МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 00B702B62B2039803F6B5D5BD273DA9854
Владелец: Шимановская Янина Васильевна
Действителен: с 02.07.2024 до 25.09.2025

Приложение 2 к Рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ
49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

НАПРАВЛЕННОСТЬ
«ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
ОЧНАЯ, ЗАОЧНАЯ

Москва, 2025 г.

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.

1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю)

Лекция – один из методов обучения, одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса в вузе. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение педагогическим работником учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом дисциплины (модуля). Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев лекция выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только лектор может методически помочь обучающимся в освоении сложного материала.

Возможные формы проведения лекций:

- Вводная лекция – один из наиболее важных и трудных видов лекции при чтении систематических курсов. От успеха этой лекции во многом зависит успех усвоения всего курса. Она может содержать: определение дисциплины (модуля); краткую историческую справку о дисциплине (модуле); цели и задачи дисциплины (модуля), ее роль в общей системе обучения и связь со смежными дисциплинами (модулями); основные проблемы (понятия и определения) данной науки; основную и дополнительную учебную литературу; особенности самостоятельной работы обучающихся над дисциплиной (модулем) и формы участия в научно-исследовательской работе; отчетность по курсу.
- Информационная лекция ориентирована на изложение и объяснение обучающимся научной информации, подлежащей осмыслению и запоминанию. Это самый традиционный тип лекций в практике высшей школы.
- Обзорная лекция – это систематизация научных знаний на высоком уровне, допускающая большое число ассоциативных связей в процессе осмысления информации, излагаемой при раскрытии внутрипредметной и межпредметной связей, исключая детализацию и конкретизацию. Как правило, стержень излагаемых теоретических положений составляет научно-понятийная и концептуальная основа всего курса или крупных его разделов.

В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить для проведения лекции презентацию, которую можно органично интегрировать во все вышеупомянутые типы лекций в качестве формы визуальной поддержки.

В то же время лекцию-презентацию возможно выделить и в качестве самостоятельной формы. Лекция-презентация должна отражать суть основных и (или) проблемных вопросов лекции, на которые особо следует обратить внимание обучающихся. В условиях применения активного метода проведения занятий презентация представляется весьма удачным способом донесения информации до слушателей. Единственное, на что следует обратить внимание при подготовке слайдов – это их оформление и текст. Слайд не должен быть перегружен картинками и лишней информацией, которая будет отвлекать от основного аспекта того или иного вопроса

лекции. Во время лекции можно задавать вопросы аудитории в отношении того или иного слайда, тем самым еще больше вовлекая обучающихся в проблематику.

Краткое содержание лекционных занятий

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.	
Тема 1.1. Общая характеристика массовых физкультурно-спортивных мероприятий.	познакомить студентов с основными понятиями, видами и направлениями массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий. Изучить этапы управления и организации.
РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЕ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДОШКОЛЬНИКОВ.	
Тема 2.1. Организация проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий дошкольников.	**овладеть профессиональными знаниями, умениями и навыками в области физической культуры.**

1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)

Практические занятия – одна из форм учебного занятия, направленная на развитие самостоятельности обучающихся и приобретение умений и навыков. Данные учебные занятия углубляют, расширяют, детализируют полученные ранее знания. Практическое занятие предполагает выполнение обучающимися по заданию и под руководством преподавателей одной или нескольких практических работ.

Цель практических занятий состоит в развитии познавательных способностей, самостоятельности мышления и творческой активности обучающихся; углублении, расширении, детализировании знаний, полученных на лекции в обобщенной форме, и содействии выработке навыков профессиональной деятельности. В отдельных случаях на практических занятиях руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

Для достижения поставленных целей и решения требуемого перечня задач практические занятия проводятся традиционными технологиями или с использованием активных и интерактивных образовательных технологий.

Возможные формы проведения практических занятий:

- Игровое проектирование - является практическим занятием или циклом занятий, суть которых состоит в разработке инженерного, конструкторского, технологического и других видов проектов в игровых условиях, максимально воссоздающих реальность. Этот метод отличается высокой степень сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.
- Познавательно-дидактические игры не относятся к деловым играм. Они предполагают лишь включение изучаемого материала в необычный игровой контекст и иногда содержат лишь элементы ролевых игр. Такие игры могут проводиться в виде копирования научных, культурных, социальных явлений (конкурс знатоков, «Поле чудес», КВН и т. д.) и в виде предметно-содержательных моделей, (например, игры-путешествия, когда надо разработать рациональный маршрут, пользуясь различными картами).
- Анализ конкретных ситуаций. Конкретная ситуация – это любое событие, которое содержит в себе противоречие или вступает в противоречие с окружающей средой. Ситуации могут нести в себе как позитивный, так и отрицательный опыт. Все ситуации делятся на простые, критические и экстремальные.

- Кейс-метод (от английского case – случай, ситуация) – усовершенствованный метод анализа конкретных ситуаций, метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач – ситуаций (решение кейсов). Непосредственная цель метода case-study - обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы делятся на практические (отражающие реальные жизненные ситуации), обучающие (искусственно созданные, содержащие значительные элемент условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредствам применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.
- Групповая, научная дискуссия, диспут Дискуссия – это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми. К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность. Разновидностью свободной дискуссии является форум, где каждому желающему дается неограниченное время на выступление, при условии, что его выступление вызывает интерес аудитории. Каждый конкретный форум имеет свою тематику — достаточно широкую, чтобы в её пределах можно было вести многоплановое обсуждение.
- Метод работы в малых группах. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и нахождения истины. Групповое обсуждение способствует лучшему усвоению изучаемого материала. Оптимальное количество участников – 5-7 человек. Перед обучающимися ставиться проблема, выделяется определенное время, в течение которого они должны подготовить аргументированный обдуманный ответ. Педагогический работник может устанавливать правила проведения группового обсуждения – задавать определенные рамки обсуждения, ввести алгоритм выработки общего мнения, назначить лидера и др.

Вопросы для самоподготовки к практическим занятиям по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

Тема 1.1. Общая характеристика массовых физкультурно-спортивных мероприятий.

Вопросы для самоподготовки:

1. Спорт физическая культура в современном обществе.
2. Социально-педагогическая сущность массовых спортивных мероприятий.
3. Планирование физкультурно-спортивных мероприятий.
4. Что относиться к понятию «массовый спорт» и «спорт высших достижений» и в чем их различие.

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЕ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-

СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДОШКОЛЬНИКОВ.

Тема 2.1. Организация проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий дошкольников.

Вопросы для самоподготовки:

1. Подвижные игры как средство массовых физкультурно-спортивных мероприятий.
2. **Упрощенные правила в спортивных играх.**
3. **Физкультурные праздники, формы и классификация.**

1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

Тема 1.1. Общая характеристика массовых физкультурно-спортивных мероприятий.

Спортивно-массовые мероприятия

1.Комплексная Спартакиада среди школьных команд образовательных учреждений Московской области

2.Московский областной этап Всероссийского спортивно-оздоровительного фестиваля школьников **«Президентские состязания»** и Московский областной этап Всероссийских спортивных игр **«Президентские спортивные игры».**

3) **Спартакиада** обучающихся образовательных учреждений **для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей** (совместно с Московским областным региональным отделением общественно-государственного физкультурно-спортивного объединения «Юность России»).

4) Спартакиада обучающихся образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования Московской области (совместно с Московским областным региональным отделением общественно-государственного физкультурно-спортивного объединения «Юность России»).

5) Первенство Московской области по волейболу «Детская лига»

Спортивно-массовые мероприятия

6) Соревнования по футболу «Кожаный мяч» и по мини-футболу (совместно с Комитетом по физической культуре, спорту, туризму и работе с молодежью Московской области).

7) В соответствии с Положением о «Школьной лиге регби учащихся Московской области» совместно с региональной общественной организацией Московской области «Федерация регби Московской области» проводятся соревнования среди учащихся образовательных учреждений Московской области.

8) Начиная с 9 сентября 2008 года, ежегодно во всех образовательных учреждениях Московской области проводится «Единый день здоровья». В этот день для обучающихся организуются эстафеты, спортивные соревнования, игры, викторины, туристские походы, экскурсии.

К физкультурно-оздоровительным и спортивным мероприятиям относят:

- проведение различных занятий по физической культуре и спорту;
- проведение спортивно-массовых зрелищных мероприятий;
- организацию и проведение учебно-тренировочного процесса;
- предоставление физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений населению;
- информационно-консультативные и образовательные услуги данного направления;
- прочие услуги спортивного профиля (организацию ремонта и подготовки спортивного оборудования, прокат спортивного инвентаря, организацию ремонта спортивной одежды и обуви)

Перечень нормативных документов, регламентирующих порядок эксплуатации спортивных объектов и проведение массовых спортивных мероприятий

- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". Принят Государственной Думой 13 января 1999 г. N 80-ФЗ
- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
- ГОСТ Р 52024-2003: Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования.
- СНиП 11-07-85 Физкультурно-спортивные сооружения
- Государственные стандарты (ГОСТ)
- Санитарные правила и нормы(СанПиН)
- Своды норм и правил (СНиП)
- Своды правил (СП)
- Регламенты (напр., Регламент УрГПУ п организации учебного процесса по модулю «Физическая культура и спорт»

Подготовка и проведение спортивных соревнований

- Спортивные мероприятия проводятся в соответствии с утвержденными планами спортивных мероприятий, положениями о проведении соревнований, спортивно-технологическими условиями, программами, правилами, регламентами и требованиями по обеспечению безопасности участников и зрителей.

Для проведения соревнований необходимо:

- разработать положение о соревнованиях;
- составить и утвердить смету расходов и подготовить приказ о проведении;
- решить вопрос о назначении главного судьи и главного секретаря соревнований;
- ответственным лицам поручить составить план мероприятий по подготовке и проведению соревнований.

I. Развитие массовой физической культуры и спорта

Направление деятельности	Текущее состояние
Школьный спорт	Количество общеобразовательных учреждений - 876 с числом обучающихся 336706 человек Занимаются физической культурой и спортом 151609 человек, что составляет 45 % Количество учителей физической культуры – 1701 человек Количество спортивных залов – 853 единицы Количество тренажерных залов – 165 единиц Количество плоскостных спортивных сооружений - 849 единиц Количество плавательных бассейнов – 12 единиц Физкультурно-спортивных клубов по месту жительства – 86 единиц, в которых занимается 12500 детей и подростков и сними работают 550 специалистов физической культуры
Студенческий спорт	Количество образовательных организаций среднего и высшего профессионального образования – 112 единиц, их них 44 ВУЗов Количество студентов дневного отделения – 120 000 человек, среди них занимаются физической культурой и спортом 88562 человека , что составляет 73% Количество спортивных клубов – 12 единиц Количество преподавателей физической культуры – 629 человек Спортивная материально-техническая база: 2 легкоатлетических манежа, плавательный бассейн, 150 спортивных залов, 100 плоскостных сооружений
Производственная физическая культура и оздоровительная работа с населением	Количество коллективов физической культуры – 534 единиц Количество занимающихся - 145 000 человек, что составляет 10% Количество организаторов физической культуры – 604 человека Количество спортивных клубов – 11 единиц Количество физкультурно-спортивных клубов частной формы собственности 279 единиц, с охватом занимающихся – 77,7 тыс. человек
Адаптивная физическая культура	Количество занимающихся 7100 человек, что составляет 3,1 % Количество организаций, учреждений осуществляющих работу с инвалидами – 130 ед. Приспособленные спортивные сооружения для инвалидов – 334 единицы Количество специалистов, осуществляющих работу с инвалидами – 145 человек

Физкультурный праздник

Физкультурные праздники – это **массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера**, способствующие пропаганде физической культуры, совершенствованию движений, воспитывающие такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам. В рациональном сочетании с другими видами работы по физическому воспитанию они помогают создать целесообразный двигательный режим, который служит повышению функциональных возможностей, улучшению работоспособности и закаленности детей.

План спортивно-массовых мероприятий
Организация работы
Физкультурно-массовая и спортивная работа внутри школы
Агитация и пропаганда ф к и спорта
Подготовка физкультурного актива
Работа с родителями
Спортивная работа в районе и крае
Хозяйственная работа по созданию и укреплению спортивной базы

Спортивные праздники-
это массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера, способствующие пропаганде физической культуры, совершенствованию движений, воспитывающие такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам.
Физкультурные досуги -
способствуют воспитанию чувства коллективизма, дружбы, развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность Содержание составляют знакомые ребенку подвижные игры и физические упражнения, которые варьируются, вызывая у него интерес и положительные эмоции при выполнении.

Народные игры – это яркое выражение народа в них играющего, отражение этноса в целом и истории его развития.
К.Д. Ушинский писал, что воспитание, созданное самим народом и основанное на народных началах, имеет ту воспитательную силу, которой нет в самых лучших системах, основанных на абстрактных идеях или заимствованных у другого народа.

Музыкально-ритмическая гимнастика

Наиболее популярной является ритмическая гимнастика как одна из эффективных форм повышения двигательной активности. Занятия ею повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений.

ФОРМЫ И ЭТАПЫ ОРГАНИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ

Физкультурные и спортивные мероприятия – наиболее яркие и зримые формы функционирования физической культуры и спорта в обществе. Современное развитие массовой физической культуры способствует расширению форм для их проведения.

Широко употребляемое понятие «физкультурно-спортивные мероприятия» на два самостоятельных терминологических элемента:

«спортивные мероприятия» и «физкультурные мероприятия».

Спортивные мероприятия характеризуются специфической установкой на определение победителя, сопровождаемой иными неспецифическими целями и задачами, достижение и решение которых осуществляются в процессе соревновательной деятельности и периоды подготовки к ней.

Примеры некоторых форм проведения мероприятий:

Концерт, моноконцерт, тематический концерт, театрализованный концерт, конкурс, тематический вечер, игра, фестиваль, праздник, соревнований, учебно-тренировочные сборы, спортивные праздники, дни здоровья, подвижные игры, разнообразные веселые старты, развлекательные

ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Будущему специалисту по физической культуре и спорту важно уметь самостоятельно организовывать подготовку соревнований и массовых спортивно-художественных представлений различного масштаба. Содержательно-методические аспекты организации и проведения спортивно-массовых представлений различной формы представляют практическую ценность для профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры и спорта и направлены на формирование профессиональных компетенций по следующим разделам:

- планирование физкультурной и спортивно-массовой работы;
- планирование работы подразделений в период подготовки и проведения физкультурно-оздоровительного, спортивно-массового мероприятия;
- составление положений, программ сценарных планов и других документов, необходимых для организации и проведения физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий;
- материально-техническое и информационное обеспечение спортивно-массовых мероприятий;
- подготовка торжественных церемоний открытия и закрытия спортивных и спортивно-массовых мероприятий.

Подготовку к проведению соревнований можно рассмотреть с точки зрения технологического процесса, который включает:

- разработку и утверждение календарного плана и Положения о проведении мероприятия (Положения и регламента соревнований), проекта сметы расходов на проведение соревнования;
- формирование оргкомитета по проведению соревнования;
- формирование главной судейской коллегии;
- осуществление маркетинговых и рекламных мероприятий;
- выбор и подготовку спортивного сооружения (заключение договора аренды, инспектирование, дополнительное оснащение техническими средствами и т. д.);
- организацию и утверждение медицинского обеспечения;
- организацию сбора и обработку заявок на участие в соревновании;
- подготовку мест проживания и питания участников соревнования;
- организацию встречи участников соревнования и судей;
- жеребьевку участников;
- формирование службы безопасности;
- торжественное открытие соревнования;
- проведение соревнования в соответствии с утвержденными правилами и программой;
- награждение победителей;
- торжественное закрытие мероприятия;
- подготовку отчета судейской коллегии о проведении мероприятия.

Примерный состав оргкомитета для организации соревнований

- *Главный судья*
- *Заместитель по административно-хозяйственной работе* организует работу врача, коменданта.
- *Комендант*
- *Заместитель по организационным вопросам*
- *Ответственный за музыкальное обеспечение*
- *Арбитры*
- *Полевые судьи*
- *Диктор*
- *Комментатор*

В содержание ***основного этапа*** подготовки соревнований включаются работы по подготовке иллюстративного и наглядного материала, протоколов, спортивного инвентаря и оборудования;

проверяется готовность основных и вспомогательных помещений;

проводится работа по подготовке команд к соревнованиям, подготавливаются показательные номера.

В этот период важно регулярно проводить совещания оргкомитета для оценки текущего положения дел.

В задачи ***заключительного этапа*** подготовки соревнований входит:

- окончательная подготовка рабочей и отчетной документации;
- приобретение наградного материала и его распределение;
- прием команд – участников соревнований;
- генеральная репетиция парада открытия и закрытия;
- проверка технического обеспечения;
- проверка и, если потребуется, перезапись фонограмм;
- заключительное совещание, на котором проводится жеребьевка, составляются графики апробации площадки, проведения соревновательной программы.

СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ И ОБЩАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ

Подготовка пакета документов для спортивных и физкультурных мероприятий – важный раздел в организации и проведении спортивно- массовых мероприятий в любом учреждении.

За 2 – 3 месяца до начала мероприятия (***подготовительный этап***) готовят следующие официальные письма и рабочие документы:

1. письмо руководителю учреждения, на базе которого планируется проведение данного мероприятия;
2. официальные письма в организации, ответственные за проведение и финансирование данного праздника или соревнования (на имя руководителя);
3. план работы оргкомитета;
4. предварительный текст и основные разделы Положения;
5. матрица программы и сценария праздника;
6. списки коллективов – участников планируемого мероприятия;
7. проект распоряжения (прил. 1) и приказа (прил. 2) по данному учреждению о деятельности каждого подразделения и отдельных лиц, несущих ответственность за определенные виды подготовки и работы;
8. проект афиши и эмблемы соревнования.

Во время ***основного этапа*** подготовки (за 1,5 месяца) разрабатываются, утверждаются и рассылаются в организации следующие документы:

- письма-приглашения на совещание представителей и руководителей ;
- пригласительные билеты и приглашения с программой праздника для участников команд, руководителей и почетных гостей;
- письма для организаций, имеющих желание и возможность оказать благотворительную помощь.

За 2 – 3 недели до начала мероприятия рассылаются письма руководителям учреждений, приглашения для участия в концертной программе и показательных выступлениях.

Для четкой работы во время проведения мероприятия разрабатывают и оформляют следующие документы:

- все виды протоколов соревнований и конкурсов, трафареты для парада открытия с названием команд-участников, рабочих мест главной судейской коллегии, жюри, секретариата, наградного отдела, врача соревнований;
- папки для рабочих протоколов, отчетной документации, которые вручаются представителям команд-участников на итоговом совещании по окончании мероприятия;
- протоколы для проведения жеребьевки; графики использования площадок, выхода на парад, открытия/закрытия праздника или соревнований для главного судьи, судей при участниках, судьи-информатора и наградного отдела;
- основной текст сценария и программа, которые вручаются: главному судье, ведущим, ответственному за музыкальное оформление соревнований, представителям прессы и телевидения, фоторепортерам, ответственным за концертную программу, организаторам показательных выступлений, коменданту и распорядителю праздника;
- концертная программа и программа показательных выступлений.

