Иркутская область, Боханский район
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Иркутской области
«Боханский педагогический колледж им. Д. Банзарова»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОБЫ

«Физкультура и спорт – наш стиль жизни!»

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Количество часов по программе: 16 часов

Формат: онлайн и офлайн

Авторы: Башланова Ирина Анатольевна, преподаватель
высшей квалификационной категории,
Нефедьев Сергей Станиславович, преподаватель
первой квалификационной категории

п. Бохан

2021 г.

Пояснительная записка

Актуальность профессиональной пробы

Человек стремится к совершенствованию во всех сферах жизни. В настоящее время быстро набирает популярность здорового образа жизни. ЗОЖ - сегодня это не только полезно, но и модно. И молодежь, и люди старшего поколения, и дети осознают необходимость физической активности. Спорт приходит в каждый дом, а условия для тренировок создают не только в профильных учреждениях: практически повсеместно появляются комфортные и безопасные спортивные площадки.

Направление подготовки в области физической культуры и спорта обеспечивает рождение специалистов, которые всегда являются востребованными на рынке труда. А на фоне популяризации здорового образа жизни они становятся еще ценнее.

Профессиональная проба по профессии «Физкультура и спорт – наш стиль жизни!» представляет собой методическую разработку, включающую комплекс программных, тематических, практико-ориентировочных мероприятий по специальности «Физическая культура».

Профессиональная проба направлена на подготовку специалистов в области «Физической культуры и спорта». Специалист в области физической культуры и спорта дарит отличную возможность приносить конкретную пользу обществу. Нужно не только заботиться о собственном здоровье, но и помогать формированию хороших привычек у населения. Особенно ценной представляется работа с подрастающим поколением.

Место и перспективы профессионального направления в современной экономике страны, мира

В настоящее время сфера физической культуры и спорта в Российской Федерации находится в стадии реформирования. С выделением спорта в отдельную отрасль экономики и социальной политики государства тренеры получили статус обособленных субъектов трудовых отношений. В Российской Федерации, обозначены основные социально-трудовые противоречия, существующие в этой сфере. Раскрыты основные положения методики оценки эффективности деятельности тренеров и обоснована необходимость дифференциации этой оценки в зависимости от этапа подготовки спортсменов: спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства. На пути формирования полноценной методики оценки эффективности тренерского труда, учитывающей как его функции, так и задачи, стоящие перед тренером на том или ином этапе подготовки спортсменов, возникают определенные проблемы, сущность и возможные решения которых проанализированы в данной работе.

Тренерский труд является одним из важнейших элементов системы подготовки спортивного резерва в России. В настоящее время в отечественной экономической и социологической литературе понятие тренерского труда практически отсутствует. Мир, кажется, помешался на здоровом образе жизни. Для кого-то это повод заняться спортом, подтянуть фигуру, отказаться от вредных привычек. А кто-то может сделать новый полезный тренд своей профессией. Поэтому профессия тренер, именно сейчас, как никак актуальна во всем мире.

Необходимые навыки и знания для овладения специальностью

Специалист в области физической культуры и спорта должен не только знать и понимать процесс подготовки и выстраивания тренировочного процесса для лиц разного возраста и различной физической подготовленности, но и уметь применять всевозможные современные технологии для контроля за ведением здорового образа жизни. Исходя из этого, важными становятся навыки организации и проведения тестирований для отслеживания основных показателей в профессиональной пробе и обеспечение контроля для достижения поставленной цели обучающегося.

Цель профессиональной пробы

Формирование интереса школьников к профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту, ознакомление с основными формами и видами его педагогической деятельности.

Связь профессиональной пробы с реальной деятельностью

Профессиональная проба «Физкультура и спорт – наш стиль жизни!» – часть ежедневной профессиональной деятельности специалиста в области физической культуры и спорта.

Когда занимающийся приступает к профессиональной пробе, то ставит себе определенные цели и планирует достичь определенных результатов. Чтобы действия занимающегося были успешными, нужно четко понимать, как он собирается это выполнять, то есть нужно иметь эффективный и рациональный план действий, по которому он будет продвигаться к цели.

Профессиональная проба – это продуманный и обоснованный план действий, направленный на решение определенных задач.

Направление подготовки в области физической культуры и спорта обеспечивает рождение специалистов, которые всегда являются востребованными на рынке труда. А на фоне популяризации здорового образа жизни они становятся еще ценнее.

Содержание профессиональной пробы
1.Тематический план

№ п/п	Этап/ Часть	Наименование занятий	Тема занятий	Кол-во часов
Первый этап – Вводно-ознакомительный				
1.	Диагностическая часть	Выявление профессионально-значимых качеств личности	Профессиональные интересы и склонности; Мотивы, ценностные ориентации и их роль в профессиональном самоопределении; Выявление профессионально-значимых качеств личности по специальности «Физическая культура»	2
Второй этап - Подготовительный				
2.	Подготовительная часть	Приобретение сведений школьниками основных сведений о профессии	Характеристика подготовки по специальности «Физическая культура» Оборудование, используемое для проведения работ Технологии выполнения работ Особенности специальности «Физическая культура»	2
Третий этап - Исполнительский				
3.	Практическая часть	Проба 1	«Здоровым быть здорово!» - оценка биологического возраста обучающихся школы	2
		Проба 2	Правильная осанка – ключ к здоровью и успеху!	2
		Проба 3	Я – учитель физической культуры!	2
		Проба 4	КроссФит и HIT – многофункциональный тренинг	2
		Проба 5	Спортивная игра-ориентирование «Большие маневры»	2
		Проба 6	«Лыжня зовет – и только вперед!»	2
Итого:				16

Этапы реализации профессиональной пробы

1. <u>Вводно-ознакомительный этап</u>

Цель – определение интересов, увлечений обучающихся, их отношение к специальности «Физическая культура». Полученная информация дает возможность определить состояние общей готовности обучающегося к выполнению профессиональной пробы.

