10. Справочник работника физической культуры и спорта : нормативные правовые и программно-методические документы, практ. опыт, рекомендации / авт.- сост. А. В. Царик. – 4-е изд., доп. и испр. – М.:Советский спорт, 2012. – 986 с.

11. Стрекалов, А. С. Сопряженное развитие двигательных и познавательных способностей детей с умственной отсталостью средствами адаптивной физической культуры : автореф. дис. канд. пед. наук / А. С. Стрекалов ; Тамбовский гос. ун-т. – Тамбов, 2012. – 25 с.

12. Ткаченко, В. С. Медико-социальные основы независимой жизни инвалидов : учеб. пособие / В. С. Ткаченко. – М. : Дашков и К°, 2010. – 381 с.

13. Трубкина, Г. В. Индивидуализация занятий адаптивной физической культурой с лицами, перенёсшими инфаркт миокарда : автореф. дис. канд. пед. наук / Г. В. Трубкина ; МГАФК. – М., 2011. – 22 с.

14. Правила соревнований по Паралимпийским видам спорта : сборник / сост. А. Ф. Царик // Паралимпийский комитет России. – М. : Советский спорт, 2009. – 560 с.

3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Электронный каталог библиотеки вуза. – Режим доступа : <http://www.elibrary.uralgufk.ac.ru>
2. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. – Режим доступа : <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>
3. Сайт научного журнала «Адаптивная физическая культура». – Режим доступа : <http://www.afkonline.ru/>
4. Сайт электронной библиотеки Books Gid. – Режим доступа : <http://www.booksgid.com/>
5. Сайт бесплатной медицинской библиотеки – Режим доступа : <http://download-book.ru/>
6. Научный портал. – Режим доступа : <http://www.teoriya.ru>

4 ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРАКТИКИ

4.1 Программное обеспечение

Пакет Microsoft office (Microsoft office World, Microsoft office PowerPoint).

4.2. Информационно-справочные ресурсы

1. Электронный каталог библиотеки вуза. – Режим доступа :
<http://www.elibrary.uralgufk.ac.ru>
2. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. – Режим доступа :
<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>
3. Электронная версия журнала «Адаптивная физическая культура». Режим доступа : <http://www.afkonline.ru/>

СОДЕРЖАНИЕ

1 Используемые сокращения.....	с.1
2 Введение.....	с.2
3 Титульный лист отчета по практике.....	с.5
4 Содержание отчета по практике.....	с.6
5 Введение отчета	с.7
6 Общая характеристика профильной организации	с.7
7.Заключение отчета	с.8
8 Инструктаж	с.8
9 Примерная форма «Рабочий график (план) по прохождению производственной практики обучающегося	с.9
10 Индивидуальное задание	с.12
11 Конспект занятий по ЛГ	с.13
12 Конспект процедуры массажа	с.16
13 Медико-педагогический анализ занятия по ЛГ.....	с.18
14 Протокол проведения хронометрирования занятия по ЛГ	с.21
15 Примерная форма протокола хронометрирования занятия по ЛГ	25
16 Конспект лекции.....	с.38
17 Приложение А Рабочий график (план) по прохождению производственной практики обучающегося	с.39
18 Приложение Б Индивидуальное задание	с.40
19 Приложение В Характеристика.....	с.41
20 Перечень учебной литературы.....	с.42
21 Информационные технологии, используемые при проведении практики	с.45