На ***заключительном этапе*** идет подготовка отчетных и итоговых документов:

•пакет документов для отчета командам -участникам и организациям, ответственным за проведение данного мероприятия:

•программа церемонии открытия соревнований;

•состав оргкомитета и судейской коллегии;

•рабочие и сводные протоколы (заверенные главным судьей и главным секретарем соревнований с печатью);

•иллюстративный материал, афиша, эмблема, вымпелы, справочные и информационные материалы (если имеются);

•отчет главного судьи соревнований, руководителя праздника.

Программа и сценарий физкультурного и спортивно -массового мероприятия

Проект программы и сценария церемонии открытия соревнований или спортивного праздника разрабатывают специалисты: режиссеры, руководители и главный судья соревнований.

На первом заседании оргкомитета, кроме обсуждения таких основных документов, как Положение, приказ, распоряжение, уточняют и утверждают программу и сценарий.

Программа включает в себя следующие основные моменты всего хода мероприятия:

- открытие праздника: парад участников, судей, членов жюри;
- соревнования, спортивные конкурсы, спортивную викторину;
- концертную программу;
- парад закрытия праздника. Награждение.

Положение о соревнованиях

Положение является основным документом, на основании которого проводятся спортивные, оздоровительные и конкурсные программы. Положение должно создавать у участников четкое представление о предстоящем мероприятии. Важно проследить, чтобы информация в Положении не противоречила информации о мероприятии, распространяющейся по другим информационным каналам.

Рассылка положения в организации осуществляется как минимум за полтора-два месяца до начала мероприятия.

Структура положения

Цели и задачи.
Место и время.
Организация и руководство.
Участники и условия участия.
Порядок и сроки подачи заявок
Условия дисквалификации.
Обеспечение безопасности участников и зрителей.
Медицинский контроль.
Финансирование и материально-техническое обеспечение соревнований.
Награждение.

Спорные вопросы, которые возникают до соревнований или в ходе состязаний, решаются на совещании представителей, тренеров и судей в корректной форме.

ХРОНОЛОГИЯ МЕРОПРИЯТИЙ И ДОКУМЕНТАЦИЯ

Основными документами, регламентирующими организацию и проведение спортивных соревнований и физкультурно-массовых мероприятий, являются: календарный план физкультурных и спортивных мероприятий, Положение о спортивном соревновании, правила соревнований по видам спорта, сценарий спортивного соревнования, требования по обеспечению безопасности участников и зрителей.

Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий.

Представляет собой документ, определяющий перечень всех мероприятий на определенный период, сроки и места их проведения, состав участников, ответственных за организацию мероприятий.

Физкультурные мероприятия объединяются в группы следующим образом.

- 1. Среди детей и учащейся молодежи.
- 2. Лиц средних и старших возрастных групп населения.
- 3. Инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Календарный план содержит:

- 1) наименование мероприятия;
- 2) сроки проведения;
- 3) место проведения;
- 4) виды спорта, дисциплины, пол, возраст участников;
- 5) общее количество участников;
- 6) состав организаторов мероприятия (ответственные организации).

Обычно календарный план составляется на год или на сезон и включает в себя следующие разделы.

- 1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия.
- 2. Комплексные мероприятия.
- 3. Соревнования по видам спорта.

Календарь спортивных соревнований надо составлять так, чтобы намеченные соревнования были разнообразными по масштабу, составу участников и условиям проведения, традиционными по срокам, составу, месту проведения.

Штаб в своей работе руководствуется следующими основными документами:

- решением Оргкомитета;
- сценарным планом представления и его приложениями, включающими расчет участников, реквизита и конструкций, состав режиссерско-постановочной группы;
- графиком репетиционной работы на площадках и главном стадионе;
- планом подготовки представления (сетевым), в котором спланирована и скоординирована вся работа штаба по основным направлениям;
- монтажным планом представления.

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЕ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДОШКОЛЬНИКОВ.

Тема 2.1. Организация проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий дошкольников.

Методика организации физкультурных досугов с детьми дошкольного возраста

Подготовка к физкультурно - массовому мероприятию – это разработка сценария, распределение ролей, подбор музыкального сопровождения, оформление места проведения, изготовление эмблем, приглашений.

Любое физкультурно-массовое мероприятие должно быть насыщенно действиями, обеспечивающими достаточную нагрузку, проходить без длительных пауз, траты времени на организацию.

Спортивные праздники и развлечения должны быть результатом регулярной, систематической работы с детьми. Они способствуют приобщению детей к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам.

Роль физкультурного досуга в создании оптимального двигательного режима

Физкультурный досуг – одна из наиболее эффективных форм активного отдыха.

Основные задачи физкультурных досугов.

Цель проведения физкультурных досугов в детском саду:

-создание бодрого, радостного настроения,

-стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей,

-предоставление возможности испытать удовольствие от выполняемых им и другими детьми движений, а также радости от успехов товарища.

Значение физкультурных досугов:

-повышает интерес к физкультуре

-оказывает благотворное воздействие на организм ребенка

-закрепляет двигательные умения и навыки,

-развивает двигательные качества (быстроту, ловкость),

-способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы,

-развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность.

Физкультурный центр в группе

Главная задача воспитателя – правильно подобрать физкультурно-игровое оборудование. Необходимо исходить из того, какие основные виды движений следует развивать в этом возрасте: ходьбу и бег, равновесие и координацию, прыжки; катание, прокатывание и бросание мяча; ползание, подлезание под дуги, перелезание через бревно и т.д. Инвентарь должен быть ярким, привлекательным, доступным для детей, отвечать гигиеническим требованиям и правилам безопасности. Воспитатель обязан проверять устойчивость, надёжность и безопасность оборудования.

Виды физкультурных досугов

По двигательному содержанию праздники и спортивные досуги делятся следующим образом:

По двигательному содержанию:

1. Комбинированные:

- с использованием гимнастических упражнений ,
- спортивных и подвижных игр (чемпионаты по футболу, баскетболу, волейболу и т. д.),
- спортивных упражнений (катание на велосипеде, катание на самокате и т. д.).

2. По методам проведения.

- Игровые (проводятся с детьми всех возрастов).
- Соревновательные (проводятся с детьми 5-7 лет).
- Сюжетные. Выполнение двигательных заданий осуществляется в соответствии с рассказом ведущего, а все игры и упражнения связываются единой темой и идеей.
- Творческие. Их цель - формирование творческой активности.

3. По месту проведения.

-На спортивной площадке или стадионе;
- В природных условиях (в лесу, у водоема, в парке);
- В спортивном зале;
- В бассейне.

4. По характеру использования спортивного инвентаря и пособий.

5. В зависимости от сезона - эта классификация досугов традиционна (четыре сезонных праздника - осенний, зимний, весенний, летний).

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПАУЗЫ

Физкультурные паузы (двигательные разминки) предотвращают развитие утомления и снятия эмоционального напряжения в процессе ОД, требующих умственной нагрузки, что способствует более быстрому восприятию программного материала и увеличению двигательной активности детей.

Обычно двигательные минутки состоят из трех-четырех игровых упражнений типа «Кольцеброс», «Закати в лунку шарик», «Перетягивание каната», «Сбей городок», «Прокати шарик по дорожке», а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий (скакалки, кегли, мячи, обручи, ракетки).

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ двигательной паузы не должна превышать 10 минут, и проводиться в хорошо проветриваем помещении.

MyShared

Анализ вариативных программ в организации двигательной активности дошкольников

1. Программа «Детство»

(авторы В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.) Базой для реализации программы «Детство» является осуществление задачи укрепления физического и психического здоровья ребенка, формирования основ двигательной и гигиенической культуры.

2. Программа «Истоки»

(авторы Л.А. Парамонова, Т.И. Алиева, А.Н. Давидчук и др.). В программе обозначены ведущие линии не только разностороннего развития жизненно важных двигательных действий, навыков и умений, но и сопряжённого с ним развития двигательных качеств и способностей.

3. Программа «От рождения до школы»

(Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой) направлена на создание благоприятных условий для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребёнка к жизни в современном обществе.

Физкультурный досуг

Задачей является: создание бодрого настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, предоставление возможности испытать удовольствие от двигательной деятельности, испытать радость от командных действий.

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки. Он проводится педагогом в обычной обстановке, с небольшим количеством атрибутов. Поддержанию радостного настроения, созданию положительных эмоций способствует исполнение эмблем, единой формы для команды.
Он строится **на знакомом материале**. Развлечения проводят **как с одной группой, так и с группами близких по возрасту детей**.

По содержанию досуг может быть различным:
знакомые ребенку подвижные игры и физические упражнения, на элементах спортивных игр, на упражнениях в основных движениях (бег, прыжки, метания) которые варьируются, вызывая у него интерес и положительные эмоции при выполнении.

Программа физкультурного досуга

в младших и средних группах строится на простейших играх типа: «Кто скорей принесет игрушки, выполнит веселые игровые действия» и т.п.

В старших группах ребенок индивидуально и коллективно (командами) участвует в веселых играх с элементами соревнования, подобных небольшой спартакиаде. В содержание досуга включаются **интересные аттракционы, знакомые ребенку танцы и пляски.**

Главной задачей педагога при проведении физкультурного досуга является: создание бодрого, радостного настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, дифференцированный подход к оценке результатов его действий, предоставление возможности испытать приятное ощущение удовольствия от выполняемых им и другими детьми движений, а также радости от успехов товарища.

При проведении досуга ребенок выполняет **различные двигательные задания**. Он **ведет себя более непосредственно**, чем на физкультурных занятиях. Раскованность и естественность использования двигательных умений и навыков обеспечивает выразительность, артистизм, эстетичность его движений. Физические нагрузки — лучший способ формирования раскованности и красоты движений. Умеренная мышечная нагрузка улучшает самочувствие и поднимает настроение.

В досуге **педагог принимает самое активное участие**: он подает команды к началу и окончанию игры или двигательного задания, подводит итоги, является главным судьей соревнования и своим заинтересованным отношением к происходящему создает эмоциональную атмосферу.

Важную роль в поддержании радостного настроения, создании положительных эмоций играет **атрибутика**: эмблемы, медали, вымпелы, табло и т.д.

Физкультурный досуг **может строиться на играх-эстафетах типа «Веселые старты».** Он может быть организован как большая тематическая игра («Спасатели», «Разведчики» и т.д.) Интересно проходит **музыкальный досуг**. Ребенок упражняется в выполнении движений с предметами (мячами, лентами, обручами и т.д.), ритмических упражнениях. Такой досуг развивает творчество, инициативу, красоту, грациозность и выразительность движений. Иногда педагог использует на досуге форму «двигательного ералаша», когда детям предоставляется возможность самим выбрать упражнения, которыми они будут заниматься: вращать обруч, забрасывать мячи в корзину, прыгать на фитболе ит.д.

Физкультурный праздник

Физкультурные праздники – это **массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера**, способствующие пропаганде физической культуры, совершенствованию движений, воспитывающие такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам. В рациональном сочетании с другими видами работы по физическому воспитанию они помогают создать целесообразный двигательный режим, который служит повышению функциональных возможностей, улучшению работоспособности и закаленности детей.

Физкультурные праздники значимы **для всестороннего развития и воспитания ребят**. Во время праздника они принимают заинтересованное участие в разнообразной двигательной деятельности - упражнениях, подвижных и спортивных играх, эстафетах, танцах, аттракционах. Действуя с большим эмоциональным подъемом, стремясь к достижению лучших результатов в условиях соревнования, дети совершенствуются физически. Проявление самостоятельности и инициативы в коллективе сверстников способствуют активному применению дошкольниками приобретенных ранее двигательных умений и навыков, развитию ловкости, быстроты, силы, выносливости, ориентировки в пространстве и др. полезных качеств и способностей.

Физкультурные праздники значимы **для всестороннего развития и воспитания ребят**. Во время праздника они принимают заинтересованное участие в разнообразной двигательной деятельности - упражнениях, подвижных и спортивных играх, эстафетах, танцах, аттракционах. Действуя с большим эмоциональным подъемом, стремясь к достижению лучших результатов в условиях соревнования, дети совершенствуются физически. Проявление самостоятельности и инициативы в коллективе сверстников способствуют активному применению дошкольниками приобретенных ранее двигательных умений и навыков, развитию ловкости, быстроты, силы, выносливости, ориентировки в пространстве и др. полезных качеств и способностей.

Программа воспитания и обучения

Программой воспитания и обучения в детском саду **физкультурные праздники** предусмотрены **для детей средней, старшей и подготовительной к школе групп**. Дети этого возраста уже достаточно самостоятельны, им доступно коллективное взаимодействие в играх и других видах деятельности, интересно и понятно участие в соревнованиях, аттракционах, драматизация, они инициативны при выполнении поручений или ролей, способны мобилизовать усилия для достижения лучших результатов, правильно воспринять оценку своих действий, поведения.

В начале года планируются физкультурные праздники, намечаются их тематика. Это позволяет предусмотреть наиболее целесообразные их сочетания с праздниками общественной направленности.
Более всего приемлемы для детей дошкольного возраста физкультурные праздники, которые организуются для воспитанников одного дошкольного учреждения. Вместе с тем, иногда допускаются объединения двух-трех групп старших дошкольников из двух-трех близлежащих детских садов.

Физкультурный праздник является **особым, радостным событием в жизни ребенка**. Он демонстрирует здоровый образ жизни, представляет достижения в формировании двигательных навыков и психофизических качеств. Динамика двигательного содержания физкультурного праздника, проведение его на свежем воздухе, праздничное оформление места проведения **создают у ребенка радостное, приподнятое настроение**.

Одним из важнейших требований к организации праздников является **проведение их в разные сезоны года.** С учетом этого они могут проходить в разнообразных природных условиях местности. Например, физкультурный праздник может быть организован не только на участке дошкольного учреждения, но и в парке, на стадионе, в естественных условиях природного окружения - в лесу, на лугу, берегу озера, реки. От конкретного места проведения праздник а во многом зависит его тематика, структура, специфика, подготовительные работы и оформление.

В подготовке и проведении праздника принимает участие **весь педагогический коллектив**: заведующая, методист (старший воспитатель), музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, воспитатели. Составляется **сценарий, подготавливаются красочные атрибуты, специальная одежда для детей.**

По мере возможности **дети участвуют в подготовке праздничного оформления**. В рамках подготовки к празднику с ними проводятся экскурсии на стадион, музеи, беседы, рассматриваются иллюстрации, разучиваются стихи.

Воспитатели привлекают детей к изготовлению различных поделок для украшения спортивной площадки и гимнастического зала, расчистке катка, прокладыванию лыжни, разметке беговых и велосипедных дорожек, мест для игр, а также подбору и размещению физкультурного оборудования и инвентаря, подготовке костюмов, атрибутов праздника. Даже самые маленькие, не только участники, но и болельщики, получают задания; соответствующие их подготовленности. Вследствие такой разносторонней творческой деятельности решаются многие задачи трудового воспитания. Дети обогащаются **новыми представлениями и знаниями**, у них пробуждается **интерес к окружающему, понимание идейной направленности физкультурного праздника** определенной тематики.

Разработка сценария:

Сценарий физкультурного праздника строится **на основе программно методических требований**, предъявляемых к физическому, гигиеническому, эстетическому, нравственному воспитанию детей дошкольного возраста. **При разработке сценария** праздника **следует учитывать основную его идею, девиз**, под которым он проходит. Так, например, для праздников, проходящих под девизом «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья», «В здоровье - сила», «Мы растем здоровыми, крепкими, веселыми», главными задачами являются пропаганда значимости физической культуры, гигиенических факторов, естественных сил природы, как важнейших средств укрепления здоровья, закаливания, совершенствования функций организма, воспитания у детей интереса к занятиям физическими упражнениями и играми.

В программу физкультурного праздника, как одного из видов активного отдыха детей, входят **разнообразные физические упражнения** и **веселые подвижные игры**, отражающие приобретенные ребенком двигательные навыки. Б**ольшое место занимают игры, эстафеты, коллективные выступления детей**, в которых они демонстрируют, какими стали крепкими, сильными, быстрыми. В праздничную программу **включаются движения, предварительно разученные на физкультурных занятиях.** Они доставляют ребенку радость и удовольствие.

Активная двигательная деятельность всех детей на физкультурном празднике важный фактор в его воспитательно-образовательной эффективности. Организаторам праздника необходимо позаботиться о том, чтобы **никто из детей не находился в рядах постоянных зрителей, болельщиков**, желательно, **чтобы дети все вместе и поочередно командами участвовали в разных номерах программы, помогали ведущим и судьям**.

В литературно художественном материале стихотворениях, песнях, обращениях команды к команде и т.п. раскрывается значение утренней гимнастике, веселых игр на воздухе. Уместно использование стихотворении, игровых образов, сюжетных ситуации, позволяющих в шутливой форме показать, к чему приводят отрицательное отношение к гигиене, пренебрежение физкультурными занятиями, боязнь свежего воздуха, и т.п. Значительную роль в празднике играет музыка, создающая эмоциональный подъем, веселое, бодрое, радостное настроение.

Содержание физкультурного праздника во многом зависит **от сезона года, и конкретных условий**, в которых проводятся.

Интересно и увлекательно проходят **зимние физкультурные праздники**. Их содержание отражает время года и включает в себя катание на санках, коньках, лыжах, а также спортивные игры (хоккей), различные подвижные игры, массовые несложные пляски и сюрпризные моменты. **На зимнем празднике** песни и стихи ребенок не исполняет. **Сюрпризные моменты** — источник радости детей.

Широкий простор для подбора разнообразных упражнений и игр открывается при проведении **физкультурных праздников в летнее время на открытом воздухе**. В этих условиях возможно включение в содержание праздника массовых выступлений детей, требующих большого свободного пространства, игр-эстафет с бегом, прыжками с места и разбегом, метанием в цель и на дальность, упражнения в равновесии в разных условиях, а также заданий, выполняемых на велосипедах и самокатах, элементов спортивных игр (баскетбол, бадминтон, футбол), веселых аттракционов (бег со связанными ногами в парах, перепрыгивание каната и др.).

Своеобразно **содержание физкультурного праздника на воде** - в бассейне, на берегу реки. В ходе его дети показывают свои умения в выполнении подготовительных к плаванию упражнений (скольжение, всплывание, погружение в воду с головой, прыжки в воду и др.), плавание с поддерживающими предметами и без них. При этом широко включаются разнообразные игры, аттракционы, в воде и у воды.

Открытие праздника начинается обычно с торжественной части, выхода участников в зал или на физкультурную площадку, после чего следует построение, сдача рапорта, приветствие заведующего детским садом. В зависимости от темы, девиза праздника, приветствовать детей могут - спортсмены, врачи и т.д.

В начале праздника проводится перекличка, исполняется общая песня, в которой ярко выражена идейная направленность праздника. **Открытие завершается подъемом флаг и парадом участников**.

Праздник состоит из трех частей.

Первая часть праздника, как правило, проходит **в форме физкультурного парада**, который начинается общим шествием детей, разделенных на отдельные команды, идущие со своими значками, вымпелами, эмблемами. Движения проводятся под музыку, стихи, песни, что вызывает высокий эмоциональный подъем.

После физкультурного парада дети демонстрируют свои умения в играх и упражнениях. Старшие группы участвуют в соревнованиях в беге, метании, прыжках и т.д.; играх-эстафетах, играх с элементами соревнования, спортивных играх. В праздник можно включать и разнообразные аттракционы. Эта часть праздника проводится с учетом времени для каждой возрастной группы и всех участников.