Формы профдеятельности вводно-ознакомительного этапа:

- лекции - беседы по профориентации для обучающихся старших классов;
- анкеты

2. <u>Подготовительный этап</u>

Цель – накопление информация об обучающихся, направленной на выявление их знаний и умений в области физической культуры. Обучающиеся знакомятся с реальной деятельностью специалиста по физической культуре и спорту в ходе просмотра видеофильмов, бесед со специалистами, посещения учреждений культуры. Кроме диагностической задачи, на данном этапе решаются дидактические задачи по приобретению теоретических знаний. Этот этап предусматривает формирование у школьников представлений о деятельности специалиста по физической культуре и спорту, которую им предстоит выполнять в ходе профессиональной пробы. Полученные данные используются для определения уровня подготовленности школьников для выполнения пробы и при анализе результатов её выполнения в целом диагностика способностей, интересов, мотиваций, предпочтений, ознакомление с результатами диагностики профессиональных предпочтений обучающихся, родителей.

Формы профдеятельности подготовительного этапа:

- профориентационная беседа – выясняет профессиональные намерения будущего выпускника школы, его интересы, склонности, способности, личные качества, готовность к выбору профессионального пути, советы и рекомендации обучающемуся по подготовке к выбору профессионального пути.
- диагностика профессиональных намерений обучающихся;
- практикумы;
- лекции.

3. <u>Исполнительский этап</u>

Цель – в процессе выполнения профессиональных проб обучающиеся получают обширные сведения о деятельности хореографа, приобретают опыт соотнесения своих интересов, индивидуальных особенностей с требованиями к специалисту по физической культуре и спорту, что поможет им выбрать направление дальнейшего обучения.

Формы диагностического этапа:

- профессиональные пробы.

2. Сценарный план

Сценарий профессиональной пробы 1

Мастер-класс
«Здоровым быть здорово!» - оценка биологического возраста обучающихся школы

Возраст - это понятие, волнующее любого человека. В 25 лет кажется, что вся жизнь впереди. А 70 лет для любого человека означает, что жизнь близится к печальному концу. Когда мы слышим, что такому-то человеку 70 лет, то мысленно представляем себе образ пожилого человека, характерный для большинства людей этого возраста: морщинистое лицо, седые, редкие волосы, дряблая кожа лица и шеи, букет болезней людей пожилого возраста.

Возраст человека можно определить по паспорту, а также по внешнему виду. И в большинстве случаев внешний вид человека соответствует прожитым годам. Но иногда встречается несоответствие внешнего вида человека и его возраста. Люди могут выглядеть как старше, так и моложе своего возраста. Человек может быть полон сил и здоровья в 70 лет, а может и в 18-20 быть вялым и безынициативным. Это зависит от его самочувствия, физического развития, а также от внутреннего представления о своем возрасте.

Значит, определение возраста по количеству прожитых лет и по внешним признакам не дают ответ о фактическом возрасте человека. Сами люди заинтересованы в том, чтобы знать свой истинный возраст. Для этого необходимо определить биологический возраст человека, т. е. фактический потенциал его организма в данный момент. Это даст возможность не только получить объективную оценку состояния здоровья, но и обнаружить как можно раньше начало функциональных ухудшений и принять меры до появления первых признаков нездоровья.

Цель: определение биологического возраста респондентов и получение характеристики фактического состояния их организма в данный момент жизни.

Задачи:

1. Рассмотреть понятие биологического возраста, узнать методику его определения;
2. Определить биологический возраст респондентов 3. Проведение статистической обработки полученных данных;
3. Дать рекомендации по коррекции биологического возраста.

Сегодня в рамках нашего мастер-класса мы хотим Вас научить определять свой биологический возраст.

Биологический возраст — это возраст человека, на который чувствует себя Ваш организм в настоящее время.

Существует много разных методик определения биологического возраста. Некоторые из них представлены у вас в буклетах.

Предлагаем все выполнить несколько экспресс-тестов и определить свой биологический возраст. Результаты своего исследования Вы можете заносить в таблицы в ваших буклетах.

Итак начинаем. Надежда проведет для вас, ребята, мастер-класс.

Тест №1. Сначала я продемонстрирую, а потом мы выполним этот тест вместе с вами.

Большим и указательным пальцем одной руки нужно ущепнуть кожу на другой руке и удержать в течение пяти секунд, затем отпустить и посмотреть за сколько времени исчезнет пятно на вашей руке. Задание понятно?

Выполняем вместе: Большим и указательным пальцем одной руки нужно ущепнуть кожу на другой руке: 1,2,3,4,5 отпускаем: 1,2-19.

Теперь внимание на экран: определите по шкале возраст и запишите в буклет.

1. 2 секунды – 14 лет
2. 3 секунды- 15 лет
3. 4 секунды – вашей коже 16 лет
4. 5 секунд – 17 лет
5. 6 секунд – 18 лет
6. 7 секунд- 19 лет
7. 8 секунд – 20 лет;
8. 9–12 секунд – 30 лет;
9. 13–15 секунд – 40 лет;
10. 16–19 секунд – 50 лет.
11. Более 19 секунд – 60 и старше.

Тест №2. Заведите обе руки за спину: одну снизу, вторую через плечо. Попытайтесь на уровне лопаток соединить пальцы рук. (ДЕМОНСТРАЦИЯ). Сморим что у нас получилось?

1. Легко сцепили пальцы в «замок» – вашим суставам 50 лет;
2. Пальцы соприкоснулись, но сцепить не вышло – 20 лет;
3. Ладони близко, но пальцы не касаются – 30 лет;
4. Ладони за спиной, но довольно далеко друг от друга – 40 лет;
5. Еле-еле завели ладони за спину – 55 лет;
6. Не получается завести за спину обе руки – 65 лет.

Определите по шкале возраст и результаты запишите в буклет.

А теперь по формуле, которая у вас в буклете и на экране определите свой биологический возраст. Для этого вам нужно сложить результаты первого и второго тестов и разделить на 2. Полученная цифра – это и есть ваш биологический возраст. У кого-то он больше, у кого-то он меньше чем фактический.

Мы с вами научились определять биологический возраст. Это первый сигнал к тому,что о своем здоровье нужно заботиться с молодости и прежде всего вести здоровый образ жизни.

Предлагаю всем встать и повторять за мной
ФИЗМИНУТКА «ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ»

У нас на возраст свой иммунитет
И паспортная метка не мешает!
Мы чувствуем себя НА СТОЛЬКО ЛЕТ…
На сколько нам здоровье ПОЗВОЛЯЕТ!!!

Рекомендации по коррекции биологического возраста.