Во второй части праздника могут быть организованы кукольный театр, выступление школьников, взрослых, сюжетные прогулки и т.д. В этой части обязательно вводятся разнообразные сюрпризные моменты: появление сказочных героев, фокусника, танцоров и т.д.

В заключение праздника гости, дети, родители, воспитатели и сотрудники детского сада исполняют общий танец, импровизируя и веселясь.

Ведущий должен хорошо знать особенности детей дошкольного возраста, уметь распределять внимание, видеть реакцию детей на победу и поражение в играх, эстафетах, аттракционах. Очень важно вовремя подбодрить малоактивного ребенка, подключить его к выступлению вместе со всеми. На протяжении всего праздника необходимо максимально активизировать каждого его участника, в том числе не оставляя без внимания детей, присутствующих на празднике в качестве зрителей, использую для этого минутку юмора.

Нельзя допускать чрезмерного затягивания праздника. Это может привести к переутомлению детей, потери у них интереса к происходящему и, как следствие этого, нарушение дисциплины.
Важно, чтобы действия на празднике сменялись непрерывно, не должно быть пауз между выступлениями, длительного обдумывания оценок судьями. Праздник должен создавать, приподнятое настроение, поддержание которого зависит от ведущего.
В день проведения праздника взрослые **стараются не нарушать режим дня**, избегать излишней нервозности. Обстановка праздника должна доставлять радость ребенку. Длительность праздника не превышает 45 мин — 1 ч.

Все приведенные формы организации активного отдыха тщательно планируются и обсуждаются на педагогических советах дошкольного учреждения. В подготовке разнообразных форм активного отдыха могут принимать участие родители, спонсоры. Нередко на праздники и досуг приглашают школьников, старших братьев и сестер, выдающихся спортсменов и других интересных людей.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекционных, практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к лекционному занятию заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;

− ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

− внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;

− ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;

− внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;

− запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;

− постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;

− узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к практическому занятию.

При подготовке и работе во время проведения практических занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к практическому занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения практического занятия включает:

− консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач.

− самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной рабочей программой дисциплины (модуля) тематики.

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения.

К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине (модулю). Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Виды самостоятельной работы.

Работа с литературой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу. Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались. Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента. Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное – это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того на сколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Методические материалы к выполнению реферата

Реферат (от лат. referre – сообщать) – краткое изложение в письменном виде или в форме публикации доклада, содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Работа над рефератом условно разделяется на выбор темы, подбор литературы, подготовку и защиту плана; написание теоретической части и всего текста с указанием библиографических данных используемых источников, подготовку доклада, выступление с ним. Тематика рефератов полностью связана с основными вопросами изучаемого курса.

Список литературы к темам не дается, и обучающиеся самостоятельно ведут библиографический поиск, причем им не рекомендуется ограничиваться университетской библиотекой.

Важно учитывать, что написание реферата требует от обучающихся определенных усилий. Особое внимание следует уделить подбору литературы, методике ее изучения с целью отбора и обработки собранного материала, обоснованию актуальности темы и теоретического уровня обоснованности используемых в качестве примеров фактов какой-либо деятельности.

Выбрав тему реферата, начав работу над литературой, необходимо составить план. Изучая литературу, продолжается обдумывание темы, осмысливание прочитанного, делаются выписки, сопоставляются точки зрения разных авторов и т.д. Реферативная работа сводится к тому, чтобы в ней выделились две взаимосвязанные стороны: во-первых, ее следует рассматривать как учебное задание, которое должен выполнить обучаемый, а во-вторых, как форму научной работы, творческого воображения при выполнении учебного задания.

Наличие плана реферата позволяет контролировать ход работы, избежать формального переписывания текстов из первоисточников.

Оформление реферата включает титульный лист, оглавление и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи или печатной форме реферата. Реферат выполняется в письменной или печатной форме на белых листах формата А4 (210 х 297 мм). Шрифт Times New Roman, кегель 14, через 1,5 интервала при соблюдении следующих размеров текста: верхнее поле – 25 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое – 15 мм. Нумерация страниц производится вверху листа, по центру. Титульный лист нумерации не подлежит.

Рефераты должны быть написаны простым, ясным языком, без претензий на наукообразность. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если же такие термины и символы все-таки приводятся, то необходимо разъяснять их значение при первом упоминании в тексте реферата.

Объем реферата предполагает тщательный отбор информации, необходимой для краткого изложения вопроса. Важнейший этап – редактирование готового текста реферата и подготовка к обсуждению. Обсуждение требует хорошей ориентации в материале темы, умения выделить главное, поставить дискуссионный вопрос, привлечь внимание слушателей к интересной литературе, логично и убедительно изложить свои мысли.

Рефераты обязательно подлежат защите. Процедура защиты начинается с определения оппонентов защищающего свою работу. Они стремятся дать основательный анализ работы обучающимся, обращают внимание на положительные моменты и недостатки реферата, дают общую оценку содержанию, форме преподнесения материала, характеру использованной литературы. Иногда они дополняют тот или иной раздел реферата. Последнее особенно ценно, ибо говорит о глубоком знании обучающимся-оппонентом изучаемой проблемы.

Обсуждение не ограничивается выслушиванием оппонентов. Другие обучающиеся имеют право уточнить или опровергнуть какое-либо утверждение. Преподаватель предлагает любому обучающемуся задать вопрос по существу доклада или попытаться подвести итог обсуждению.

Алгоритм работы над рефератом

1. Выбор темы

Тема должна быть сформулирована грамотно (с литературной точки зрения);

В названии реферата следует поставить четкие рамки рассмотрения темы;

Желательно избегать слишком длинных названий;

Следует по возможности воздерживаться от использования в названии спорных с научной точки зрения терминов, излишней наукообразности, а также чрезмерного упрощения формулировок.

2. Реферат следует составлять из пяти основных частей: введения; основной части; заключения; списка литературы; приложений.

3. Основные требования к введению:

Во введении не следует концентрироваться на содержании; введение должно включать краткое обоснование актуальности темы реферата, где требуется показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и есть ли связь представляемого материала с современностью. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо с современных позиций.

Очень важно выделить цель, а также задачи, которые требуется решить для выполнения цели.

Введение должно содержать краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, кратко анализируются изученные источники, показываются их сильные и слабые стороны;

Объем введения составляет две страницы текста.

4. Требования к основной части реферата:

Основная часть содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы;

Также основная часть должна включать в себя собственно мнение обучающихся и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты;

Материал, представленный в основной части, должен быть логически изложен и распределен по параграфам, имеющим свои названия;

В изложении основной части необходимо использовать сноски (в первую очередь, когда приводятся цифры и чьи-то цитаты);

Основная часть должна содержать иллюстративный материал (графики, таблицы и т. д.);

Объем основной части составляет около 10 страниц.

5. Требования к заключению:

В заключении формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выдвинутые во введении задачи и цели;

Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из содержания основной части.

6. Требования к оформлению списка литературы (по ГОСТу):

Необходимо соблюдать правильность последовательности записи источников: сначала следует писать фамилию, а после инициалы; название работы не ставится в кавычки; после названия сокращенно пишется место издания; затем идет год издания; наконец, называется процитированная страница.

Критерии оценки реферата

Обучающийся, защищающий реферат, должен рассказать о его актуальности, поставленных целях и задачах, изученной литературе, структуре основной части, сделанных в ходе работы выводах.

По окончанию выступления ему может быть задано несколько вопросов по представленной проблеме.

Оценка складывается из соблюдения требований к реферату, грамотного раскрытия темы, умения четко рассказывать о представленном реферате, способности понять суть задаваемых по работе вопросов и найти точные ответы на них.

Методические материалы по выполнению кейс-задания

Кейс-задание – это учебная конкретная ситуация, специально разрабатываемая на основе фактического материала с целью последующего разбора. В ходе разбора ситуации студент учится проводить анализ и принимать управленческие решения. Особенностью кейс-задания является отсутствие однозначного решения проблемы.

Структура отчета по кейс-заданию:

1. Титульный лист.

2. Оглавление.

3. Введение. Во введении дать краткую характеристику рассматриваемой ситуации (объем 1 – 2 с).

4. Основная часть. Предложить и аргументировать основные предлагаемые управленческие решения в рассматриваемой ситуации. Рассмотреть альтернативные варианты и провести их сопоставление (объем 4 – 6 с).

5. Заключение. Сделать общие выводы по ситуации (объем 1 – 2 с).

Требования к оформлению отчета о выполнении кейс-задания

Отчет выполняется в виде электронного документа в формате doc (docx). Обязательно наличие титульного листа. Общий объем отчета составляет 1 800 – 2 800 слов, не включая титульный лист и оглавление. Размер шрифта 14 Пт, интервал - 1,5, шрифт Times New Roman.

Критерии оценки выполнения кейс-задания

- умение провести разбор ситуации;
- уровень аргументации, способность отстаивать свою точку зрения;
- способность принимать управленческие решения;
- качество оформления отчета.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение дисциплин (модулей) завершается зачетом. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На зачете студент демонстрирует то, что он освоил в процессе обучения по дисциплине (модулю).

Вначале следует просмотреть весь материал по дисциплине (модулю), отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время промежуточной аттестации для систематизации знаний.

Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. **Организация и проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий**.

2. **Тема 1. 1. Общая характеристика массовых физкультурно-спортивных мероприятий.**

3. Цели занятия: познакомить студентов с основными понятиями, видами и направлениями массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий. Изучить этапы управления и организации**.**

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Здоровье человека, средства и методы разностороннего развития детей. Принципы классификации и видов физкультурно-оздоровительных мероприятий, пропаганда физической культуры и спорта, социальные функции физической культуры. Формы организации и планирование физкультурно-спортивных мероприятий. Способы проведения и общая документация. Хронология мероприятий и документация.	Беседа, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Организация и проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий.

1. Тема лекционного занятия.

1.

Организация и проведение спортивных соревнований.

Сущность спортивных соревнований.

Спортивное соревнование – это состязание (соперничество) людей в игровой форме с целью выяснения преимущества в степени физической подготовленности, в развитии некоторых сторон сознания.

Соревнования позволяют решать педагогические, спортивно-методические и общественно политические задачи. Во время спортивных соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на занятиях физической культурой и спортом в целом, т.е. совершенствование физической, технической, тактической, психической и теоретической подготовленности. Однако при этом все сдвиги, происходящие в организме, превосходят уровень, характерный для тренировочных занятий. Соревнования – одна из действенных мер повышения тренированности спортсмена. Особенно велико значение спортивных соревнований для формирования волевых черт характера. Они также способствуют развитию в целом физкультуры и спорта и позволяют педагогически воздействовать на зрителей.

Спортивные соревнования – яркое, эмоциональное зрелище. Удовольствие от спортивных зрелищ возникает вследствие соучастия в них зрителя, которого привлекает высокий уровень развития двигательных качеств, смелые и решительные действия участников, их высокие достижения.

Основные вопросы организации спортивных соревнований.

Функции преподавателей физической культуры и спорта, организаторов соревнований, спортивных судей и спортивных врачей, связанные с организацией и проведением спортивных соревнований, различаются в зависимости от характера деятельности этих людей.

Одной из важнейших функций преподавателей физкультуры и спорта является подготовка занимающихся к участию в спортивных соревнованиях. Прежде чем допускать студентов к официальным соревнованиям, следует не только обучить их спортивной технике и тактике, определенному кругу знаний и развить необходимые двигательные качества, но и научить их соревноваться. Для этого им необходимо участвовать в прикидках, контрольных и учебных соревнованиях. Правила в них могут быть упрощены или изменены самим преподавателем. Например, уменьшается количество попыток или размеры площадки, длина дистанции, определяется победитель по качеству выполнения спортивных упражнений и т.д.

К мерам организационно-методического характера, связанным с проведением спортивных соревнований, прежде всего, относится составление календарного плана соревнований по данному виду спорта. В нем указывается название соревнований, сроки и место их проведения и ответственные за их организацию лица. Календарь спортивных соревнований по каждому виду спорта составляется в отдельности. Важным условием при составлении календарного плана является традиционность намеченных мероприятий по срокам, программам, участвующим лицам. Это повышает интерес к ним детей, облегчает организацию учебно-тренировочного процесса, делает соревнование более популярным у зрителей. Спортивные соревнования являются стимулом для систематических тренировок и способствуют росту спортивных результатов, если они проводятся регулярно. Целесообразность участия в определенном количестве соревнований зависит от спортивной подготовки студентов.

Таким образом, календарь спортивных соревнований надо составлять так, чтобы намеченные соревнования были разнообразными по масштабу, составу участников и условиям проведения, традиционными по срокам, составу, месту проведения.

Другая важная мера организационно-методического характера – это составление положения о соревнованиях.

Если соревнования носят командный или лично-командный характер, в положении указывается система определения победителей в командном зачете. В каждом отдельном случае она может быть разной. Например, в лыжных гонках командное первенство определяется по сумме времени, или сумме мест, или сумме очков, полученных так называемыми зачетными участниками.

Для участия в соревнованиях необходимо в установленные сроки подать заявку в предварительной форме, а затем в окончательной. Первая заявка содержит желание данной команды участвовать в соревнованиях. Во второй заявке приводятся данные о составе участников и некоторые другие сведения. В некоторых видах спорта в начале или в ходе соревнований по разрешению главного судьи могут быть сделаны перезаявки, т.е. вместо одного участника может быть выставлен другой и т.п. На основании поданных заявок составляются протоколы соревнований.

Для проведения соревнований необходимо позаботиться о приведении мест, оборудования и инвентаря в полное соответствие с установленными правилами, их высоком качестве и необходимом количестве.

Если в программу включено несколько разновидностей одного вида спорта, необходимо заранее составить график соревнований, т.е. определить последовательность и время проведения каждого из них. Зная среднюю продолжительность выполнения упражнения, количество попыток и количество участников, можно определить общую продолжительность соревнований и на основе этого составить график проведения.

Для обслуживания спортивных соревнований в соответствии с их видом и масштабом, школа назначает врача и другой медицинский персонал.

Важнейшим документом, регулирующим проведение соревнований и влияющим на их результаты, являются правила соревнований по данному виду спорта. В них регламентируются действия судей и участников, предусматриваются условия выявления победителей и, кроме того, определяются нормы поведения спортсмена, содержится перечень запрещенных действий, влекущих за собой наказание, ущемляющее интересы команды. Таким образом, на спортсмена, нарушившего правила, действует не только решение судьи по отношению к нему лично, но и сознание, что команда испытывает урон из-за его неправильных поступков.

Главным организатором и руководителем спортивных соревнований, ответственным за их проведение и, в известной мере, за достигнутые результаты, является спортивный судья, назначаемый из числа преподавателей физической культуры. Судья ответствен и за здоровье участников соревнований. Во всех случаях, когда может быть нанесен ущерб здоровью участников, он обязан устранить недочеты, а при невозможности сделать это – отменить соревнование или перенести его на другой срок или в другое место.

Спортивный судья должен быть, прежде всего, безукоризненным знатоком правил соревнований по данному виду спорта, честным, объективным, беспристрастным, решительным, вежливым, спокойным человеком, который и вне соревнований пользуется авторитетом и уважением.

Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа является важной формой физического воспитания студентов, составной частью всей политико-воспитательной и культурно-массовой работы, осуществляемой в ВУЗе.

Планирование, организацию и проведение этой работы осуществляет спортивный клуб, который является первичным коллективом физической культуры - основным звеном физкультурного движения.

Практическую и методическую помощь спортивному клубу оказывает кафедра физического воспитания. Профсоюзная организация принимает активное участие в организации и проведении массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Спортивный клуб является общественной организацией, его работа проводится на основе широкой творческой инициативы, коллегиальности руководства и выборности руководящих органов, отчетности их перед членами спортивного клуба. Основой деятельности спортивного клуба является широкая самодеятельность, самоуправление и самообслуживание его членов с привлечением к работе студенческого спортивного актива.

Обязанности спортивного клуба:

- проводить работу по планированию развития физической культуры и спорта в ВУЗе;
- организовывать систематические занятия студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников физической культуры и спортом в факультетских командах, секциях по различным видам спорта, в группах здоровья и т.д.;
- обеспечить повышение уровня спортивного мастерства спортсменов, подготовку спортсменов-разрядников;
- участвовать в проведении массовых физкультурных и спортивных мероприятиях ВУЗа (спартакиад, спортивных праздников, агитационных пробегов, эстафет, спортивных соревнований и др.);
- организовывать спортивно-массовую работу в студенческих общежитиях;
- проводить подготовку и обеспечивать участие сборных команд ВУЗа и отдельных спортсменов в соревнованиях, проводимых вышестоящими организациями (первенство района, области, государства).

3. Направления использования средств физической культуры и спорта.

Конкретные направления и организационные формы использования массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий зависит от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся, а также от имеющейся спортивной базы, традиции ВУЗа и других условий. Можно выделить

гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, восстановительное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, лечебное направление.

Гигиеническое направление предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья, как в условиях общежитии, так и дома: утренней гигиенической гимнастики, закаливающих процедур, правильного режима труда, отдыха и питания в соответствии с требованиями гигиены, оздоровительных прогулок, бега, спортивных игр, плавания, ходьбы на лыжах и других физических упражнений.

Оздоровительно-рекреативное направление предусматривает использование средств физической культуры и спорта при коллективной организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в период каникул в целях после рабочего восстановления и укрепления здоровья. К средствам этого направления относятся туристические походы, экскурсии, подвижные игры, спортивные мероприятия, которые могут быть организованы на базах студенческих общежитий, в домах отдыха, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебной практики и т.д.

Общеподготовительное направление обеспечивает всестороннюю физическую подготовку и поддержание ее на долгое время на определенном уровне. Средствами подготовки по этому направлению являются: утренняя гигиеническая гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, туризм и другие виды упражнений. Для планомерной работы по этому направлению организуются специальные секции, проводят спортивные соревнования.

Спортивное направление - специализированные систематические занятия одним из видов спорта в учебных группах спортивного совершенствования, в спортивных секциях спортивного клуба или индивидуально, участие в спортивных соревнованиях с целью повышения или сохранения определенного уровня спортивного мастерства.

Профессионально-прикладное направление определяет использование средств физической культуры и спорта для подготовки к работе по избранной специальности с учетом особенностей получаемой профессии.

Лечебное направление предполагает использование физических упражнений, закаливающих факторов и гигиенических мероприятий в системе лечебных мер по восстановлению здоровья или отдельных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм. Средствами этого направления являются: рациональный режим жизнедеятельности, естественные факторы природы, закаливающие процедуры, лечебный массаж, механотерапия и широкий круг разнообразных физических упражнений. Применение средств физической культуры в лечебных целях должно сопровождаться систематическим врачебным контролем и строгим учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Планирование и организационные формы.

Планирование массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий включает разработку программ, графиков, планов групповых и индивидуальных занятий, календарей и положений спортивных соревнований; планов проведения оздоровительно-спортивных лагерей, соревнований, спортивных вечеров, праздников, показательных выступлений физкультурников и спортсменов и т.п. Данное планирование осуществляется правлением спортивного клуба с участием кафедры физического воспитания. Непосредственное проведение мероприятий, занятий и спортивных соревнований обеспечивается силами общественного актива и платными работниками спортивного клуба при квалифицированной помощи кафедры физического воспитания.

Для инструктирования общественного спортивного актива, а также для помощи самостоятельно занимающимся и при кафедре физического воспитания организовываются врачебные и педагогические консультационные пункты, где проводятся консультации по подбору физических упражнений, методике проведения занятий и мероприятий, врачебному контролю и самоконтролю, гигиене, использованию естественных сил природы, подготовке и выполнению требований по разрядной классификации.