По данным многолетних исследований, наиболее эффективные средства развития функциональных резервов и снижения биологического возраста – это плавание (хотя бы 2–3 раза в неделю), бег (хотя бы по 20 минут в день или по 40 минут через день), зимой – катание на лыжах и коньках, летом – езда на велосипеде, гребля, работа в огороде, круглый год – гимнастика (если проводить ее с элементарными снарядами, оздоровительный эффект удваивается), спортивные игры, ускоренная ходьба.

Существует 8 простых правил, которые помогут научиться управлять биологическим возрастом человека, а, следовательно, его условным возрастом:

1. Соблюдать режим дня.
2. Спать не менее 7—8 часов.
3. Заниматься спортом, быть физически активным.
4. Регулярно питаться. Пища должна быть полноценной.
5. Отказаться от вредных привычек.
6. Научиться следить за своей осанкой.
7. Возьмите за правило посещать врачей не реже 1 раза в год в целях профилактики.
8. Чтобы стать уверенной зрелой личностью, надо научиться принимать решения, отвечать за свои поступки, слышать и понимать других.

Эти простые рекомендации помогут всем оставаться молодыми, как душой, так и телом.

Спасибо, всем хорошего настроения!!!

Для общей оценки здоровья как резерва адаптационных возможностей организма предлагаются многочисленные подходы и методы. Описанные пробы не требуют аппаратурного оснащения и могут быть сделаны в ходе проведения профессиональных проб. Их надо проводить не ранее чем через час после приема пищи, лучше утром. Противопоказания: повышение температуры, обострение хронического или развитие какого-либо острого заболевания. **(См. Приложение 1)**

Сценарий профессиональной пробы 2

Мастер – класс
«Правильная осанка – ключ к здоровью и успеху!»

Цель мастер- класса: профилактика нарушений осанки, как средство укрепления опорно-двигательного аппарата у обучающихся, применение в практической деятельности самоконтроля за своей осанкой – как залога здоровья и успеха в профессиональной деятельности.

Задачи мастер- класса:

Помочь осознать детям, что правильная осанка - залог здоровья и успеха в профессиональной деятельности

Рассмотреть методику определения искривлений позвоночника и заболевания нарушений осанки тела

Выявить причины и последствия нарушений осанки

Сформировать у обучающихся основные правила по профилактике нарушений осанки

Пропаганда здорового образа жизни.

Средства обучения:

Компьютер, экран

Презентация

Скелет

Измерительные ленты

Памятки по сохранению осанки тела.

Этапы мастер- класса:

Теоретическая часть

Практическая часть

Рефлексия

Теоретическая часть

Будьте добрыми, если захотите;
Будьте мудрыми, если сможете;
Но здоровыми вы должны быть всегда!!!
(Конфуций)

Добрый день, ребята! Вашему вниманию предлагается мастер – класс «Правильная осанка – ключ к здоровью и успеху!».

Всем известно: физкультура,
Укрепляет тело, дух,
Формирует вам фигуру –
Говорю я это вслух.
Выше прыгай со скакалкой!
Смело прыгни чрез коня!
Упражнения и с палкой
Полюби ты для себя!
И тогда твоя осанка
Очарует просто всех!
Ежедневно занимайся,
И к тебе придет успех.

Красота человека должна быть не только внутренней, но и внешней. Человек должен находиться в гармонии души и тела. Красивая фигура, правильная его осанка создает человеку комфорт в обществе и уверенность в себе, у него уверенная легкая походка и четкие точные движения. Он не испытывает трудностей со своим здоровьем, потому что у него не сдавлены искривлениями позвоночника внутренние органы. Добиться красивой фигуры и правильной осанки тела можно, если вести здоровый образ жизни и заниматься физкультурой и спортом.

На протяжении своей работы мы педагоги должны не только учить детей правильной осанки, но самим сохранить ее. Ученик должен с нас брать пример (СЛАЙД 1 Презентация)

II. Практическая часть

Правильная осанка и нормальное телосложение относятся к числу основных

критериев, определяющих состояние здоровья людей. Перед тем как начать выполнять упражнения, давайте сначала проведем тест и определим правильная ли у нас осанка.

"Появление изгибов позвоночника" (СЛАЙД 2- 3 Презентация)

В процессе роста и развития в первый год жизни позвоночник приобретает физиологические изгибы *(выпуклости)*: 2 изгиба в переднем и 2 в заднем направлении. Выпуклость называется лордозом, а вогнутость кифозом. Различают шейный и поясничный лордозы, грудной и крестцовый кифозы.

Появление изгибов связано с прямохождением. По мере приобретения ребенком двигательных навыков позвоночник подвергается значительным физическим нагрузкам, которые связаны с силой земного тяготения. Осанка – непринужденное привычное положение тела человека вертикально, способность удерживать его без активного напряжения мышц (СЛАЙД 4)

Нормальная осанка человека характеризуется следующими признаками: (СЛАЙД 5)

Изгибы позвоночника умеренно выражены.

Плечи умеренно развернуты и слегка опущены, симметрично расположенные лопатки не выдаются.

Грудная клетка цилиндрическая или коническая, умеренно выступающая.

Живот плоский или равномерно и умеренно выпуклый.

Одинаковая длина нижних конечностей.

Правильное положение стоп.

При отклонении от этих характеристик, наблюдаются патологические изменения в строении позвоночника, при этом нарушаются его физиологические изгибы. Врачи-ортопеды выделяют три основных изменения физиологических изгибов позвоночника.

"Виды искривлений позвоночника" (СЛАЙДЫ 6)

Лордоз – нарушение искривлений позвоночника пояснично-крестцового отдела, при этом живот становится выпуклым, появляется его округлость

Кифоз – значительный задний прогиб грудного отдела позвоночника Функциональная способность позвоночника ослаблена, спина легко утомляется, боли в спине практически отсутствуют. При грудных кифозах происходит сдавливание органов, расположенных в грудной клетке, при этом особенно страдают легкие. Затрудняется дыхание, возникают хронические бронхиты, плевриты, возникает аритмия сердца.

Сколиоз – боковое искривление позвоночника, со смещением тел позвонков. В подростковом возрасте чаще всего встречается левосторонний и правосторонний грудной сколиоз.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА "Определение правильной осанки тела" (СЛАЙД 7-8)

Цель: выявление нарушений осанки

ХОД РАБОТЫ:

Методика определения искривлений поясничного отдела позвоночника (СЛАЙДЫ 9-10)

Определение лордозов.

Студент становится спиной к стене, так чтобы к ней прикасались лопатки, ягодицы и пятки. В этом положении между стенкой и поясницей должно быть расстояние при нормальной осанке 2-2,5см, т.е. должна проходить плоская ладонь, если расстояние больше, то осанка нарушена.

Методика определений искривлений грудного отдела позвоночника (СЛАЙДЫ 11-12)

Определение кифозов.

Мерной лентой определяют расстояние от концов ключицы с левой и правой стороны по спине, а затем измеряют это расстояние на груди. Если результаты примерно одинаковы, то осанка правильная и заболевание отсутствует, если одно число больше другого, то произошло искривление позвоночника, возникает сутулость и развивается кифоз.

Методика определений бокового искривления позвоночника (СЛАЙД 13-14)

Определение сколиозов.

Это обследование хорошо проводить, когда студент находится в спортивной майке или футболке студент становится спиной, руки опущены вниз. Мерной лентой измеряется расстояние от нижних углов лопаток слева и справа до отростка седьмого позвонка в позвоночнике. Если расстояние от нижнего угла левой лопатки до отростка равно расстоянию от нижнего угла правой лопатки до отростка, то у студента правильная осанка, если есть разница в результатах, то определяется боковой сколиоз. В норме расстояние от внутреннего края лопаток до позвоночника должно быть одинаково, уровни углов лопаток

Физкультминутка – гимнастика сидя: (СЛАЙД 15)

Сделайте несколько поворотов вправо, влево

Выровняйте туловище. Поставьте руки на пояс, сведите и разведите лопатки.

Опустите руки и несколько раз их энергично струсите.

Поднимите руки вверх и подтяните их

Рефлексия

Организуем беседу с группой по вопросам:

Вам понравился мастер- класс?

Какие затруднения у вас возникли на мастер- классе?

Что нового вы узнали?

Что было интересно?

Чему научились?

Просит проголосовать и поставить самооценку в виде отметки по критериям, выведенным на экран.

Я хочу, чтобы вы говорили о себе так.

У меня спина прямая,
Я наклонов не боюсь:
Выпрямляюсь, прогибаюсь,
Поворачиваюсь.
Я хожу с осанкой гордой.
Прямо голову держу,
Никуда я не спешу.
Я могу и поклониться.
И присесть, и наклониться,
Повернусь туда - сюда!
Ох, прямёшенька спина!

Здоровье - это богатство, которое досталось нам в наследство, а цена этого богатства – жизнь!

Будьте стройны, красивы и здоровы!!!

Благодарим Вас за сотрудничество! Здоровья вам и творческих успехов!

Сценарий профессиональной пробы 3
«Я – учитель физической культуры!»

Цель: оказание профориентационной поддержки обучающимся школ в выборе профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности, а также в выработке профессионального самоопределения в соответствии со своими возможностями и способностями.

Задачи:

-сформировать представление о специальности «Физическая культура»;
-способствовать развитию мотивации к обучению посредством привития интереса к физической деятельности и ответственности в приобретении будущей профессии;
-привить бережное отношение к своему здоровью (пропаганда ЗОЖ)

Участники:
-учащиеся 9,11 классов школ Боханского района и сопровождающие их учителя.
(выступает Ухнаева Светлана, студентка 3Ф группы)

Света: Добрый день, дорогие гости. Мы рады приветствовать вас в нашем прекрасном колледже на профессиональной пробе «Я – учитель физической культуры!!!»

Леонид:
Всем известно: физкультура
Укрепляет тело, дух,
Формирует нам фигуру –
Говорю я это вслух.
Выше прыгай со скакалкой!
Смело прыгни чрез коня!
Упражнения и с палкой
Полюби ты для себя!

Света: Красота человека должна быть не только внутренней, но и внешней. Человек должен находиться в гармонии души и тела. Красивая фигура, правильная его осанка создают человеку комфорт в обществе и уверенность в себе. Добиться красивой фигуры и правильной осанки тела можно, если вести здоровый образ жизни и заниматься физкультурой и спортом.

Леонид: Какой должна быть физкультура XXI века? Чего ждут дети и на что способны учителя? Учителя нового поколения должны идти в ногу со временем, в процессе обучения опираться на инновации, использовать современную технику и спортивный инвентарь. Уроки физкультуры должны содержать в себе развлечение и пользу одновременно. Только тогда возможно привлечь учащихся на уроки физической культуры.

Света: Вашему вниманию предлагается физминутка, которую представит Леонид
(проводит)

Физминутка
«Я – учитель физической культуры!»

1.. Потягивание и.п. ноги вместе руки поднимаем вверх встали на носки потянулись.
2…Ходьба положили руки товарищу справа на левое плечо и с лева на правое плечо, 4-е скрестных шага вправо 4-е скрестных шага влево **4 раза**
3. Ходьба на месте и.п. руки на пояс, **1** правую руку на плечо **2** левую, **3** правую руку вверх, **4** левую вверх, **5** пр на плечо, **6** лев на плечо, **7** пр на пояс, **8** лев на пояс. **4 раза**
4. Наклоны туловища **1** вправо, **2** и.п., **3** влево. **4** и.п. **8 раз**
5. Ходьба с высоким подниманием ног, руки согнуты в локтях. **20 раз**
6. Повороты туловища и.п. стойка ноги врозь, руки на пояс **1** повороты туловища вправо, **2** и.п., **3** в лево, **4** и.п. **4 раза**
7. Повороты с хлопком (шаг поворот хлопок вправо, лево) **8 раз**

8. Ходьба с дыхательными упражнениями Руки через стороны поднимаем вдох, отпускаем выдох. **3 раза**
9. Топнули правой ногой, левой ногой, хлопок. 10 повторений.

Света:

Викторина «Весело о спорте»

Начало пути к финишу. (Старт)
Чего не надо, если есть сила. (Ума)
Инструмент спортивного судьи. (Свисток)
Спортивный снаряд для перетягивания. (Канат)
Мяч вне игры. (Аут)
Передача мяча в игре. (Пас)
Игра с мячом – дыней. (Регби)
Русский народный бейсбол. (Лапта)
Бейсбольная ударница. (Бита)
Танцор на льду. (Фигурист)
Спортсмен, который ходит сидя. (Шахматист)
В какой игре пользуются самым легким мячом? (Настольном теннисе)
В какой игре используется мяч наибольшей величины. (Баскетбол)

Придерживайтесь всех правил укрепления и сохранения здоровья, занимайтесь физической активностью или другими словами физической культурой.