Обязательным условием участия в мероприятиях, где возможны большие физические нагрузки (кроссы, длительные походы, конкурсы силачей и др.), являются предварительная

физическая подготовка (тренировка) и разрешение врача. В целях выбора тех или иных форм изучаются интересы студентов, аспирантов, сотрудников и преподавателей; результаты изучения используются в практике работы спортивного клуба.

Оздоровительные мероприятия включают в себя индивидуальные и групповые занятия с использованием средств гигиенического, оздоровительно-рекреативного, профессионально-прикладного и лечебного направлений. Эти мероприятия могут носить индивидуальный характер (зарядка, соблюдение режима дня, закаливание и т.д.) и групповой (зарядка, занятия в различных группах, турпоходы и др.), под руководством общественных инструкторов и тренеров. Группы могут организовываться по принципу интересов, совместного обучения на курсе или в группе, по месту жительства. При комплектовании групп учитываются пол, возраст, физическая подготовленность и другие индивидуальные особенности занимающихся.

Активный отдых в выходные дни - туристические походы, прогулки, игры, купание и т.д. предусматривает преимущественно групповые занятия и мероприятия с использованием оздоровительно-рекреативного и общеподготовительного направлений. Эта форма распространяется и на отдых в период зимних и летних каникул и отпусков. В содержание этой формы работы входят проведение выходных дней, каникул (отпусков), в загородном оздоровительно-спортивном или в загородном молодежно-туристском лагере: участие в туристических походах, занятие охотой, рыбной ловлей, а также видами спорта с целью отдыха.

При организации работы по этой форме также изучаются интересы занимающихся для более эффективного ее использования.

Занятия в группах здоровья. Наибольшее распространение в ВУЗах получили группы здоровья для студентов и аспирантов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, а также для сотрудников и преподавателей группы общей физической подготовки, группы любителей бега, атлетической гимнастики, закаливания и зимнего плавания, группы женской гимнастики, в занятиях которых используются специальные упражнения художественной гимнастики с музыкальным сопровождением и др.

В различных группах могут использоваться средства всех направлений. Занятия в группах проводят общественные и штатные инструкторы, и тренеры спортивного клуба, преподаватели кафедры физического воспитания.

Спортивные соревнования являются одной из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы. В нашей стране существует определенная организация спортивных соревнований. Все крупнейшие соревнования можно разделить на три группы.

Первая группа - комплексные соревнования с зачетом по многим видам спорта.

Вторая группа - соревнования на первенство Украины (чемпионаты) по всем культивируемым видам спорта. По некоторым видам дополнительно проводятся соревнования на кубок.

Третья группа - соревнования всероссийского масштаба, посвященные юбилейным датам в жизни нашей страны, а также на призы, учрежденные различными организациями. На эти спортивные соревнования могут приглашаться зарубежные спортсмены.

Все эти соревнования проводятся в три этапа, что дает возможность каждому гражданину Украины, прошедшему соответствующую подготовку (тренировку) и допущенному врачом, принять в них участие.

Первый этап - соревнования в коллективах физической культуры средних школ, средних специальных и высших учебных заведений, промышленных предприятий, учреждений. На этом этапе достигается наибольшая массовость участия населения России в спортивных соревнованиях.

Второй этап - соревнование на первенство районов, городов, областей, городов, государств.

Третий этап - финальные соревнования на первенство Украины.

По характеру зачета и определению результатов все спортивные соревнования делятся на личные, лично-командные и командные. По форме проведения соревнования могут быть

открытыми, очными и заочными; одноразовыми и традиционными; однодневными и многодневными; официальными и товарищескими (тренировочными).

В системе физического воспитания студентов ВУЗов спортивные соревнования занимают большое место. Только четко организованные спортивные соревнования могут полностью выполнить свои функции и обеспечить достижение участниками наивысших спортивных результатов.

Успешное проведение спортивных соревнований зависит от уровня подготовительной организационной работы, которая складывается из многих пунктов:

- составление календарного плана спортивных соревнований;
- разработка положений о соревнованиях; составление сметы расходов на каждое соревнование;
- образование оргкомитета по подготовке и проведению соревнований; подбор судейской коллегии и организация ее работы;
- обеспечение оповещения о соревнованиях (афиши, информации в газету, на радио, телевидение и т.д.).

Организация приема и обработки заявок на участие в соревнованиях от участвующих организаций и участников:

- составление распорядка (программы, графика) соревнований;
- составление ритуала награждения победителей, открытия и закрытия соревнований;
- подготовка или аренда спортивных сооружений; обеспечение мед обслуживания соревнований;
- проверка подготовленности мест спортивных соревнований спортивного оборудования и инвентаря;
- определение мероприятий по обслуживанию участников соревнований;
- определение мероприятий по обслуживанию зрителей;
- обеспечение четкой и своевременной информации о подготовке соревнований, о результатах спортсменов в ходе соревнований, о предварительных результатах и ходе личной и командной спортивной борьбы, об окончательных итогах соревнований (отчетов).

Календарный план спортивных соревнований разрабатывается на учебный год. Он размножается и направляется во все подразделения ВУЗа: факультеты, отделы, службы и т.д., где доводится до сведения всех спортсменов, физкультурников активистов, а также вывешивается на спортивном стенде в виде афиш. Календарный план разрабатывается спортивным клубом согласовывается с кафедрой физического воспитания и утверждается ректором ВУЗа.

Положение о соревнованиях - основной документ, регламентирующий все условия проведения данного соревнования. Положением руководствуются организации, проводящая соревнования, в ВУЗе - спортивный клуб и главный судья соревнований, участвующие коллективы, капитаны и представители команд, а также все участники.

В положении о соревнованиях освещаются следующие разделы:

- название соревнования, его характер и вид спорта;
- цели и задачи данного соревнования, руководство проведением соревнования, где указывается, кто организует соревнование и руководит им;
- состав соревнований; сроки и место проведения; программа соревнований и зачет;
- система оценки результатов;
- порядок и срок подачи заявок;
- медико-санитарное обеспечение и техника безопасности;
- условия награждения победителей личного и командного первенства;
- порядок подачи протестов и их рассмотрения;
- дополнительные условия проведения соревнований

При разработке положения охраняются интересы спортивных коллективов и отдельных спортсменов, обеспечиваются равные условия для всех.

Положения о внутривузовских соревнованиях разрабатываются спортивным клубом при активном участии бюро спортивной секции, тренерского совета, преподавателей кафедры физического воспитания и утверждаются ректором ВУЗа (крупные соревнования, например, спартакиады) или председателем правления спортивного клуба. Положение о соревнованиях должны направляться участвующим организациям не позднее, чем за месяц до начала соревнований

Организационный комитет по подготовке и проведению соревнований составляет общий план подготовки и проведения соревнований, создает комиссии по агитационно-пропагандистской и хозяйственной работе, главную судейскую коллегию и комиссии по медицинскому обслуживанию, утверждает план работы комиссий.

Медико-санитарное обеспечение и техника безопасности. На всех спортивных соревнованиях, независимо от их масштаба, должен быть врачебный персонал для наблюдения за санитарным состоянием мест соревнований, для обслуживания участников и оказания неотложной медицинской помощи.

Врачебный персонал выделяется поликлиникой. Из его числа назначается главный врач, который входит в состав судейской коллегии на правах заместителя главного судьи. В период подготовки к соревнованиям судейская коллегия принимает заявки от участвующих организаций только с визой (разрешением) врача, заверенной печатью, без визы спортсмен не допускается к участию в спортивных соревнованиях. Решение судьи о допуске спортсменов к соревнованию является окончательным и обжалованию не подлежит. Организаторы и судьи спортивных соревнований должны принять все меры для предотвращения несчастных случаев и телесных повреждений. Согласно правилам соревнований ответственность за принятие мер по предупреждению спортивных травм возлагается на главного судью и руководителя организации, проводящей соревнования.

Судейские коллегии. Для проведения соревнований заблаговременно утверждается главная судейская коллегия и подбирается состав судей в соответствии с правилами и положением о данных соревнованиях. Для судей проводится семинар или совещание, на котором рассматриваются положение о соревновании с определением единого толкования его пунктов, основные разделы правил соревнований, план расстановки судей.

Главная судейская коллегия состоит из главного судьи, его заместителей (в том числе по медицинской части и хозяйственному обеспечению), главного секретаря и его помощников, старших судей-секундометристов, старших судей на финише, на виде (гимнастика, легкая атлетика и др.), на группе (спортивные игры) и т. д., судей при участниках и судьи-информатора. В зависимости от опыта и квалификации судьи делятся на следующие категории: судья по спорту, судья первой категории, судья республиканской категории, судья международной категории.

Республиканские или мировые рекорды могут быть утверждены при условии обслуживания этих соревнований соответствующим количеством судей республиканской или международной категории.

Спортивные судьи на соревнованиях любого масштаба должны быть одеты в установленную форму.

Агитационно-пропагандистская работа при подготовке, в ходе и после окончания соревнования проводятся в виде:

- освещения хода подготовки к соревнованиям в печати, выпуска и распространения афиш, программ, пригласительных билетов, информации по радио и телевидению;
- организации фотостендов и т. д.;
- популяризации данного вида спорта путем торжественного открытия (парада) и закрытия соревнований;
- широкой радиоинформации по ходу соревнований;

- своевременного заполнения итоговых таблиц, выпуска фотомонтажей;
- своевременного подведения итогов и торжественного закрытия соревнований;
- вручения грамот, дипломов, медалей и призов победителям соревнований;
- проведения показательных выступлений и парада победителей соревнований;
- своевременной информации в печати, по радио, телевидению о результатах проведенных спортивных соревнований.

Независимо от места проведения соревнований (Дворец спорта, спортивный зал, стадион, трассы лыжных гонок и др.) спортивные сооружения в дни проведения соревнований должны быть ярко и красочно оформлены.

Финансово-хозяйственное обеспечение предусматривает подготовку или аренду спортивных сооружений, ремонт и приобретение недостающего спортивного инвентаря и оборудования; обеспечение транспорта для перевозки спортсменов; подготовку мест проживания или оплату гостиницы для иногородних участников; организацию питания спортсменов, изготовление афиш, программ, билетов участников, пригласительных билетов, протоколов, сводок, таблиц и т. п., приобретение грамот, дипломов, наградных медалей, кубков, призов; оплату изготовления и приобретения оборудования для красочного оформления мест соревнования; приобретение канцелярских товаров; почтово-телеграфные расходы; оплату судейской коллегии, медицинского персонала и обслуживающего персонала (коменданта, уборщиц, гардеробщиц). В зависимости от масштаба и условий проведения соревнований указанные финансово-хозяйственные мероприятия могут быть сокращены или увеличены.

Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады).

Международная конференция студентов, собравшаяся после окончания первой мировой войны по инициативе французского спортивного деятеля Жана Петижана впервые учредила проведение Всемирных спортивных студенческих игр.

Первые соревнования состоялись в 1924 году в Варшаве по трем видам спорта: легкой атлетике, плаванию, фехтованию. В дальнейшем студенческие спортивные состязания проводились в 1927 году в Риме; 1930 году в Дортмунде; в 1933 г. в Турине; в 1937 г. в Париже; в 1939 г. в Монте-Карло.

Вторая мировая война прервала проведение Всемирных студенческих спортивных игр. В период до второй мировой войны советские спортсмены не участвовали в этих состязаниях, так как усилиями империалистических государств советские студенческие спортивные организации не допускались к участию в работе Международной федерации университетского спорта (ФИСУ).

Впервые на студенческих соревнованиях советские спортсмены выступили в 1957 г. в Париже, когда в честь 100-летнего юбилея университетской организации Франции были проведены Всемирные студенческие спортивные игры. В этих соревнованиях советские спортсмены участвовали еще не являясь членами ФИСУ.

В 1959 году ассамблея Международной федерации университетского спорта, собравшаяся в Турине (Италия) приняла в свои ряды студенческие организации: Болгарии, Венгрии, Польши, Румынии, СССР и Чехословакии, а впоследствии и других социалистических стран.

По решению Генеральной ассамблеи ФИСУ Всемирные студенческие спортивные игры проводятся один раз в два года: каждый нечетный год - летние и каждый четный - зимние. Играм было присвоено название "Универсиада".

При проведении Универсиад ФИСУ неуклонно придерживается олимпийских идеалов, состязания проводятся как праздники студенческой молодежи нашей планеты. Они служат расширению международных спортивных связей, укреплению интернациональной дружбы, взаимопонимания между студентами всех стран мира.

Взаимодействие с аудиторией (метод получения обратной связи, вопросы и ответы, последовательная коммуникация, примеры, изучение потребностей, групповые предложения.)

2. **Организация и проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий**.

2. **Тема 1. 2.** *Этапы управления и организации массовых физкультурно-спортивных мероприятий***.**

3. Цели занятия: *ознакомить студентов с этапами управления массовых физкультурно-массовых мероприятий***.**

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	*Изучить: формы и этапы организации, и планирование физкультурно-спортивных мероприятий. Способы проведения и общая документация. Хронология мероприятий и документация.*	Беседа, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

2. Тема лекционного занятия.

2.

ФОРМЫ И ЭТАПЫ ОРГАНИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ

Физкультурные и спортивные мероприятия – наиболее яркие и зримые формы функционирования физической культуры и спорта в обществе. Современное развитие массовой физической культуры способствует расширению форм для их проведения.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» разделяет широко употребляемое понятие «физкультурно-спортивные мероприятия» на два самостоятельных терминологических элемента:

«спортивные мероприятия» и «физкультурные мероприятия».

Спортивные мероприятия характеризуются специфической установкой на определение победителя, сопровождаемой иными неспецифическими целями и задачами, достижение и решение которых осуществляются в процессе соревновательной деятельности и периоды подготовки к ней.

Физкультурные мероприятия в основном используются как средство досуга и активного отдыха и имеют цель привлечения к занятиямфизическими упражнениями широких слоев населения, обеспечения их возможностью заниматься физкультурной деятельностью.

Несмотря на различия, и в том и в другом случае эффективность и качество проведения физкультурных и спортивных мероприятий во многом зависят от процесса их подготовки, обеспечения организационно-правовой, материально-технической и финансовой поддержкой.

Существует множество форм проведения мероприятий. Под формой необходимо понимать определенные способы организации людей и совокупность разных средств и методов влияния, т.е. способы отбора и изложение материала, который составляет основу содержания, идейнотематический замысел мероприятия.

Примеры некоторых форм проведения мероприятий:

Концерт, моноконцерт, тематический концерт, театрализованный концерт, конкурс, тематический вечер, игра, фестиваль, праздник, соревнований, учебно-тренировочные сборы,

спортивные праздники, дни здоровья, подвижные игры, разнообразные веселые старты, развлекательные эстафеты

ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Будущему специалисту по физической культуре и спорту важно уметь самостоятельно организовывать подготовку соревнований и массовых спортивно-художественных представлений различного масштаба. Изложенные в пособии содержательно-методические аспекты организации и проведения спортивно-массовых представлений различной формы представляют практическую ценность для профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры и спортаи направлены на формирование профессиональных компетенций по следующим разделам:

- планирование физкультурной и спортивно-массовой работы;
- планирование работы подразделений в период подготовки и проведения физкультурно-оздоровительного, спортивно-массового мероприятия;
- составление положений, программ сценарных планов и других документов, необходимых для организации и проведения физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий;
- материально-техническое и информационное обеспечение спортивно-массовых мероприятий;
- подготовка торжественных церемоний открытия и закрытия спортивных и спортивно-массовых мероприятий.

В последнее время активно обсуждается проблема организации ипроведения соревнований. Отмечается недостаточная культура их проведения и слабая зрелищность.

Подготовку к проведению соревнований можно рассмотреть с точки зрения технологического процесса, который включает:

- разработку и утверждение календарного плана и Положения о проведении мероприятия (Положения и регламента соревнований), проекта сметы расходов на проведение соревнования;
- формирование оргкомитета по проведению соревнования;
- формирование главной судейской коллегии;
- осуществление маркетинговых и рекламных мероприятий;
- выбор и подготовку спортивного сооружения (заключение договора аренды, инспектирование, дополнительное оснащение техническими средствами и т. д.);
- организацию и утверждение медицинского обеспечения;
- организацию сбора и обработку заявок на участие в соревновании;
- подготовку мест проживания и питания участников соревнования;
- организацию встречи участников соревнования и судей;
- жеребьевку участников;
- формирование службы безопасности;
- торжественное открытие соревнования;
- проведение соревнования в соответствии с утвержденными правилами и программой;
- награждение победителей;
- торжественное закрытие мероприятия;
- подготовку отчета судейской коллегии о проведении мероприятия.

Представленная последовательность действий составляет содержание подготовительного, основного и заключительного этапов подготовки соревнований, в которых определяется фронт работы для всех лиц, задействованных в организации и проведении данного мероприятия.

Содержание подготовительного этапа работы включает:

1) создание оргкомитета и утверждение плана его работы;

2) назначение руководителей основных структур и определение круга обязанностей;

3) определение сроков выполнения основных видов работы.

Примерный состав оргкомитета для организации соревнований

1. *Главный судья* руководит оргкомитетом в период подготовки и проведения соревнования. В его обязанности входит общий контроль за подготовкой и проведением соревнований в соответствии с правилами и Положением о соревнованиях. Также Главный судья определяет работусвоих заместителей, всех судей, секретариата и наградного отдела.

2. *Заместитель по административно-хозяйственной работе* организует работу врача, коменданта.

3. *Комендант* отвечает за подготовку места соревнований, подготовку оборудования и вспомогательных помещений (для главного судьи, секретариата и наградного отдела, раздевалки и гардероба для участников, площадок для соревнований, мест для выставок и конкурсов и др.), оформление и подготовку основного зала, руководит работой технического персонала.

4. *Заместитель по организационным вопросам* руководит работой судьи при участниках, судьи-информатора, осуществляет связь с представителями прессы, телевидения, радио.

5. *Арбитры* (или старшие судьи) организуют работу полевых судей, ведут учет оценок, выводят средний балл, определяют место и оценку команды или конкурсанта согласно правилам соревнований и Положению.

6. *Полевые судьи* осуществляют судейство в соответствии с правилами соревнований; перед началом соревнований получают необходимую для судейства документацию и инвентарь, проверяют подготовку места проведения соревнований на соответствие требованиям правил (своевременно информируют главного судью об имеющихся недостатках и совместно с официальными лицами принимают меры к устранению недостатков); руководят работой подчиненных судей, ассистентов и помощников, контролируют правильность внесения результатов в протокол и обеспечивают своевременную сдачу протоколов (оценочных листов) в секретариат соревнований.

7. *Ответственный за музыкальное обеспечение* подбирает музыкальное оформление для парада открытия, обеспечивает установку необходимого оборудования для озвучивания места проведения, выводитзвук в эфир в соответствии с планом мероприятия.

8. *Диктор* приглашается для чтения текстов и объявления информации. Он должен хорошо ориентироваться в композиции представления. На масштабных мероприятиях работают, как правило, два диктора(мужчина и женщина).

9. *Комментатор* приглашается в случае необходимости комментирования хода специфической соревновательной деятельности.