Молодцы, спасибо всем!!!

Сценарий профессиональной пробы 4

КроссФит и HIT – многофункциональный тренинг

Кроссфит и HIT подразумевает комплексы разнообразных подходов силового, смешанного или аэробного характеров и не акцентируется на строгой тренировочной программе. Отличается высокой интенсивностью и постоянной сменой упражнений с элементами тяжелой атлетики, фитнеса, классической гимнастики, пауэрлифтинга, гиревого спорта.

Цель: провести многофункциональный тренинг, соединяющий в себе силовые и фитнес-упражнения с использованием специального оборудования (многофункциональной рамы и фитнес-оборудования) для достижения максимальных результатов воздействия на все группы мышц.

Инвентарь : многофункциональная рама, гимнастический коврик, степ платформа, фитнес мяч, бодибар .

Место проведения: спортивный зал

Здравствуйте, нас зовут Мотолоев Алексей и Птицына Валерия, и сегодня мы у вас проведем индивидуальную тренировку для юношей и комплекс упражнений по фитнесу для девушек:

Выполнение задания:

План индивидуальной тренировки для юношей

Содержание индивидуальной тренировки					
Блок 1					
№	Содержание упражнений/ видов двигательной активности	Дозировка ,объем и интенсивн ость	Методические указания	Варианты усложнения (не менее 2-х в каждом блоке)	Пла ниру емое коли чест во заня тийв неде лю
Указать (адаптационный/ подготовительный/тренировочный) период развития силовых возможностей					
1	Воздействуем на 4-хглавые мышцы бедра, икроножные мышцы	15 секунд	Держать спину прямо!	Приседание сгрифом	
2	Активно работают 4-хглавые мышцы бедра, мышцы спины	15 секунд	Сгибатьноги в коленях!	Бросок медбола вмишень	
3	Воздействуем на прямые мышцы живота	15 секунд	Руки за головой!	Поднимани етуловища из положения лежана наклонной скамье	
4	Идет нагрузка на 4-хглавые мышцы бедра,икроножные мышцы	15 секунд	При приземлении падаем на носок стопы!	Выпрыгивание сполуприседа	
5	Активно воздействуем на широчайшие мышцы спины, 2-хглавые мышцы плеч	15 секунд	Руки в локтях прямые!	Работа с TRX - петлёй	

Содержание фитнес-упражнений для девушек:

№	Содержание упражнения	Дозировка
1.	И.п. О.с руки вдоль тела. 1- правая нога ставится на степ. 2- поднять левую ногу согнуть в колене, ударить по колену правой рукой.	4 раза

	3- спускаем левую ногу. 4- и.п.	
2.	И.п. – О.с. руки вдоль тела. 1 – правая нога ставится на угол степа . 2- поднять левую ногу, согнув в колене, ударить по колену правой рукой . 3- спускаем левую ногу. 4-и.п. 5- левая нога ставится на угол степа . 6- поднять правую ногу, согнув в колене, ударить по колену левой рукой . 7- спускаем правую ногу. 8-и.п.	4 раза
3.	И.п. Лежа на коврике, мяч вверх. 1- поднимаем верхнюю часть тела, кладем мяч между ног. 2- ложимся на коврик, руки вдоль тела. 3- поднимаем мяч ногами, берем мяч в руки. 4- и.п.	4 раза
4.	И.п. Сидя на мяче, ноги в стороны, руки на пояс. 1- наклон вправо, левая рука вверх. 2- и.п. 3- наклон влево, правая рука вверх. 4- и.п.	4 раза
5.	И.п. Ноги на ширине плеч, бодибар внизу. 1- выпад правой, бодибар вверх. 2- и.п. 3- выпад левой, бодибар вверх. 4- и.п.	4 раза
6.	И .п. Ноги на ширине плеч, бодибар Внизу. 1- Наклон вперед 2- И.п. 3- Наклон вперед. 4- И.п.	4 раза

Вот и подошла к концу наша профессиональная проба «КроссФит и HIT – многофункциональный тренинг». Может быть, не все получается у наших ребят, но у них все еще впереди. Спортсменами не рождаются, ими становятся. Пожелаем им удачи!

Сценарий профессиональной пробы 5
Спортивная игра-ориентирование «Большие маневры»

Цель мероприятия: формирование у участников образовательного процесса ценного отношения к своему здоровью.

Задачи:

1. Создание условий для неформального позитивного общения обучающихся разного возраста
2. Развивать силу, ловкость, выносливость.
3. Воспитывать чувство ответственности за работу в команде.

Место проведения: спортивный зал

Участники: 9-11 классов.
Организаторы на станциях: волонтерская группа.
Форма одежды: спортивная форма и обувь
Оборудование: ресурсы спортивного зала - спортивные маты, секундомер, эстафетные палочки, скакалки.

Ход мероприятия:

Звучит спортивный марш, под который участники строевым, шагом выходят и выстраиваются для проведения спортивной игры-ориентирования «Большие маневры».

1 ведущий: Здравствуйте!! Мы рады вас видеть на нашем мероприятии!

- Хорошее ли у вас сегодня настроение? (не слышу, громче) Мы очень рада, что у вас все отлично! Говорят, что «Хорошее настроение – половина здоровья!». Здоровый человек красив и приятен в общении, легко преодолевает трудности, умеет по-настоящему и работать, и учиться, и отдыхать. Я приглашаю всех вас поучаствовать в игре по станциям «Большие маневры».
- Каждый участник получает маршрутный лист, на котором указан путь прохождения станций. Вам предстоит пройти 5 станций. Это станция кричалки, аргументы, алфавит здоровья, умники и умницы, спортивная. На каждой станции вас будет встречать волонтер, от которого команда получает задание. Ваша задача быстро и четко выполнить его. Если задание выполнено, то волонтер ставит баллы в маршрутный лист. Игра продолжается до тех пор, пока каждый игрок не пройдет все станции. После того, как все участники пройдут станции, баллы в маршрутных листах будут подсчитаны и мы определим победителя.
- Для начала нам нужно познакомиться с каждым участником.

Итак, начинаем спортивную игру - ориентирование «Большие маневры».