Круг ответственных лиц за выполнение определенного вида работ при организации проведении соревнований может быть расширен.Основное содержание деятельности членов оргкомитета в ***подготовительный период*** направлено:

– на определение видов работ для ответственных лиц;

– установление сроков выполнения основных видов работ;

– разработку и утверждение Положения и пакета основных документов (официальные письма для учреждений; пригласительные билеты, афиши, буклеты).

– установление связи с учреждениями, общественными организациями, которые будут принимать непосредственное участие в соревнованиях или в организации мероприятия.

В содержание ***основного этапа*** подготовки соревнований включаются работы по подготовке иллюстративного и наглядного материала, протоколов, спортивного инвентаря и оборудования; проверяется готовность основных и вспомогательных помещений; проводится работа поподготовке команд к соревнованиям, подготавливаются показательныеномера. В этот период важно регулярно проводить совещания оргкомитета для оценки текущего положения дел.

В задачи ***заключительного этапа*** подготовки соревнований входит:

- окончательная подготовка рабочей и отчетной документации;
- приобретение наградного материала и его распределение;
- прием команд – участников соревнований;
- генеральная репетиция парада открытия и закрытия;
- проверка технического обеспечения;
- проверка и, если потребуется, перезапись фонограмм;
- заключительное совещание, на котором проводится жеребьевка, составляются графики апробации площадки, проведения соревновательной программы.

СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ И ОБЩАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ

Подготовка пакета документов для спортивных и физкультурных мероприятий – важный раздел в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий в любом учреждении. Такие документы подготавливаются поэтапно.

За 2 – 3 месяца до начала мероприятия (***подготовительный этап***) готовят следующие официальные письма и рабочие документы:

1) письмо руководителю учреждения, на базе которого планируется проведение данного мероприятия;
2) официальные письма в организации, ответственные за проведение и финансирование данного праздника или соревнования (на имяруководителя);
3) план работы оргкомитета;
4) предварительный текст и основные разделы Положения;
5) матрица программы и сценария праздника;
6) списки коллективов – участников планируемого мероприятия;
7) проект распоряжения (прил. 1) и приказа (прил. 2) по данномуучреждению о деятельности каждого подразделения и отдельных лиц, несущих ответственность за определенные виды подготовки и работы;
8) проект афиши и эмблемы соревнования (эмблема должна присутствовать на всех основных документах, иллюстративном материалеи оформляться отдельно для основного помещения, в котором будет проводиться праздник или соревнование).

Во время ***основного этапа*** подготовки (за 1,5 месяца) разрабатываются, утверждаются и рассылаются в организации следующие документы:

1) письма-приглашения на совещание представителей и руководителей;
2) пригласительные билеты и приглашения с программой праздника для участников команд, руководителей и почетных гостей;
3) письма для организаций, имеющих желание и возможность оказать благотворительную помощь.

Для четкой работы во время проведения мероприятия разрабатывают и оформляют следующие документы:

1) все виды протоколов соревнований и конкурсов, трафареты дляпарада открытия с названием команд-участников, рабочих мест главной судейской коллегии, жюри, секретариата, наградного отдела, врачасоревнований;

2) папки для рабочих протоколов, отчетной документации, которые вручаются представителям команд-участников на итоговом совещании по окончании мероприятия;

3) протоколы для проведения жеребьевки; графики использования площадок, выхода на парад, открытия/закрытия праздника или соревнований для главного судьи, судей при участниках, судьи-информатора и наградного отдела;

4) основной текст сценария и программа, которые вручаются: главному судье, ведущим, ответственному за музыкальное оформление соревнований, представителям прессы и телевидения, фоторепортерам, ответственным за концертную программу, организаторам показательных выступлений, коменданту и распорядителю праздника;

5) концертная программа и программа показательных выступлений.За 2 – 3 недели до начала мероприятия рассылаются письма руководителям учреждений, приглашения для участия в концертной программе и показательных выступлениях.

На ***заключительном этапе*** идет подготовка отчетных и итоговых документов:

1) пакет документов для отчета командам-участникам и организациям, ответственным за проведение данного мероприятия:

– программа церемонии открытия соревнований;

– состав оргкомитета и судейской коллегии;

– рабочие и сводные протоколы (заверенные главным судьей и главным секретарем соревнований с печатью);

– иллюстративный материал, афиша, эмблема, вымпелы, справочные и информационные материалы (если имеются);

2) отчет главного судьи соревнований, руководителя праздника.

Положение о соревнованиях

Положение является основным документом, на основании которого проводятся спортивные, оздоровительные и конкурсные программы. Положение должно создавать у участников четкое представление о предстоящем мероприятии. Важно проследить, чтобы информация в Положении не противоречила информации о мероприятии, распространяющейся по другим информационным каналам.

Рассылка положения в организации осуществляется как минимумза полтора-два месяца до начала мероприятия.

Структура положения

Цели и задачи. Необходимо уяснить, с какой целью проводится мероприятие, для кого (контингент). Пример представлен ниже.

Цель: способствовать приобщению к спорту и здоровому образужизни детей и подростков.

Задачи:

– популяризация спортивно-оздоровительных мероприятий среди детей и подростков;

– укрепление здоровья школьников и приобщение их к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

– выявление сильнейших команд и участников соревнований.

Место и время. Точно указывается, где и когда проводится мероприятие: точный адрес, проезд, транспорт, остановки; сроки проведения. В случае проведения международных соревнований необходимо указать страну и вынести в приложения порядок визового контроля принимающей страны.

Организация и руководство. Вопрос о том, кто организует и назначается руководителем, главным судьей, главным секретарем, решается заранее. Подготовку участников соревнований, показательных выступлений осуществляют инструктор, методисты и преподаватели по физическому воспитанию. В этом разделе Положения также указывают время и дату проведения совещания представителей, судей и мандатной комиссии, которая тщательно проверяет документы участниковсоревнований и заявки.

Участники и условия участия. Требования к участникам устанавливают организаторы и судейская коллегия.

Конкретно указывается возраст, пол, количество участников в каждом виде состязаний, если необходимо – требуемая квалификация. Также можно указать и другие требования к участникам (по мере необходимости). Например, требование к страхованию участников: *участие в соревнованиях осуществляется только при наличии договора (оригинала) страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, которыйпредставляется в комиссию по допуску участников на каждого участника в день приезда на соревнования. Страхование участников соревнований производится за счет соответствующих средств бюджетов субъектов Российской Федерации и внебюджетных источников в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.*

Программа состоит из характеристики видов соревнований, конкурсных заданий, перечня требований по видам состязаний. В Положении о мероприятии должны быть четко обозначены дисциплины, по которым будет проводиться соревнование. Дисциплину также можно промаркировать в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта. Также для некоторых видов спорта необходимо указать длинудистанции.

Порядок и сроки подачи заявок. Официальные заявки на участиев соревнованиях по видам программы оформляются по прилагаемой форме и с визой врача подаются в оргкомитет. Указываются адрес и сроки подачи заявок.

Если подразумевается электронная регистрация на интернет- сайте, то в Положении должна быть прикреплена рабочая ссылка на сайт. Важно, чтобы адрес сайта был действительным и по нему можнобыло перейти непосредственно из Положения. Если предполагается платное участие, необходимо указать четкую информацию о размере оргвзноса, порядке оплаты и предоставлении подтверждающих оплатудокументов.

Условия дисквалификации. Этот пункт в Положении поможет избежать споров с участниками в случае возникновения необходимости в дисквалификации.

Обеспечение безопасности участников и зрителей. В целях обеспечения безопасности участников и зрителей разрешается проводить соревнования, конкурсы только на спортивных сооружениях, которые приняты к эксплуатации государственными комиссиями и при наличии актов технического обследования готовности спортивного сооружения и проведения мероприятия в соответствии с Правилами обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденными Постановлением Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 № 353 «СП 31-112-2004 Физкультурно-спортивные залы; «СП 31-115-2008 Открытые физкультурно-спортивные сооружения»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении сани- тарных правил СП 2.1.2.3678-20 Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующихсубъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение или оказание услуг».

Медицинский контроль. Необходимо указать все медицинские требования к участникам соревнований и прописать, в каких случаях организаторы мероприятия снимают с себя ответственность за здоровье участников.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне”», и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Финансирование и материально-техническое обеспечение соревнований. Указываются учреждения и организации, которые выделили средства на призовой фонд, медали, грамоты, ценные подарки и осуществляют обеспечение оборудованием и инвентарем.

Награждение. Подведение итогов и награждение – важный воспитательный момент. Поэтому необходимо детально продумать, кого и как награждать. Вручение наград происходит или после отдельных видов состязаний, или на параде закрытия. Обдумывая ход проведения соревнований, необходимо организовать четкий учет и обработку рабочих и сводных протоколов.

Хорошая организация работы секретариата и наградного отдела, четкая обработка результатов соревнований позволяют своевременноподвести итоги, довести информацию до сведения участников и зрителей. Каждый участник состязаний должен быть ознакомлен с Положением о соревнованиях и строго выполнять следующие требования: знание основных правил, требований к спортивной одежде или другой атрибутике; соблюдение правил внутреннего распорядка, дисциплины в спортивных помещениях и на спортивных площадках.

Спорные вопросы, которые возникают до соревнований или в ходе состязаний, решаются на совещании представителей, тренеров и судей в корректной форме.

Вспомогательным приемом может послужить добавление Положения о соревнованиях в содержание в начале документа (переченьвсех разделов).

Программа и сценарий физкультурногои спортивно-массового мероприятия

Проект программы и сценария церемонии открытия соревнований или спортивного праздника разрабатывают специалисты: режиссеры, руководители и главный судья соревнований.

На первом заседании оргкомитета, кроме обсуждения таких основных документов, как Положение, приказ, распоряжение, уточняюти утверждают программу и сценарий.

Программа включает в себя следующие основные моменты всегохода мероприятия:

- открытие праздника: парад участников, судей, членов жюри;
- соревнования, спортивные конкурсы, спортивную викторину;
- концертную программу;
- парад закрытия праздника. Награждение.

Основной текст содержания программы включается в пригласительные билеты, официальные письма для организаций и учреждений,принимающих участие в мероприятии. Согласно программе в сценарии подробно и последовательно излагаются основные моменты, указываются ответственные лица и время, отведенное на проведение основных видов мероприятия.

Лекция 3.

ХРОНОЛОГИЯ МЕРОПРИЯТИЙ И ДОКУМЕНТАЦИЯ

3. Основными документами, регламентирующими организацию и проведение спортивных соревнований и физкультурно-массовых мероприятий, являются: календарный план физкультурных и спортивных мероприятий, Положение о спортивном соревновании, правила соревнований по видам спорта, сценарий спортивного соревнования, требования по обеспечению безопасности участников и зрителей.

4. Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий.

5. Представляет собой документ, определяющий перечень всех мероприятий на определенный период, сроки и места их проведения, состав участников, ответственных за организацию мероприятий. Это основная форма планирования физкультурных, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий разного уровня, в том числе спортивных мероприятий по реализации физкультурно-спортивного комплекса ГТО, проводимых их организаторами.

Принцип составления календаря соревнований — сверху вниз, т.е. должна соблюдаться субординация, сначала вышестоящая организация составляет свой календарь, затем нижестоящая и так далее до низового коллектива. Время проведения соревнований нижестоящих организаций не должно совпадать со временем проведения вышестоящих соревнований.

Основными задачами формирования календарного плана являются:

- создание целостной системы физкультурных мероприятий, способствующей развитию массовой физической культуры среди различных слоев и социальных групп населения РФ;
- создание целостной системы спортивных мероприятий по видам спорта в целях развития видов спорта, отбора спортсменов в спортивные сборные команды для их участия в соревнованиях различного уровня;
- координация взаимодействия организаторов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Физкультурные мероприятия объединяются в группы следующим образом.

- 1. Среди детей и учащейся молодежи.
- 2. Лиц средних и старших возрастных групп населения.
- 3. Инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Календарный план содержит:

- 1) наименование мероприятия;
- 2) сроки проведения;
- 3) место проведения;
- 4) виды спорта, дисциплины, пол, возраст участников;
- 5) общее количество участников;
- 6) состав организаторов мероприятия (ответственные организации).

Обычно календарный план составляется на год или на сезон и включает в себя следующие разделы.

- 1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия.
- 2. Комплексные мероприятия.
- 3. Соревнования по видам спорта.

Календарь спортивных соревнований надо составлять так, чтобы намеченные соревнования были разнообразными по масштабу, составу участников и условиям проведения, традиционными по срокам, составу, месту проведения.

Штаб в своей работе руководствуется следующими основными документами:

- решением Оргкомитета;
- сценарным планом представления и его приложениями, включающими расчет участников, реквизита и конструкций, состав режиссерско-постановочной группы;
- графиком репетиционной работы на площадках и главном стадионе;
- планом подготовки представления (сетевым), в котором спланирована и скоординирована вся работа штаба по основным направлениям;
- монтажным планом представления.

Взаимодействие с аудиторией (метод получения обратной связи, вопросы и ответы, последовательная коммуникация, примеры, изучение потребностей, групповые предложения.)

Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. **Организация и проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий**.

2. Тема практического занятия: Тема 2.1. Организация проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий дошкольников.

3. Цели занятия: овладеть профессиональными знаниями, умениями и навыками в области физической культуры.

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Спортивные соревнования, показательные выступления, состязательная игровая деятельность. Двигательные навыки и умения, возрастные особенности развития физических качеств. Упрощенные правила по видам спорта, подвижные игры, эстафеты. Спортивная подготовка. Социальные функции физкультурных мероприятий.	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, выполнение заданий, словесный, наглядные пособия, презентация, реферат).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Задачи на занятие:

Написание реферата.

Оборудование: ручка, тетрадь, компьютер

Перечень тем рефератов:

1. Формы спортивных праздников.
2. Средства, методы, методика физического воспитания дошкольников с элементами спортивных игр.
3. Классификация спортивных упражнений.
4. Оздоровительный эффект физических упражнений**.**
5. Значение массовых физкультурно-спортивных мероприятий в воспитании детей.

Требования к выполнению практического задания:

При выполнении практического задания необходимо написать реферат по изучаемой теме. Выбрать одну тему. Требования к написанию реферата:

При выполнении заданий в форме **реферата** следует придерживаться следующей структуры:

6. Реферат – это обзор точек зрения различных авторов по рассматриваемой теме (проблеме).
7. Критерии оценивания:
8. 1. Оглавление
9. 2. Введение. Во введении дать обоснование выбора темы, раскрыть проблематику выбранной темы (объем 1 – 2 с).
10. 3. Основная часть. Привести и аргументировать основные тезисы каждого произведения. Провести их сопоставление. Высказать собственную точку зрения и обосновать ее (объем 5 – 7 с).
11. 4. Заключение. Сделать общие выводы по проблеме, заявленной в реферате (объем 1 – 2 с).

5. Список реферируемой литературы.

2. Тема практического занятия.

Общая характеристика массовых физкультурно-спортивных мероприятий.

Вопросы к обсуждению:

Здоровье человека, средства и методы разностороннего развития детей. Принципы классификации и видов физкультурно-оздоровительных мероприятий, пропаганда физической культуры и спорта, социальные функции физической культуры. Формы организации и планирование физкультурно-спортивных мероприятий. Способы проведения и общая документация. Хронология мероприятий и документация.

Практические задания:

Задачи на занятие:

Написание реферата.

Оборудование: ручка, тетрадь, компьютер

Перечень тем рефератов:

1. Виды спортивных мероприятий.
2. Принципы проведения физкультурно-спортивных мероприятий.
3. Классификация спортивных мероприятий.
4. Особенности проведения спортивно-массовых мероприятий.
5. Церемония открытия и закрытия спортивно-массовых мероприятий.
6. Что относиться к понятию «массовый спорт» и «спорт высших достижений» и в чем их различие.
7. Планирование и документирование физкультурно-спортивных мероприятий.
8. Церемонии открытия и закрытия мероприятий.

Требования к выполнению практического задания:

При выполнении практического задания необходимо написать реферат по изучаемой теме. Выбрать одну тему. Требования к написанию реферата:

При выполнении заданий в форме **реферата** следует придерживаться следующей структуры:

12. Реферат – это обзор точек зрения различных авторов по рассматриваемой теме (проблеме).
13. Критерии оценивания:
14. 1. Оглавление
15. 2. Введение. Во введении дать обоснование выбора темы, раскрыть проблематику выбранной темы (объем 1 – 2 с).
16. 3. Основная часть. Привести и аргументировать основные тезисы каждого произведения. Провести их сопоставление. Высказать собственную точку зрения и обосновать ее (объем 5 – 7 с).
17. 4. Заключение. Сделать общие выводы по проблеме, заявленной в реферате (объем 1 – 2 с).

5. Список реферируемой литературы.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Приложение 2 к Рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ
49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

НАПРАВЛЕННОСТЬ
«ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
ОЧНАЯ, ЗАОЧНАЯ

Москва, 2025 г.

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.

1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю)

Лекция – один из методов обучения, одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса в вузе. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение педагогическим работником учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом дисциплины (модуля). Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев лекция выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только лектор может методически помочь обучающимся в освоении сложного материала.

Возможные формы проведения лекций:

- Вводная лекция – один из наиболее важных и трудных видов лекции при чтении систематических курсов. От успеха этой лекции во многом зависит успех усвоения всего курса. Она может содержать: определение дисциплины (модуля); краткую историческую справку о дисциплине (модуле); цели и задачи дисциплины (модуля), ее роль в общей системе обучения и связь со смежными дисциплинами (модулями); основные проблемы (понятия и определения) данной науки; основную и дополнительную учебную литературу; особенности самостоятельной работы обучающихся над дисциплиной (модулем) и формы участия в научно-исследовательской работе; отчетность по курсу.
- Информационная лекция ориентирована на изложение и объяснение обучающимся научной информации, подлежащей осмыслению и запоминанию. Это самый традиционный тип лекций в практике высшей школы.
- Обзорная лекция – это систематизация научных знаний на высоком уровне, допускающая большое число ассоциативных связей в процессе осмысления информации, излагаемой при раскрытии внутрипредметной и межпредметной связей, исключая детализацию и конкретизацию. Как правило, стержень излагаемых теоретических положений составляет научно-понятийная и концептуальная основа всего курса или крупных его разделов.

В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить для проведения лекции презентацию, которую можно органично интегрировать во все вышеупомянутые типы лекций в качестве формы визуальной поддержки.

В то же время лекцию-презентацию возможно выделить и в качестве самостоятельной формы. Лекция-презентация должна отражать суть основных и (или) проблемных вопросов лекции, на которые особо следует обратить внимание обучающихся. В условиях применения активного метода проведения занятий презентация представляется весьма удачным способом донесения информации до слушателей. Единственное, на что следует обратить внимание при подготовке слайдов – это их оформление и текст. Слайд не должен быть перегружен картинками и лишней информацией, которая будет отвлекать от основного аспекта того или иного вопроса

лекции. Во время лекции можно задавать вопросы аудитории в отношении того или иного слайда, тем самым еще больше вовлекая обучающихся в проблематику.

Краткое содержание лекционных занятий

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
РАЗДЕЛ 1. КОНЦЕПЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.	
Тема 1.1. Физическая культура и спорт в системе дополнительного образования детей: ценности, цели, содержание, формы, измерение результативности.	формирование систематизированных знаний теории физической культуры и спорта, изучить ценности, цели, содержание, формы, измерение результативности в системе дополнительного образования детей.
Тема 1.2. Функции системы дополнительного образования детей в России в сфере физической культуры и спорта.	формирование систематизированных знаний по теории физической культуры и спорта: функции системы дополнительного образования детей в России.
РАЗДЕЛ 2. РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.	
Тема 2.1. Становление системы дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта.	формирование систематизированных знаний теории становления и развития системы дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта.
Тема 2.2. Система дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта в условиях модернизации общего образования.	формирование систематизированных знаний теории системы дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта в условиях модернизации общего образования.

1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)

Практические занятия – одна из форм учебного занятия, направленная на развитие самостоятельности обучающихся и приобретение умений и навыков. Данные учебные занятия углубляют, расширяют, детализируют полученные ранее знания. Практическое занятие предполагает выполнение обучающимися по заданию и под руководством преподавателей одной или нескольких практических работ.

Цель практических занятий состоит в развитии познавательных способностей, самостоятельности мышления и творческой активности обучающихся; углублении, расширении, детализировании знаний, полученных на лекции в обобщенной форме, и содействии выработке навыков профессиональной деятельности. В отдельных случаях на практических занятиях руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

Для достижения поставленных целей и решения требуемого перечня задач практические занятия проводятся традиционными технологиями или с использованием активных и интерактивных образовательных технологий.

Возможные формы проведения практических занятий:

– Игровое проектирование - является практическим занятием или циклом занятий, суть которых состоит в разработке инженерного, конструкторского, технологического и

других видов проектов в игровых условиях, максимально воссоздающих реальность. Этот метод отличается высокой степень сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.

- Познавательно-дидактические игры не относятся к деловым играм. Они предполагают лишь включение изучаемого материала в необычный игровой контекст и иногда содержат лишь элементы ролевых игр. Такие игры могут проводиться в виде копирования научных, культурных, социальных явлений (конкурс знатоков, «Поле чудес», КВН и т. д.) и в виде предметно-содержательных моделей, (например, игры-путешествия, когда надо разработать рациональный маршрут, пользуясь различными картами).
- Анализ конкретных ситуаций. Конкретная ситуация – это любое событие, которое содержит в себе противоречие или вступает в противоречие с окружающей средой. Ситуации могут нести в себе как позитивный, так и отрицательный опыт. Все ситуации делятся на простые, критические и экстремальные.
- Кейс-метод (от английского case – случай, ситуация) – усовершенствованный метод анализа конкретных ситуаций, метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач – ситуаций (решение кейсов). Непосредственная цель метода case-study - обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы делятся на практические (отражающие реальные жизненные ситуации), обучающие (искусственно созданные, содержащие значительные элемент условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредствам применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.
- Групповая, научная дискуссия, диспут Дискуссия – это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми. К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность. Разновидностью свободной дискуссии является форум, где каждому желающему дается неограниченное время на выступление, при условии, что его выступление вызывает интерес аудитории. Каждый конкретный форум имеет свою тематику — достаточно широкую, чтобы в её пределах можно было вести многоплановое обсуждение.
- Метод работы в малых группах. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и нахождения истины. Групповое обсуждение способствует лучшему усвоению изучаемого материала. Оптимальное количество участников – 5-7 человек. Перед обучающимися ставиться проблема, выделяется определенное время, в течение которого они должны подготовить аргументированный обдуманный ответ. Педагогический работник может устанавливать правила проведения группового обсуждения – задавать определенные рамки обсуждения, ввести алгоритм выработки общего мнения, назначить лидера и др.

Вопросы для самоподготовки к практическим занятиям по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. КОНЦЕПЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в системе дополнительного образования детей: ценности, цели, содержание, формы, измерение результативности.

Вопросы для самоподготовки:

1. Охарактеризуйте ценностно-мотивационный компонент физической культуры и спорта в системе дополнительного образования.
2. Назовите основные цели физической культуры и спорта в системе дополнительного образования.
3. Охарактеризуйте содержательный компонент физической культуры и спорта в системе дополнительного образования детей.
4. Приведите примеры форм физической культуры и спорта в системе дополнительного образования детей.
5. Каким образом производится измерение результативности физической культуры и спорта в системе дополнительного образования детей.

Тема 1.2. Функции системы дополнительного образования детей в России в сфере физической культуры и спорта.

Вопросы для самоподготовки:

1. Дайте определение «Функция физической культуры».
2. Классификация функций физической культуры в системе дополнительного образования детей.
3. Охарактеризуйте общекультурные функции физической культуры в системе дополнительного образования детей.
4. Охарактеризуйте эстетическую функцию физической культуры в системе дополнительного образования детей.
5. Охарактеризуйте социальную функцию физической культуры в системе дополнительного образования детей.
6. Охарактеризуйте специфические функции физической культуры в системе дополнительного образования детей.
7. Охарактеризуйте специфические образовательные функции физической культуры в системе дополнительного образования детей.
8. Охарактеризуйте специфические прикладные функции физической культуры в системе дополнительного образования детей.
9. Охарактеризуйте специфические спортивные функции физической культуры в системе дополнительного образования детей.
10. Охарактеризуйте специфические рекреативные и оздоровительно-реабилитационные функции физической культуры в системе дополнительного образования детей.
11. Охарактеризуйте частные функции физической культуры в системе дополнительного образования детей.
12. Охарактеризуйте эмоционально-зрелищную функцию спорта в системе дополнительного образования детей.
13. Охарактеризуйте функцию спорта - социальной интеграции и социализации личности в системе дополнительного образования детей.
14. Охарактеризуйте экономическую функцию спорта в системе дополнительного образования детей.

15. Охарактеризуйте соревновательно-эталонную функцию спорта в системе дополнительного образования детей.

16. Охарактеризуйте Эвристическо-достиженческую функцию спорта в системе дополнительного образования детей.

17. Охарактеризуйте функцию спорта - личностно-направленного воспитания, обучения и развития в системе дополнительного образования детей.

18. Охарактеризуйте оздоровительно-рекреативную функцию спорта в системе дополнительного образования детей.

19. Охарактеризуйте коммуникативную функцию спорта в системе дополнительного образования детей.

РАЗДЕЛ 2. РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

Тема 2.1. Становление системы дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта.

Вопросы для самоподготовки:

1. Проведите историко-генетический анализ становления и развития системы дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта.
2. Каким образом исторически происходило преобразование внешкольной работы и внешкольного воспитания физической культуры и спорта в систему дополнительного образования детей.
3. Охарактеризуйте педагогический потенциал дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта.
4. В чем заключается специфика дополнительного образования детей по физической культуре и спорту в школе.
5. В чем заключается смысловое значение категории «развитие» в сфере физической культуре и спорте, отличия от близких понятий в системе дополнительного образования детей.
6. Охарактеризуйте уровни учреждений дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта.
7. В чем заключается специфика организации и основы построения педагогического процесса учреждений дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта.

Тема 2.2. Система дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта в условиях модернизации общего образования.

Вопросы для самоподготовки:

1. Охарактеризуйте концепцию модернизации и основные положения стратегии развития дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта.
2. Какие новые социальные требования предъявляются к дополнительному образованию детей в сфере физической культуры и спорта.
3. Охарактеризуйте основные направления развития дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта.
4. Какие современные информационно-коммуникативные технологии и средства массовой информации используются для решения задач дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта.
5. Охарактеризуйте педагогические технологии в системе дополнительного образования детей в в сфере физической культуры и спорта.

6. В чем заключается специфика дополнительного образования детей в школе в сфере физической культуры и спорта.

7. Охарактеризуйте педагогический потенциал дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта.

8. Дополнительное образование детей в сфере физической культуры и спорта: тенденции образовательной политики в России.

1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. КОНЦЕПЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в системе дополнительного образования детей: ценности, цели, содержание, формы, измерение результативности.

РГСУ

Цели, задачи и функции учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности

Выделяют особенности дополнительного образования, заключающиеся:

в целенаправленном добровольном использовании ребенком свободного от уроков времени для полноценного развития своих потенциальных возможностей;

в свободе выбора направлений деятельности, педагога, образовательной программы;

в возможности менять виды деятельности, коллектив, педагога;

в творческом характере образовательного процесса, осуществляемого на основе дополнительных образовательных программ;

в особых взаимоотношениях ребенка и педагога (сотрудничество, сотворчество, индивидуальный подход к ребенку);

в возможности получить допрофессиональную подготовку.

Социальная функция учреждений дополнительного образования

Как показала практика, обучение детей по новым дополнительным образовательным программам положительно влияет на рост интереса школьников к гуманитарным предметам основной школы, а главное - создает основу допрофессиональной подготовки старшеклассников по ряду направлений художественно-прикладной деятельности.

Социальная функция направлена на удовлетворение:

а) социального спроса (требования социума, формирующиеся на стыке культуры, образования и здоровья населения);

б) родительского спроса (представления о том, что необходимо или что недостает их ребенку: занятость по времени, допрофессиональная подготовка, образование по дополнительным предметам, решение проблем неполной семьи, престижность занятий, здоровье),

в) детского спроса (удовлетворение потребности познавательного или личностного развития, общение, досуг и времяпрепроовождение. Детский спрос динамичен, поскольку он меняется в ходе развития ребенка, а также в зависимости от возраста и соответствующего ему типа ведущей деятельности);

г) экономического спроса (возможность заработка (основного, дополнительного, с неполным рабочим днем и т.д. - для взрослых и допрофессиональная подготовка - для детей);

д) правоохранительного спроса (профилактика девиантного и асоциального, в том числе противоправного, поведения детей).

РГСУ

Функции дополнительного образования в общеобразовательной школе

- **Образовательная** - обучение ребенка по дополнительным образовательным программам, получение им новых знаний;

- **Воспитательная** - обогащение и расширение культурного слоя общеобразовательного учреждения, формирование в школе культурной среды, определение на этой основе четких нравственных ориентиров, ненавязчивое воспитание детей через их приобщение к культуре;

- **Креативная** - создание гибкой системы для реализации индивидуальных творческих интересов личности;

- **Компенсационная** - освоение ребенком новых направлений деятельности, углубляющих и дополняющих основное (базовое) образование и создающих эмоционально значимый для ребенка фон освоения содержания общего образования, предоставление ребенку определенных гарантий достижения успеха в избранных им сферах творческой деятельности;

- **Рекреационная** - организация содержательного досуга как сферы восстановления психо-физических сил ребенка;

- **Профориентационная** - формирование устойчивого интереса к социально значимым видам деятельности, содействие определению жизненных планов ребенка, включая предпрофессиональную ориентацию. При этом школа способствует не только осознанию и дифференциации различных интересов ребенка, но и помогает выбрать учреждение дополнительного образования, где силами специалистов обнаруженные способности могут получить дальнейшее развитие;

- **Интеграционная** - создание единого образовательного пространства школы;

- **Функция социализации** - освоение ребенком социального опыта, приобретение им навыков воспроизводства социальных связей и личностных качеств, необходимых для жизни;

- **Функция самореализации** - самоопределение ребенка в социально и культурно значимых формах жизнедеятельности, проживание им ситуаций успеха, личностное саморазвитие.

Психологическая функция учреждений дополнительного образования

Психологическая функция:

а) развивающая (создание образовательной среды, обеспечивающей условия для физического и психического развития детей: реализация детских интересов, приобретение умении и навыков. Ребенок, не имея возможности проявить себя в семейной и в школьной среде, может проявить себя в УДО и в плане развития, и в плане самоутверждения, и в плане самоактуализации);

б) компенсаторная (психологическая компенсация неудач в семье, в школе);

в) релаксационная (возможность отдохнуть от жесткой регламентации поведения в семье и в школе);

г) консультационная (для педагогов, родителей и детей).

РГСУ

Образовательная функция учреждений дополнительного образования

Образовательная функция:

а) образование по дополнительным предметам, т.е. предметам, дополнительным к стандартному перечню учебных предметов общеобразовательных учреждений. Например, судо- и авиамоделирование, спортивные секции, хореография и т.д. Это могут быть также и «школьные» учебные предметы, если по каким-либо причинам в рядом расположенных школах отсутствуют учителя по этим предметам,

б) пропедевтика профессионального образования (например, дизайн-студия или детская телестудия);

в) профессиональное самоопределение;

г) обучение, которое удовлетворяет познавательный интерес данного ребенка,

д) социализирующая (общение со сверстниками, самоутверждение, самоопределение, в том числе и возможность попробовать найти себя в разных видах деятельности, обогащение общественным опытом, становление ребенка как личности, приобретение возможности и способности быть не только объектом, но и субъектом социальных воздействий и взаимодействий.

РГСУ

Взаимодействие общеобразовательных школ и учреждений дополнительного образования

Насущная задача педагогических коллективов внешкольные учреждения - создать механизмы, структуры нового качества, нового содержания, бережно относясь ко всему, что наработано и накоплено практикой. Важно помнить, что подросток, старшеклассник приходит не в кружок, а в образовательное учреждение, которое берет на себя ответственность за его развитие.

Сотрудничество и взаимодействие школы и внешкольного учреждения обусловлены обоюдной заинтересованностью; практическая деятельность, которой ребенок занимается во внешкольном учреждении, стимулирует его познавательную активность и требует наличия теоретических знаний, учение в школе предполагает такую деятельность, в процессе которой ученик убеждается в истинности и достоверности теоретических знаний.

Задачи дополнительного образования в общеобразовательной школе

РГСУ

Таким образом, дополнительное образование в школе способно решить целый комплекс задач, направленных на гуманизацию всей жизни школы:

--- выровнять стартовые возможности развития личности ребенка;
--- способствовать выбору его индивидуального образовательного пути;
--- обеспечить каждому ученику “ситуацию успеха”;
--- содействовать самореализации личности ребенка и педагога.

Система дополнительного образования детей

Система дополнительного образования детей переживает период становления. Не имея государственных требовании, обязательных для исполнения, она наделена правами самостоятельного определения смыслов и ценностей своей деятельности, исходя из интересов детей и с учетом специфики свободного времени. Современная система дополнительного образования состоит из: трех областей:

--- территориальной сети учреждений дополнительного образования, которая состоит из специальным образом организованного набора учреждений, обеспечивающих материально-техническое, финансовое обеспечение и доступность дополнительного образования для различных категорий детей;

--- кадров, включающая как самих педагогов дополнительного образования, так и систему их подготовки и переподготовки;

--- содержания деятельности, состоящей из типовых и авторских программ отдельных педагогов и учреждений, призванных удовлетворять потребностям различных категорий детей на различных уровнях (город, округ, район, учреждение).

--- социального мониторинга — выделение набора критериев и характеристик для определенных групп детей и систему мониторинга для отслеживания проблем этих групп и определения результативности предпринимаемых воздействий;

--- программно-методическая — прогноз развития системы и результатов проблем;

--- эксперимент — отработку конкретных технологий и программ как управленческого, так и педагогического уровня, в конкретных социальных условиях.

Предметное содержание учебно-воспитательного процесса в учреждении дополнительного образования

Данные три процесса являются необходимым условием для обеспечения целостного состояния всей системы, процесса управления ее функционированием и развитием.

Ценность дополнительного образования детей в том, что оно усиливает вариативную составляющую общего образования и помогает ребятам в профессиональном самоопределении, способствует реализации их сил, знаний, полученных в базовом компоненте - в школе. Ребенок в дополнительном образовании постигает самую главную в жизни вещь ищет смысл жизни и возможность быть. И, конечно, с открытием каждого нового образовательного учреждения дополнительного образования детей расширяется (увеличивается экологическое пространство жизнедеятельности детей) пространство детского благополучия. Когда-то С. Я. Маршак писал: «Труд, окрыленный интересом к делу, легче, а не тяжелее труда, выполняемого по обязанности».

Определение предметного содержания учебно-воспитательного процесса в учреждении дополнительного образования. УДО имеют широкий спектр образовательных, художественно-творческих, культурно-досуговых, технических, спортивных и других учебных, предметных областей. В зависимости от кадровых, материально-технических, финансовых и т.п. возможностей каждое учреждение дополнительного образования определяет свой спектр предлагаемого им предметного содержания дополнительного образования. Определение комплекса требований к педагогу дополнительного образования. Специфика педагогического контингента в УДО отражает как разнообразие, так и отсутствие специального педагогического образования у педагогов, а также специфический характер функционирования (как правило, приуроченное ко второй половине дня, свободной от школьных уроков).

Дополнительное физкультурное образование «Ритмическая гимнастика»

Доступность
(простые общеразвивающие упражнения)

Эффективность
(воздействие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы)

Эмоциональность
(музыкальное сопровождение, элементы танца, сюжетные композиции)

Структура ритмической гимнастики

Вводная часть: подготовка ЦНС, эмоциональный настрой, повышение восприимчивости к музыкальному сопровождению

Основная часть: достижение оптимального уровня; формирование двигательных умений и навыков; развитие двигательных способностей

Заключительная часть: плавное снижение нагрузки, эмоциональной активности, расслабление

Концептуальность

- Для **педагогов дополнительного образования** спортивной направленности участие в проекте - большая помощь в решении проблемы набора детей в спортивные секции,
- Для **учителей физической культуры** открывается возможность комплексного формирования УУД в связи с требованиями ФГОС,
- Для **родителей** важно, что ребёнок увлечён любимым делом, улучшается его физическое здоровье, повышается ответственность и успеваемость по предметам.

Дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта

общеразвивающие

предпрофессиональные

С 1 января 2017 года в соответствии со статьей 108 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 13 июля 2015 г. №283-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации») с системе дополнительного образования осуществлен переход на реализацию общеразвивающих и предпрофессиональных программ, в том числе в области физической культуры и спорта.

Дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта

общеразвивающие

предпрофессиональные

Организации	Реализуются в образовательных и иных организациях, имеющих лицензию на осуществление соответствующих видов деятельности	
Финансы	Осуществляется по разделу 0700 "Образование"	
Кадры	Педагог дополнительного образования Тренер-преподаватель (01.003 проф. стандарт №613н)	
Возраст обучающихся	Без ограничения возраста	Дети до 18 лет
Сроки	Самостоятельно устанавливается организацией, реализующей Программу	Регламентируется Приказом Мин-спорта России №730 и ФЗ №273 ст.75, 84
Уровни/этапы	Разноуровневые программы	
Содержание	Разрабатывается образовательными организациями самостоятельно	Регламентируются федеральными государственными требованиями (Приказ Минспорта России N730)
Результаты	Развитие творческих способностей детей, формирование основ культуры здорового и безопасного образа жизни, выявление спортивно одаренных детей.	Всестороннее развитие личности, адаптация в обществе, профессиональная ориентация, отбор спортивно одаренных детей.
Разряды	Массовые спортивные разряды	

Особенности дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта

Общеразвивающие

Предпрофессиональные

Разноуровневость дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта

получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта по предметным областям, установленными ФГТ
с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки по избранным видам спорта (в зависимости от года обучения):

1. Учебно-тренировочный процесс по избранному виду спорта, инструкторская практики в «летних школах» в рамках профильных смен физкультурно-спортивной направленности, судейская практика, тренерская практика в организациях спортивной подготовки, волонтерская практика на официальных соревнованиях и др.
2. Выбор образовательных и профессиональных траекторий детей, профессиональное самоопределение.
3. Подготовка к поступлению в профильный ВУЗ

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе, а также развитие и поддержка наиболее талантливых:

1. Учебно-тренировочный процесс, участие в педагогическом процессе в роли тренера-преподавателя (инструкторская практика), волонтерская практика на соревнованиях различного уровня, теория и методика в предметных областях
2. Получение детьми навыков проектной, исследовательской и творческой деятельности (универсальные компетенции). Ранняя профориентация, скоординированная с системой выявления детей, проявивших выдающиеся способности, их сопровождения.