2 ведущий: Объявляется **Первая станция - «Кричалки».**

Материалы: авторучка, писчая бумага, ведущим желательно иметь на станции пример «кричалки».

Процедура: Участнику дается задание придумать несколько речевок или коротких рифмованных стишков (не более 4 строчек) на тему «ЗОЖ»

Придуманные «кричалки» нужно произнести участником (прокричать).

Система оценки: оценивается количество речевок, содержание, хоровое воспроизведение. Баллы начисляют за количество речевок, воспроизведение.

1ведущий: *Вторая станция* - «Аргументы»

Материалы: не нужны.

Процедура: Участникам предлагается привести максимальное количество аргументированных доводов в пользу отказа от курения. Доводы не должны повторяться.

Система оценки: оценивается количество приведенных доводов, а также добавляются призовые баллы за массовость (чем больше участник называл причин «неупотребления», тем выше балл).

2 ведущий: **Третья станция «Алфавит здоровья».**

Материалы: писчая бумага, ручка.

Процедура: командам предлагается по порядку на каждую букву алфавита записать слова, имеющие отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

Система оценки: оценивается количество записанных слов (по 0,5б), а также добавляются призовые баллы за знание алфавита.

1ведущий: *Четвертая станция «*Умники и умницы».

Материалы: карточки с пословицами, ручка.

Участникам предлагается собрать пословицы о здоровом образе жизни и прочитать их.
Система оценки: оценивается количество правильно воспроизведенных пословиц. Максимум-10 баллов.
2 ведущий: **Пятая станция – «Спортивная».**
(Каждый участник соревнуется только в одном упражнении:
- поднятие тяжестей,
- прыжки со скакалкой за 30 сек,
- отжимании от пола,
- сгибании и разгибании туловища в положении лежа на спине.

1 ведущий: Вот и подошла к концу наша игра-ориентирование «Большие маневры». Все станции пройдены!!! Участники справились с заданиями! Спасибо и до скорых встреч!!!

Сценарий профессиональной пробы 6
«Лыжня зовет – и только вперед!»

Цели задачи пробы: Развитие и популяризация лыжного спорта с обучающимися.
Задачи:
1. Ознакомление с природой, историей родного края.
2. Сплочение коллектива, пропаганда здорового образа жизни.
3. Воспитание бережного отношения к природе.

План пробы:
1. Преодоление дистанции 2 км на лыжах с рюкзаком к месту финиша.

Ход мероприятия

Построение.
Педагог:

Здравствуйте, дорогие ребята, уважаемые гости. Мы рады приветствовать вас на нашей профессиональной пробе «Лыжня зовет – и только вперед!».

Прослушайте алгоритм действий:

Проба проходит в два этапа:

1 этап – станции-эстафеты.

2 этап – лыжные гонки.

Мы приглашаем команды на старт.

Приветствие.

Педагог:

И прежде чем начать профессиональную пробу, необходимо познакомиться с правилами.

Итак, правила Лыжни:

1.Внимательно слушать задание.

2.Не начинать выполнять задание, если участник, стоящий впереди, не закончил его.

3.Участник, выполнивший задание, встает в конец своей команды.

4.Выполнять все задания правильно и быстро.

Вы принимаете эти правила?

Дети:

Да.

Педагог:

<u>Станции-эстафеты:</u>

1.Эстафета «Скользящий шаг без палок»

По сигналу ведущего участники направляются к контрольной стойке, расположенной в 10 м от линии старта.

2.Эстафета "Биатлон"
Участник стартует на лыжах с палками произвольным ходом до "огневого рубежа", кладёт палки на снег, берёт теннисный мяч и выполняет бросок по мишени, затем снова берёт палки, и при попадании в цель без промаха, возвращается обратно, финишируя лыжным произвольным ходом.

3. Эстафета «Слалом».

Поворот переступанием вокруг 3 флажков.

4.Эстафета "Скандинавская ходьба"

Участники с лыжными палками без лыж, поочерёдно отталкиваясь руками, выполняют быстрые широкие шаги, имитируя попеременный двухшажный ход.

5. Эстафета «Самокат»

Двигаться надо на одной ноге, толкаясь другой как на самокате. До стойки скользить на правой ноге, обратно – на левой.

Педагог:

Итак, первый этап испытаний прошел.

А теперь, лыжные гонки.

Все стартуют. Старт через 10 секунд.

Педагог:

Закончился последний этап пробы.

Ну что же, участники молодцы, мы сегодня хорошо, с пользой для нашего здоровья провели время на свежем воздухе!
Спасибо всем за участие! Удачи вам!

3. Инструкция по организации профессиональной пробы

Компоненты пробы		
технологический	ситуативный	функциональный
Организация рабочего места. Подготовка материалов, оборудования иинвентаря для разработки и проведения физкультурных мероприятий		
1.Задание		
Освоить организацию рабочего места, освоить навыки работы с инструментами для разработки сценария или конспекта, навыки педагога	Выбрать необходимые материалы, спортивное оборудование и инвентарь в зависимости от цели, вида и целевой группы физкультурного мероприятия. Приготовить материалы, спортивное оборудование и инвентарь непосредственно на рабочем месте	Определить необходимое программное обеспечение для поиска информации, разработки сценария, презентации экспресс-консультации. Подобрать спортивное оборудование и инвентарь в зависимости от выполняемых работ. Выставить оборудование и оборудование непосредственно на рабочем месте. Провести диагностику
I уровень сложности		
Задание выполняется с участием преподавателя		
II уровень сложности		
Задание выполняется под наблюдением преподавателя		
III уровень сложности		
Задание выполняется самостоятельно		

Контроль и оценка

- *Критерии успешного выполнения задания, оценки навыка участника*

Тесты и задания проведены в полном объеме; соблюдена процедура выполнения каждого теста и задания; замеры верны; результаты тестирования занесены в индивидуальную карту анализа;карта анализа заполнена полностью; расчеты результатов тестирования выполнены без ошибок

Ресурсное обеспечение профессиональной пробы

Инфраструктура: спортивный зал ГБПОУ ИО «Боханский педагогический колледж им.Д.Банзарова»

- Многофункциональная рама с напольным креплением, которые предоставляют значительно больше возможностей для установки дополнительных комплектующих и, соответственно, для занятий.
- Дополнительное оборудование для многофункциональных рам, которое подбирается в зависимости от их количества – гимнастические кольца, крюки для штанг, канаты и прочее.
- Грифы для штанги.
- Фитболы, баскетбольные мячи, степ-платформы, полусферы, скакалки, гимнастические палки, гимнастические мячи, набивные мячи весом 1 кг, гимнастические коврики, гантели весом 1кг Их количество определяется числом занимающихся.
- Лыжи с лыжными палкам (по количеству участников).
- **Учебно - методическая документация**: видеоматериалы, диагностические материалы (карты, таблицы, анкеты).
- **Техническое оборудование:** интерактивная доска, проектор и экран,компьютеры с доступом в интернет, звукоусиление (колонки).
- **Рабочее место специалиста:** парты, стулья, материалы для проведения пробы, канцтовары, измерительные ленты.
- Программное обеспечение и адрес онлайн-площадки: https://www.youtube.com/watch?v=MFEUX-M7yuE); www.bpkbohan.ru)

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Пробы для выявления адаптационных возможностей организма

Проба 1. Подсчитать частоту своего пульса в положении «сидя». Можно это сделать за 15 секунд и умножить результат на 4 или за 20 секунд и умножить на 3. Юноши, у которых частота пульса за 1 минуту меньше 55 ударов, получают 5 баллов; при частоте пульса 56-65 ударов - 4; 66-75 ударов - 3; 76-85 ударов - 2 балла, более 85 - 1 балл. У девушек оцениваются показатели на 5 ударов больше (меньше 60 - 5 баллов и т.д.).

Проба 2. В положении «сидя» сделать спокойный выдох, затем такой же вдох, зажать двумя пальцами нос, закрыть рот, зафиксировать время, которое удается не дышать (но без перенапряжения!). Результат 60 и более секунд оценивается в 5 баллов; 50-59 секунд - 4; 40-49 секунд - 3; 30-39 секунд - 2; 20-29 секунд - 1 балл.

Проба 3. Медленно присесть на корточки и спокойно побыть в этой позе без напряжения около 1 минуты. Замерить частоту пульса за 15 секунд. Резко встать и вновь подсчитать пульс за 15 секунд. Если произошло учащение пульса на 1 удар - результат 5 баллов; на 2 удара - 4; на 3 удара - 3; на 4 удара - 2; на 5 и более ударов - 1 балл.

Проба 4. Подсчитать пульс за 15 секунд в спокойном состоянии. Сделать за 30 секунд 20 глубоких приседаний с вытягиванием рук вперед. Вставая, руки опускать. Подсчитать пульс за 10 секунд немедленно после приседаний, прибавить к этой величине еще 2 удара. Рассчитать, на сколько процентов повысилось число ударов пульса: если не более чем на 25% - 5 баллов; если на 26-40% - 4; на 41-55% - 3; на 56-70% - 2 балла; более чем на 70% - 1 балл. При необходимости можно делать приседания, держась за край стола.

В итоге баллы суммируются. Проводится сравнительный анализ результатов и динамика показателей каждого школьника.

Тест «Реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку в форме наклонов туловища»

В течение полутора минут надо сделать 20 наклонов с опусканием рук. Сосчитать пульс за 10 секунд трижды: до наклонов (П1); сразу после них (П2) и через 1 минуту (П3). Затем рассчитать показатель, характеризующий работу сердечно-сосудистой системы по формуле: *(П1 + П2 + П3 - 33) / 10.* Если полученный результат находится в пределах: 0-0,3 - вы получаете отличную оценку; 0,31-0,6 - хорошую; 0,61-0,9 - удовлетворительную; 0,91-1,2 - плохую; оценка более 1,2 означает, что вам следует обратиться к врачу.

Основной интерес эти показатели представляют при отслеживании их динамики.

Тест-анкета ориентировочной оценки риска нарушений здоровья обучающегося

Проводится экспертом, в качестве которого может выступать куратор, хорошо знающий обучающегося педагог или психолог.

Инструкция эксперту

Постарайтесь дать оценку учащемуся по приведенным ниже позициям используя 4-балльную шкалу:

0 - признак не выражен (отсутствует);

1 - признак слабо выражен или проявляется изредка;

2 - признак умеренно выражен или проявляется периодически;

3 - признак явно выражен или проявляется постоянно.

Признаки

1. С детства наблюдались проявления ослабленного здоровья, болезненности.
2. Ранее переносил тяжелые заболевания, травмы, операции.
3. Растет в неблагополучной семье.
4. У семьи материальные трудности.
5. Характерно асоциальное окружение (друзья, соседи, родственники).
6. Ведет неправильный (нездоровый) образ жизни.
7. Ведет малоподвижный образ жизни (недостаток физической активности).
8. Отличается низким интеллектуальным уровнем.
9. Отличается низким культурным уровнем, узким кругом интересов.
10. Характерна несформированность гигиенических навыков.
11. Беззаботен, отличается безответственностью.
12. Проявляет астенические черты характера, слабую волю.
13. Не проявляет интереса к укреплению своего здоровья.
14. Отличается низкой поисковой активностью, безынициативен.
15. Имеет повышенно возбудимую нервную систему, подвержен стрессам.
16. Отличается плохими взаимоотношениями с учителями.
17. Характерна повышенная утомляемость.
18. Употребляет (употреблял в прошлом) одурманивающие вещества.
19. Курит.
20. Предъявляет частые жалобы на здоровье.

Интерпретация результатов

Благополучными можно считать показатели в пределах 20-25 баллов. Показатели более 40 баллов являются основанием для отнесения школьника к группе риска. Целесообразен также сравнительный анализ показателей учащихся одного класса с выделением в этом классе группы неблагополучных учащихся, а также сравнение показателей разных классов.

Карта наблюдения за поведением ребенка в школе

Эта карта заполняется учителем. Она позволяет выявить отклонения в состоянии учащегося, свидетельствующие о недостаточной его адаптации к школе и значительном напряжении.