организация свободного времени обучающихся, укрепление здоровья, формирование общих понятий в области физической культуры и спорта, творческое самоопределение

Дополнительное образование детей физкультурно-спортивной направленности (*Траектория движения ребенка*)

Место дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта

Общеразвивающие
без ограничения возраста

Предпрофессиональные
до 18 лет

Особенности дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта

Общеразвивающие
ДОП ФКиС

Предпрофессиональные
ДПП ФКиС

Результаты освоения дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта

Общеразвивающие
без ограничения возраста

Предпрофессиональные
до 18 лет

Личностные результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта
(*универсальные компетенции*)

Тема 1.2. Функции системы дополнительного образования детей в России в сфере физической культуры и спорта.

Технологии дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности

В рамках обшеразвивающих программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта используются следующие технологии, создающие «ситуации успеха» (направленные на увеличение уровня физкультурно-спортивной активности обучающихся):

- здоровьесбережения;
- здоровьеформирования;
- оздоровительной физической подготовки;
- адаптивной физической культуры;
- спортивно-валеологического воспитания;
- обучения основам здорового образа жизни;
- ***привлечения к активным занятиям физическими упражнениями и средствами современных видов спорта;***
- ***спортивно-ориентированное обучение;***
- ***деятельностные технологии обучения (Проектная деятельность);***
- ***информационно-коммуникационные технологии;***
- ***личностно-ориентированное и дифференцированное обучение;***
- ***дистанционные образовательные технологии;***
- ***формирования индивидуальной профессионально-образовательной траектории развития, в условиях персонального самоопределения сферы будущей профессиональной деятельности.***

Личностно-деятельностный подход

Деятельностная технология позволяет обучающемуся из пассивного объекта педагогического воздействия превратить в активного субъекта учебно-познавательной деятельности.

Деятельностно-компетентностный подход – это подход, реализующий деятельностный характер образования, который ориентируется не на усвоение суммы знаний, а на способность обучающегося применять имеющиеся знания, накапливая новые. Компетентностный подход заключается в том, что заранее задает ситуации включения обучаемого в деятельность определенного вида, что формирует определенные знания, умения, навыки и ценности – компетенции, что предполагает активацию механизмов саморазвития, самовоспитания.

Примером ситуации «включения» обучаемого в практическую деятельность отработки знаний, умений и навыков за короткий период, подчиненную профильным приоритетам, т.е. определенному направлению и специфике, может служить реализация дополнительных общеобразовательных программ в рамках профильных смен физкультурно-спортивной направленности в период летних школьных каникул на территории школьных лагерей, загородных детских оздоровительных лагерей и других организаций дополнительного образования.

Тематический рубрикатор физкультурно-спортивной направленности

Область деятельности	Вид деятельности	Тематика
Физическая культура и спорт	**Игровые виды спорта**	бадминтон бильярдный спорт боулинг и т.д.
	Командные игровые виды спорта	американский футбол баскетбол бейсбол и т.д.
	Спортивные единоборства	айкидо армспорт бокс и т.д.
	Сложно-координационные виды спорта	акробатический рок-н-ролл бодибилдинг и т.д.
	Циклические, скоростно-силовые виды спорта и многоборья	биатлон гиревой спорт и т.д.
	Адаптивные виды спорта	спорт глухих спорт слепых и т.д.
	Национальные виды спорта	Керешу якутские национальные прыжки
	Служебно-прикладные и военно-прикладные	армейский рукопашный бой военно-прикладной спорт и т.д.
	Спортивно-технические	авиамодельный спорт радиоспорт и т.д.
	Оздоровительные (здоровьесбережение)	ОФП Фитнес другое
	Другое	1. 2. 3.

Федеральные стандарты спортивной подготовки

Основная задача стандартов – обеспечение единства основных требований к спортивной подготовке и планомерности ее осуществления на всей территории Российской Федерации.

Опубликованы федеральные стандарты спортивной подготовки:

- по дзюдо;
- тяжелой атлетике;
- тхэквондо;
- фехтованию;
- плаванию;
- хоккею;
- футболу;
- боксу

Схема современного состояния подготовки спортивного резерва
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
СДЮСШОР
Количество учреждений – 25, все учреждения в ведении органов управления в области физической культуры и спорта
Количество обучающихся – 12 937 человек
Количество обучающихся ССМ и ВСМ – 769 человек
Количество подготовленных кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта из числа обучающихся – 926 человек
ДЮСШ
Количество учреждений – 95, из них 58 в ведении органов управления в области физической культуры и спорта
Количество обучающихся – 50 622 человека
Количество обучающихся ССМ и ВСМ – 363 человека
Количество подготовленных кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта из числа обучающихся – 415 человек
Училище олимпийского резерва
Количество учреждений – 2
Количество обучающихся – 474 человека
Количество обучающихся, зачисленных в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, – 52 человека
Схема современного состояния подготовки спортивного резерва

Подходы к организации работы спортивных школ для повышения их эффективности и конкурентоспособности:

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

- дальнейшее структурирование системы спортивных школ и создание триады ДЮСШ-СДЮШОР-организация спортивной подготовки (ОСП);

- формирование услуги по спортивной подготовке по подушно-нормативному методу расчета по каждому виду спорта и этапу спортивной подготовке на основе федеральных стандартов спортивной подготовки;

- организация планирования и программирования деятельности спортивных школ на основе федеральных стандартов спортивной подготовки, образовательных программ и программ спортивной подготовки.

Основные проблемы в деятельности спортивных школ

1. **Организационно-правовые проблемы управления системой подготовки спортивного резерва**
2. **Проблемы, связанные с обеспечением современных условий для подготовки спортивного резерва**:

- дефицит высококвалифицированных кадров, владеющих современными технологиями подготовки спортсменов
- слабая материально-техническая база учреждений, недостаточное количество современных спортивных сооружений
- устаревшие подходы в информационном, медико-биологическом, научно-методическом сопровождении спортивной подготовки

Пункт 6 статьи 33 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Устанавливает следующее:
образовательные учреждения дополнительного образования детей, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта и реализующие программы спортивной подготовки, разработанные на основе федеральных стандартов спортивной подготовки, наряду с указанными программами реализуют дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

РАЗДЕЛ 2. РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

Тема 2.1. Становление системы дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта.

Отличительные особенности программ:

Факторы успешности внедрения изменений в законодательстве:

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Возможности

- деятельность спортивных школ по обеспечению реализации предпрофессиональных программ, то есть *достаточная материально-техническая база, кадровый потенциал*;

Ресурсы

- формирование контингента обучающихся по предпрофессиональной образовательной программе с учетом формирования *государственного (муниципального) задания*;

Индикаторы

- особая ответственность спортивной школы за *сохранность контингента*. Показателем результативности работы школы становится ее выпускник (в том числе соотношение количества выпускников по сравнению с количеством поступивших);

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
Федеральный закон
от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ
«Об образовании в Российской Федерации»
Вступает в силу с 01 сентября 2013 года

Основные статьи, касающиеся деятельности образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта:

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Статья 13. Общие требования к реализации образовательных программ.
Статья 15. Сетевая форма реализации образовательных программ.
Статья 16. Реализация образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
Статья 20. Экспериментальная и инновационная деятельность в сфере образования.
Статья 23. Типы образовательных организаций.
Статья 25. Устав образовательной организации.
Статья 31. Организации, осуществляющие обучение.
Статья 49. Аттестация педагогических работников.

Основные статьи, касающиеся деятельности образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта:

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Статья 71. Особые права при приеме на обучение по программам бакалавриата и программам специалитета.

Статья 75. Дополнительное образование детей и взрослых.

Статья 77. Организация получения образования лицами, проявившими выдающиеся способности.

Статья 84. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта.

Статья 108. Заключительные положения.

Пошаговое внедрение дополнительных предпрофессиональных программ:

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

1. Проанализировать возможности спортивной школы в части реализации предпрофессиональных программ.
2. Разработать программу управления образовательным (тренировочным) процессом в переходный период, направленный на реализацию двух видов программ.
3. Подготовить новые программы к лицензированию.
4. Разработать технологию индивидуального отбора детей.

Пошаговое внедрение дополнительных предпрофессиональных программ:

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

5. Обновить базу локальных документов спортивной школы:

- устав;

- порядок приема;

- положение о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся;

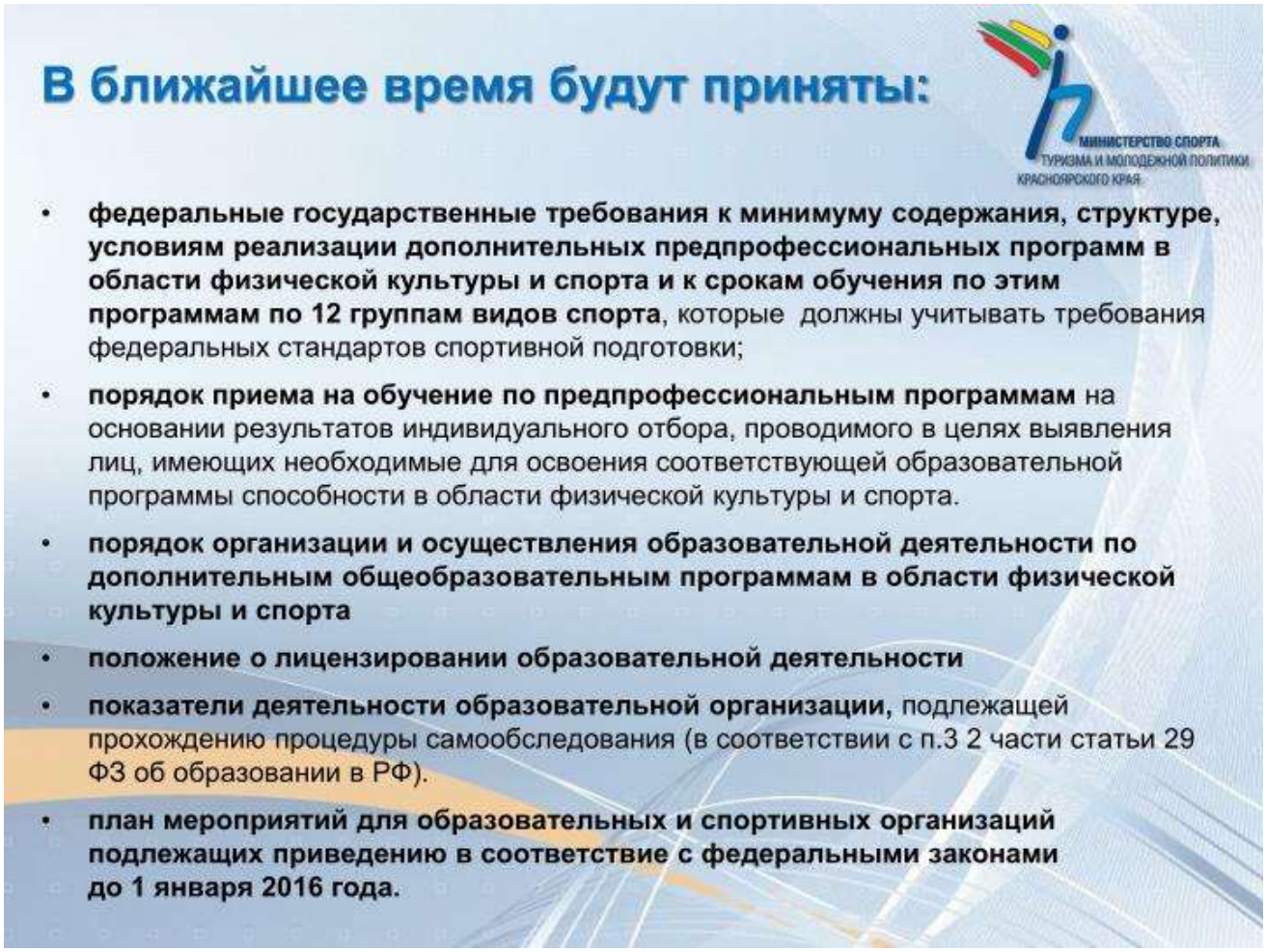
- правила внутреннего распорядка для обучающихся.

Пошаговое внедрение дополнительных предпрофессиональных программ:

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

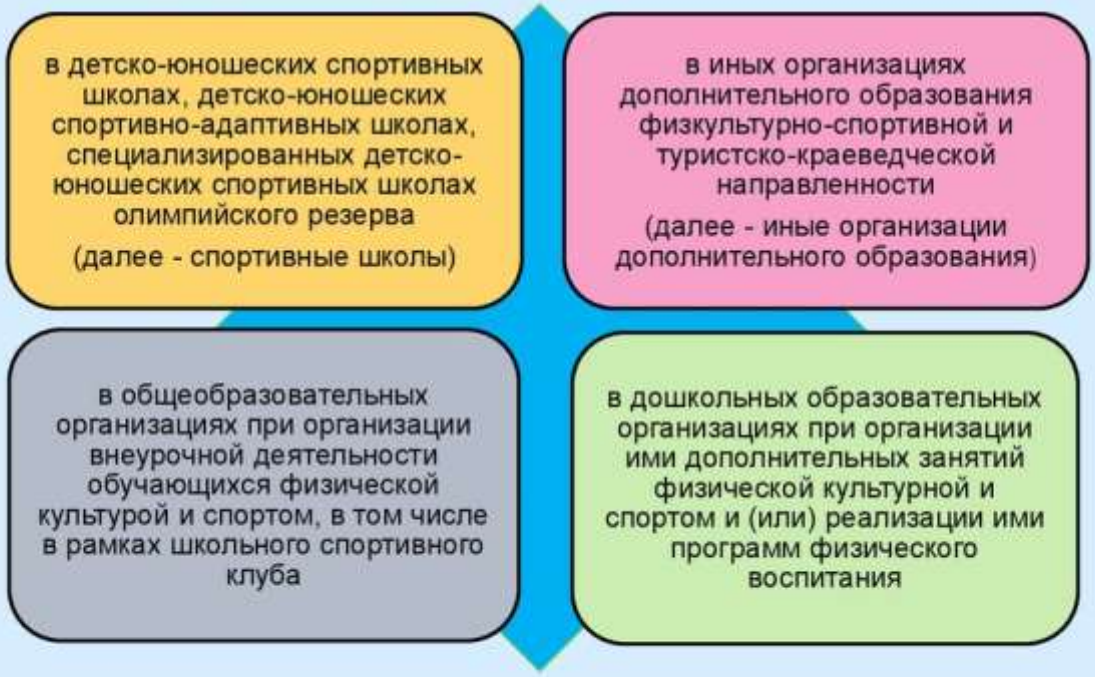
6. Разработать новые локальные акты:

- положение о дополнительном приеме;
- порядок перевода обучающихся с одной образовательной программы на другую;
- положение о сокращенной форме обучения;
- порядок применения индивидуальных планов и другие.



Тема 2.2. Система дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта в условиях модернизации общего образования.

РЕАЛИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



24

Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта* направлены на:

- обеспечение единства основных требований к организации спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;
- непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;
- повышение качества подготовки спортивного резерва;
- увеличение охвата детей и молодежи, регулярно занимающихся физической культурой и спортом.

2

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ, РЕАЛИЗУЕМЫЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

а) образовательные программы основного общего и среднего общего образования, интегрированные с дополнительными предпрофессиональными образовательными программами в области физической культуры и спорта
(далее - интегрированные образовательные программы в области физической культуры и спорта)

б) профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта

в) дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта (общеразвивающие и предпрофессиональные)

3

КОНТИНГЕНТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ (ДАЛЕЕ - ЗАНИМАЮЩИЕСЯ)

1. Обучающиеся
лица, зачисленные в образовательную организацию и осваивающие образовательные программы в области физической культуры и спорта

3. Претенденты
лица, которые в перспективе могли бы быть зачислены в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта и реализующие программы спортивной подготовки

2. Спортсмены
лица, проходящие спортивную подготовку, зачисленные в образовательную организацию

4

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ, РАЗРАБАТЫВАЮТСЯ С УЧЕТОМ СЛЕДУЮЩИХ ОСОБЕННОСТЕЙ:

1. По группам видов спорта:

- игровые виды спорта;
- командные игровые виды спорта;
- спортивные единоборства;
- сложно-координационные виды спорта;
- циклические виды спорта;
- скоростно-силовые виды спорта;
- многоборья;
- виды спорта с использованием животных, участвующих в спортивных соревнованиях;

- адаптивные виды спорта;
- национальные виды спорта;
- спортивно-технические виды спорта;
- стрелковые виды спорта;
- виды спорта, осуществляемые в природной среде;
- служебно-прикладные и военно-прикладные виды спорта.

5

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ, РАЗРАБАТЫВАЮТСЯ С УЧЕТОМ СЛЕДУЮЩИХ ОСОБЕННОСТЕЙ:

2. По этапам и периодам подготовки:

1. Спортивно-оздоровительный этап (весь период) - только для дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта;

2. Этап начальной подготовки (периоды: до одного года; свыше одного года);

3. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: начальной специализации; углубленной специализации);

4. Этап совершенствования спортивного мастерства (весь период);

5. Этап высшего спортивного мастерства (весь период) - только для программ спортивной подготовки.

6

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся
индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж
самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам
участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях
тренировочные сборы
промежуточная и итоговая аттестация обучающихся
медико-восстановительные мероприятия
инструкторская и судейская практика
7

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ НЕ МОЖЕТ ПРЕВЫШАТЬ: (В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)

- на спортивно-оздоровительном этапе — 2 ч
- на этапе начальной подготовки — 2 ч
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — 3 ч
- на этапе совершенствования спортивного мастерства — 4 ч
- на этапе высшего спортивного мастерства — 4 ч

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

8

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп:
ЕСЛИ
Соблюдаются условия:
а) по образовательным программам, реализуемым в области физической культуры и спорта;
б) по программам спортивной подготовки;
в) по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки.
разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
не превышен максимальный количественный состав объединенной группы *.
9

Особенности проведения индивидуального отбора занимающихся, а также промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта

по окончании обучения по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта обучающемуся (выпускнику) выдается документ, образец которого устанавливается образовательной организацией *

10

Образовательная организация обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с занимающимися.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса (далее - спортивный сезон) определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся.

Набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется ежегодно:

а) в группы подготовки образовательных организаций, начинающих спортивный сезон с осени, - не позднее 15 октября текущего года;

б) в группы подготовки образовательных организаций, начинающих спортивный сезон с начала календарного года, - не позднее 15 февраля текущего года;

в) в иных случаях - в порядке, устанавливаемом образовательной организацией.