Дата _____

Фамилия, имя ребенка

№ школы и класс

Возраст ребенка

Поведение учащегося				
1. Беспокойный, неусидчивый, расторможенный, нарушает дисциплину, делает замечания другим детям, перебивает учителя и не реагирует на его замечания, часто переспрашивает				
2. У школьника быстро нарастает утомление, истощение; он становится вялым, рассеянным, невнимательным, безразличным, ложится на парту, «не слышит» инструкцию учителя				
3. На низкие оценки реагирует плачем, истерикой, отказом от работы, может вступить в спор с учителем				

4. На контрольных работах (или перед ней) чрезмерно тревожен, не уверен в своих силах, беспокоен, руки становятся холодными и потными. В процессе выполнения работы не понимает задания, задает много вопросов, делает простые ошибки в заданиях				
5. В процессе урока не может сконцентрироваться на задании, не понимает и не может выполнить инструкцию, не «удерживает» ее или быстро забывает, постоянно отвлекается, требует дополнительного контроля учителя, более детального объяснения. При выполнении задания задает много вопросов				
6. На переменах становится особенно агрессивным, драчливым, неуправляемым, не реагирует на замечания взрослых, «не слышит» их (надо повторить замечание несколько раз или держать его за руку)				
7. Приходит в школу неподготовленным, постоянно все забывает (учебники, тетради, пенал, альбом, ручки, карандаши и т.п.)				
Суммарный балл				

Критерии оценки: 0 - симптомы отсутствуют; 1 - слабо выражены, отмечаются изредка; 2 - умеренно выражены, наблюдаются периодически; 3 - ярко выражены, наблюдаются практически постоянно.

Интерпретация результатов

Сумма баллов до 7 свидетельствует о том, что состояние ребенка не вызывает тревоги. При суммарном балле от 7 до 14 следует обратить внимание на проблемы ребенка, проанализировать режим его работы, нагрузку, трудности. При суммарном балле от 14 до 21 необходимо обратить внимание на состояние здоровья школьника; нормализовать режим, возможно, используя вариант щадящего режима; снять дополнительные нагрузки; детально проанализировать все проблемы ребенка вместе с родителями, психологом, школьным врачом и разработать программу помощи ребенку.

При неоднократном заполнении карт в течение учебного года их данные сопоставляются как в отношении каждого ребенка, так и по обобщенным показателям класса, например по количеству детей, имеющих суммарные баллы до 14, от 14 до 21, более 21 балла.

Карты наблюдений за состоянием и поведением школьников второй и третьей ступени

Тест-анкета «Изменения в образе жизни и состоянии здоровья учащегося»

Методика выполняется педагогами, способными выступить в роли эксперта по оценке образа жизни и состояния здоровья учащегося (классным руководителем, учителем, который хорошо знает ученика, социальным педагогом, педагогом-психологом), а также родителями школьника. Каждый эксперт отвечает только на те вопросы, по которым располагает достаточными сведениями. По каждой из позиций необходимо получить не менее трех оценок, иначе она исключается из общего подсчета ввиду недостоверности.

Итоговый балл вычисляется как среднее арифметическое оценок экспертов. Целесообразно периодически проводить тест-анкету для того, чтобы иметь информацию для анализа динамики изменений в образе жизни и здоровья школьника.

Инструкция для экспертов

Выберите позиции, по которым вы можете оценить данного обучащегося. Оценивание следует проводить по 11-балльной шкале: от -5 - максимально негативные для здоровья учащегося изменения до +5 - максимально положительные для здоровья изменения; 0 баллов - отсутствие изменений.

Вопросы

1) Как изменилось состояние здоровья учащегося за оцениваемый период?

2) Как изменилось отношение к своему здоровью у школьника за оцениваемый период?

3) Как изменился образ жизни учащегося: режим дня, физическая активность, характер питания?

4) Как изменились ситуация в семье школьника, его окружение?

5) Как изменилось материальное положение семьи учащегося?

6) Как изменились черты характера и поведение ученика?

7) Как изменился интерес школьника к учебе, мотивация к учебной деятельности?

8) Какова тенденция изменений во внешнем облике учащегося?

9) Как изменилась утомляемость школьника (по выраженности, скорости наступления, частоте)? *(-5 - усиление утомляемости; +5 - ослабление утомляемости).*

10) Как изменились у учащегося проявления стресса, фрустрации (по силе, выраженности, частоте)? *(-5 - усиление стресса; +5 - ослабление стресса).*

11) Как изменилось превалирующее настроение школьника? *(-5 - ухудшение настроения; +5 - улучшение).*

12) Чаще или реже учащийся стал жаловаться на свое здоровье? *(-5 - чаще; +5 - реже).*

13) Какова динамика вредных привычек школьника (включая употребление одурманивающих веществ)?

14) Как изменились контакты школы с родителями учащегося по вопросам укрепления его здоровья?

Приложение 2

Мастер – класс
«Правильная осанка – ключ к здоровью и успеху!»

Цель: выявление нарушений осанки

Оборудование: сантиметровая лента.

Ход работы:

I. **“Определение правильной осанки тела”.**

1. **Методика определения искривлений поясничного отдела позвоночника.**

Определение лордозов.

Студент становится спиной к стене, так чтобы к ней прикасались лопатки, ягодицы и пятки. В этом положении между стенкой и поясницей должно быть расстояние при нормальной осанке 2-2,5см, т.е. должна проходить плоская ладонь, если расстояние больше, то осанка нарушена.

2. **Методика определений искривлений грудного отдела позвоночника.**

Определение кифозов.

Мерной лентой определяют расстояние от концов ключицы с левой и правой стороны по спине, а затем измеряют это расстояние на груди. Если результаты примерно одинаковы, то осанка правильная и заболевание отсутствует, если одно число больше другого, то произошло искривление позвоночника, возникает сутулость и развивается кифоз.

3. **Методика определений бокового искривления позвоночника.**

Определение сколиозов.

Это обследование хорошо проводить, когда ученик находится в спортивной майке или футболке. Студент становится спиной, руки опущены вниз. Мерной лентой измеряется расстояние от нижних углов лопаток слева и справа до отростка седьмого позвонка в позвоночнике. Если расстояние от нижнего угла левой лопатки до отростка равно расстоянию от нижнего угла правой лопатки до отростка, то у студента правильная осанка, если есть разница в результатах, то определяется боковой сколиоз. В норме расстояние от внутреннего края лопаток до позвоночника должно быть одинаково, уровни углов лопаток

II. Оформите в виде таблицы.

Определение правильной осанки тела	**Результаты**	**Выводы**
1.Методика определения искривлений поясничного отдела позвоночника		
2.Методика определений искривлений грудного отдела позвоночника		
3.Методика определений бокового искривления позвоночника		