11

ГОДОВЫМ УЧЕБНЫЙ (ТРЕНИРОВОЧНЫЙ) ПЛАН (ДАЛЕЕ - УЧЕБНЫЙ ПЛАН), РАССЧИТЫВАЕТСЯ:

- по общеразвивающим программам - на срок, установленный локальными нормативными актами образовательной организации
- по дополнительным предпрофессиональным программам - в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным программам (далее - федеральные государственные требования)
- по программам спортивной подготовки - в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

12

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПОДЛЕЖИТ ЕЖЕГОДНОМУ ПЛАНИРОВАНИЮ В СООТВЕТСТВИИ СО СЛЕДУЮЩИМИ СРОКАМИ:

ежемесячное планирование
(не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия

ежеквартальное планирование
позволяет спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях

ежегодное планирование
позволяет составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся

перспективное планирование
(на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки

13

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧАСТИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ И (ИЛИ) ДРУГИХ СПЕЦИАЛИСТОВ, УЧАСТВУЮЩИХ В РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ И ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ПРОИЗВОДИТСЯ С УЧЕТОМ СЛЕДУЮЩИХ ОСОБЕННОСТЕЙ:

- работа по учебному плану одного педагогического работника или специалиста с группой занимающихся в течение всего спортивного сезона;
- одновременная работа двух и более педагогических работников и (или) иных специалистов с одними и теми же занимающимися (группой), закрепленными одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта (группы видов спорта), либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки или федеральными государственными требованиями;
- бригадный метод работы (работа по реализации образовательной и (или) программы спортивной подготовки более чем одного педагогического работника и (или) другого специалиста, непосредственно, осуществляющих тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом обучающихся, закрепленным персонально за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

14

НАПРАВЛЕНИЯ МЕТОДИЧЕСКОЙ (НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

- а) обеспечения повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала обучающихся;
- б) организации мониторинга образовательной и тренировочной деятельности;
- в) повышения профессиональной компетенции педагогических работников и других специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;
- г) разработки, внедрения, анализа исполнения и, при необходимости, **корректировки образовательных программ и программ спортивной** подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) образовательной организацией;
- д) сопровождения экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках **деятельности федеральных (региональных) экспериментальных** (инновационных) площадок.

16

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНЫХ КЛАССОВ

возможность проведения двух и более тренировочных занятий в день, совмещая образовательную и тренировочную деятельность

возможность переноса сроков проведения государственной итоговой аттестации обучающимся, участвующим в подготовке или находящимся на официальных спортивных соревнованиях

организации питания обучающихся

18

Реализация профессиональных образовательных программ в области физической культуры и спорта осуществляется:

- **<u>в образовательных организациях высшего образования</u>**, осуществляющих обучение по программам бакалавриата и программам специалитета по специальностям и (или) направлениям подготовки в области физической культуры и спорта;

- **<u>в профессиональных образовательных организациях</u>**, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, имеющих интернат и реализующих программы спортивной подготовки, в которых обучаются лица, проявившие выдающиеся способности к занятиям физической культурой и спортом (колледжи олимпийского резерва, колледжи-интернаты олимпийского резерва, училища олимпийского резерва, далее - профессиональные образовательные организации), и (или) осуществляющих обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по специальностям и (или) направлениям подготовки в области физической культуры и спорта.

19

Производственная практика обучающихся проводится в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, физкультурно-спортивных организациях или непосредственно в самой профессиональной образовательной организации.

Тренировочный процесс в профессиональной образовательной организации осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- тренировочный этап (этап спортивной специализации)
- этап совершенствования спортивного мастерства
- этап высшего спортивного мастерства

При выезде обучающегося или группы обучающихся на тренировочные сборы **на срок более 10 дней** реализация образовательной программы среднего профессионального образования с данными обучающимися организуется в месте прохождения тренировочных сборов:

а) с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

б) посредством сетевой формы реализации образовательных программ.

21

ФОРМЫ КОНКУРСНОГО ОТБОРА

просмотровые тренировочные сборы

результаты выступлений претендентов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях

результаты вступительных испытаний*

другие формы, определенные локальным актом организации

22

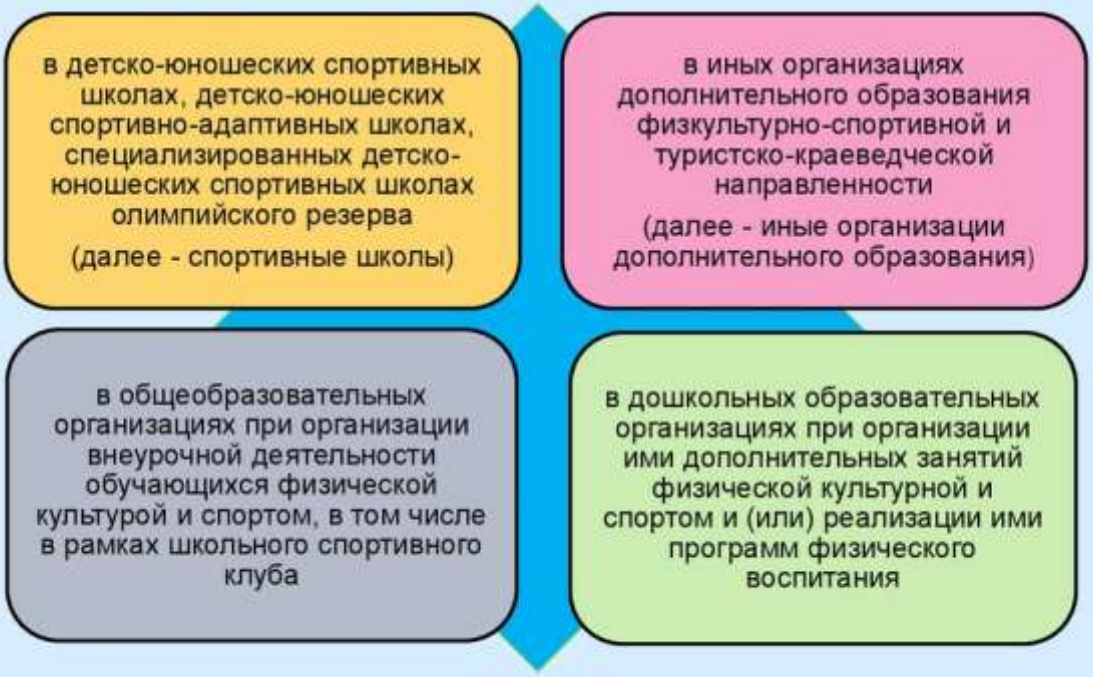
Численность обучающихся в учебной группе в профессиональной образовательной организации устанавливается в соответствии с ее локальными нормативными актами:

а) 8 - 15 человек по основным общеобразовательным программам;

б) 4 - 8 человек по образовательным программам среднего профессионального образования.

23

РЕАЛИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



24

Спортивные школы по результатам индивидуального отбора лиц и реализации дополнительных предпрофессиональных программ распределяют контингент занимающихся по программам спортивной подготовки и обучающихся по образовательным программам (предпрофессиональным и общеразвивающим) по каждому избранному виду спорта в соответствии с государственным (муниципальным) заданием с учетом следующих особенностей:

в детско-юношеских спортивных школах необходимо обеспечить спортивную подготовку не менее 10% от общего количества лиц, зачисленных в спортивную школу

в специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва и в специализированных отделениях детско-юношеских спортивных школ необходимо обеспечить спортивную подготовку не менее 30% от общего количества лиц, зачисленных в спортивную школу

Для вновь открываемых отделений (в том числе специализированных) в спортивных школах устанавливается двухлетний период, в течение которого должно быть обеспечено указанное выше соотношение количества занимающихся по программам спортивной подготовки и обучающихся по образовательным программам.

В спортивных школах отделения открываются по избранным видам спорта (группе видов спорта).

Количество учебных групп на отделении должно быть не менее шести (для открытия отделения необходимо минимум три группы, с последующим увеличением их количества в течение трех последующих лет до шести).

25

В спортивных школах, являющихся специализированными детско-юношескими спортивными школами олимпийского резерва и включенными в Перечень физкультурно-спортивных организаций и образовательных организаций, осуществляющих подготовку спортсменов и использующих для обозначения юридического лица (в фирменном наименовании) наименования «Олимпийский», «Паралимпийский», «Olympic», «Paralympic» и образованные на их основе слова и словосочетания без заключения соответствующего договора с Международным олимпийским комитетом, Международным паралимпийским комитетом или уполномоченными ими организациями, формируемый Министерством спорта Российской Федерации в соответствии с приказом Минспорттуризма России от 05.05.2010 № 420/1 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 07.07.2010, регистрационный № 17731), на специализированных отделениях должно заниматься не менее 70% контингента обучающихся.

По решению учредителя в спортивных школах допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 17 лет.

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

26

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекционных, практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к лекционному занятию заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;

− ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

− внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;

− ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;

− внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;

− запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;

− постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;

− узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к практическому занятию.

При подготовке и работе во время проведения практических занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к практическому занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения практического занятия включает:

− консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач.

− самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной рабочей программой дисциплины (модуля) тематики.

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения.

К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине (модулю). Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Виды самостоятельной работы.

Работа с литературой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу. Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались. Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента. Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное – это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того на сколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Методические материалы к выполнению реферата

Реферат (от лат. referre – сообщать) – краткое изложение в письменном виде или в форме публикации доклада, содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Работа над рефератом условно разделяется на выбор темы, подбор литературы, подготовку и защиту плана; написание теоретической части и всего текста с указанием библиографических данных используемых источников, подготовку доклада, выступление с ним. Тематика рефератов полностью связана с основными вопросами изучаемого курса.

Список литературы к темам не дается, и обучающиеся самостоятельно ведут библиографический поиск, причем им не рекомендуется ограничиваться университетской библиотекой.

Важно учитывать, что написание реферата требует от обучающихся определенных усилий. Особое внимание следует уделить подбору литературы, методике ее изучения с целью отбора и обработки собранного материала, обоснованию актуальности темы и теоретического уровня обоснованности используемых в качестве примеров фактов какой-либо деятельности.

Выбрав тему реферата, начав работу над литературой, необходимо составить план. Изучая литературу, продолжается обдумывание темы, осмысливание прочитанного, делаются выписки, сопоставляются точки зрения разных авторов и т.д. Реферативная работа сводится к тому, чтобы в ней выделились две взаимосвязанные стороны: во-первых, ее следует рассматривать как учебное задание, которое должен выполнить обучаемый, а во-вторых, как форму научной работы, творческого воображения при выполнении учебного задания.

Наличие плана реферата позволяет контролировать ход работы, избежать формального переписывания текстов из первоисточников.

Оформление реферата включает титульный лист, оглавление и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи или печатной форме реферата. Реферат выполняется в письменной или печатной форме на белых листах формата А4 (210 х 297 мм). Шрифт Times New Roman, кегель 14, через 1,5 интервала при соблюдении следующих размеров текста: верхнее поле – 25 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое – 15 мм. Нумерация страниц производится вверху листа, по центру. Титульный лист нумерации не подлежит.

Рефераты должны быть написаны простым, ясным языком, без претензий на наукообразность. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если же такие термины и символы все-таки приводятся, то необходимо разъяснять их значение при первом упоминании в тексте реферата.

Объем реферата предполагает тщательный отбор информации, необходимой для краткого изложения вопроса. Важнейший этап – редактирование готового текста реферата и подготовка к обсуждению. Обсуждение требует хорошей ориентации в материале темы, умения выделить главное, поставить дискуссионный вопрос, привлечь внимание слушателей к интересной литературе, логично и убедительно изложить свои мысли.

Рефераты обязательно подлежат защите. Процедура защиты начинается с определения оппонентов защищающего свою работу. Они стремятся дать основательный анализ работы обучающимся, обращают внимание на положительные моменты и недостатки реферата, дают общую оценку содержанию, форме преподнесения материала, характеру использованной литературы. Иногда они дополняют тот или иной раздел реферата. Последнее особенно ценно, ибо говорит о глубоком знании обучающимся-оппонентом изучаемой проблемы.

Обсуждение не ограничивается выслушиванием оппонентов. Другие обучающиеся имеют право уточнить или опровергнуть какое-либо утверждение. Преподаватель предлагает любому обучающемуся задать вопрос по существу доклада или попытаться подвести итог обсуждению.

Алгоритм работы над рефератом

1. Выбор темы

Тема должна быть сформулирована грамотно (с литературной точки зрения);

В названии реферата следует поставить четкие рамки рассмотрения темы;

Желательно избегать слишком длинных названий;

Следует по возможности воздерживаться от использования в названии спорных с научной точки зрения терминов, излишней наукообразности, а также чрезмерного упрощения формулировок.

2. Реферат следует составлять из пяти основных частей: введения; основной части; заключения; списка литературы; приложений.

3. Основные требования к введению:

Во введении не следует концентрироваться на содержании; введение должно включать краткое обоснование актуальности темы реферата, где требуется показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и есть ли связь представляемого материала с современностью. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо с современных позиций.

Очень важно выделить цель, а также задачи, которые требуется решить для выполнения цели.

Введение должно содержать краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, кратко анализируются изученные источники, показываются их сильные и слабые стороны;

Объем введения составляет две страницы текста.

4. Требования к основной части реферата:

Основная часть содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы;

Также основная часть должна включать в себя собственно мнение обучающихся и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты;

Материал, представленный в основной части, должен быть логически изложен и распределен по параграфам, имеющим свои названия;

В изложении основной части необходимо использовать сноски (в первую очередь, когда приводятся цифры и чьи-то цитаты);

Основная часть должна содержать иллюстративный материал (графики, таблицы и т. д.);

Объем основной части составляет около 10 страниц.

5. Требования к заключению:

В заключении формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выдвинутые во введении задачи и цели;

Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из содержания основной части.

6. Требования к оформлению списка литературы (по ГОСТу):

Необходимо соблюдать правильность последовательности записи источников: сначала следует писать фамилию, а после инициалы; название работы не ставится в кавычки; после названия сокращенно пишется место издания; затем идет год издания; наконец, называется процитированная страница.

Критерии оценки реферата

Обучающийся, защищающий реферат, должен рассказать о его актуальности, поставленных целях и задачах, изученной литературе, структуре основной части, сделанных в ходе работы выводах.

По окончанию выступления ему может быть задано несколько вопросов по представленной проблеме.

Оценка складывается из соблюдения требований к реферату, грамотного раскрытия темы, умения четко рассказывать о представленном реферате, способности понять суть задаваемых по работе вопросов и найти точные ответы на них.

Методические материалы по выполнению кейс-задания

Кейс-задание – это учебная конкретная ситуация, специально разрабатываемая на основе фактического материала с целью последующего разбора. В ходе разбора ситуации студент учится проводить анализ и принимать управленческие решения. Особенностью кейс-задания является отсутствие однозначного решения проблемы.

Структура отчета по кейс-заданию:

1. Титульный лист.

2. Оглавление.

3. Введение. Во введении дать краткую характеристику рассматриваемой ситуации (объем 1 – 2 с).

4. Основная часть. Предложить и аргументировать основные предлагаемые управленческие решения в рассматриваемой ситуации. Рассмотреть альтернативные варианты и провести их сопоставление (объем 4 – 6 с).

5. Заключение. Сделать общие выводы по ситуации (объем 1 – 2 с).

Требования к оформлению отчета о выполнении кейс-задания

Отчет выполняется в виде электронного документа в формате doc (docx). Обязательно наличие титульного листа. Общий объем отчета составляет 1 800 – 2 800 слов, не включая титульный лист и оглавление. Размер шрифта 14 Пт, интервал - 1,5, шрифт Times New Roman.

Критерии оценки выполнения кейс-задания

- умение провести разбор ситуации;
- уровень аргументации, способность отстаивать свою точку зрения;
- способность принимать управленческие решения;
- качество оформления отчета.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение дисциплин (модулей) завершается зачетом. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На зачете студент демонстрирует то, что он освоил в процессе обучения по дисциплине (модулю).

Вначале следует просмотреть весь материал по дисциплине (модулю), отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время промежуточной аттестации для систематизации знаний.

Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. **Физическая культура и спорт в организациях дополнительного образования детей**.

2. **Тема 1. 1. Физическая культура и спорт в системе дополнительного образования детей: ценности, цели, содержание, формы, измерение результативности.**

3. Цели занятия: формирование систематизированных знаний теории физической культуры и спорта, изучить ценности, цели, содержание, формы, измерение результативности в системе дополнительного образования детей.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	*Ценностно-мотивационный компонент физической культуры и спорта в системе дополнительного образования. Цели физической культуры и спорта в системе дополнительного образования. Содержательный компонент физической культуры и спорта в системе дополнительного образования детей. Формы физической культуры и спорта в системе дополнительного образования детей. Измерение результативности физической культуры и спорта в системе дополнительного образования детей.*	Беседа, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Физическая культура и спорт в организациях дополнительного образования детей.

1. Тема лекционного занятия.

1.

Физическая культура и спорт в системе дополнительного образования детей: ценности, цели, содержание, формы, измерение результативности.

Законом Российской Федерации «Об образовании» (1992 г.) системе образовательных учреждений кроме дошкольных, общеобразовательных, начального профессионального, среднего профессионального и высшего профессионального образования и т.д отнесены учреждения дополнительного образования детей (ст. 12).

Нормативно-правовыми документами в Перечень видов образовательных учреждений дополнительного образования детей (1997 г.) включены наряду с другими и учреждения дополнительного образования сферы физической культуры и спорта, а именно: дворцы спорта для детей и юношества, дома (клубы, станции) детского и юношеского туризма и экскурсий

(юных туристов), детско-юношеские клубы физической подготовки (ДЮКФП), детско-юношеские спортивные (спортивно-технические, в том числе олимпийского резерва) школы (ДЮСШ, СДЮШОР).

Деятельность всех учреждений дополнительного образования регулируется Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденным Правительством Российской Федерации (1997 г.).

В соответствии с требованиями (структурными и содержательными) Типового положения охарактеризуем в общем виде организацию и содержание деятельности спортивной школы (ДЮСШ, СДЮШОР), которые должны быть конкретизированы в ее уставе как регулирующем нормативно-правовом документе.

Общие положения

Спортивная школа представляет собой разновидность образовательного учреждения дополнительного образования детей, основное предназначение которого состоит в развитии мотивации личности к всестороннему удовлетворению физкультурно-оздоровительных и спортивных потребностей, реализации дополнительных программ и услуг по физическому воспитанию в интересах личности, общества, государства.

Основные задачи спортивной школы состоят в обеспечении условий для организации активного, содержательного досуга, самосовершенствования личности, формирования здорового образа жизни, творческого развития и профессионального самоопределения в выборе профессии, развития физических, интеллектуальных и нравственных качеств, достижения спортивных успехов сообразно способностям детей.

В спортивной школе не допускаются создание и деятельность организационных структур политических партий, общественно-политических и религиозных движений и организаций.

Спортивная школа имеет право устанавливать прямые связи с предприятиями и организациями, в том числе с иностранными.

Спортивная школа осуществляет свою деятельность в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей и собственным уставом.

Язык (языки), на котором (которых) ведется образовательный процесс в спортивной школе, определяется учредителем. Обучающиеся имеют право на обучение на родном языке в рамках возможностей, предоставляемых системой образования конкретного региона.

Спортивная школа несет в установленном законодательством Российской Федерации порядке ответственность за: невыполнение функций, определенных ее уставом; реализацию не в полном! объеме образовательных программ в соответствии с утвержденными учебными

планами; качество реализуемых образовательных программ; соответствие форм, методов и средств организации[1]! образовательного процесса возрасту, интересам и потребностям; детей; жизнь и здоровье детей и работников во время учебно-* тренировочного процесса и спортивных соревнований; нарушение прав и свобод обучающихся и работников; иное, предусмотренное законодательством Российской Федерации.

Организация спортивной школы

Спортивная школа создается учредителем [Министерство образования Российской Федерации, Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму, иные министерства (ведомства), соответствующие органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации; предприятия и организации; граждане Российской Федерации и др.] по собственной инициативе и регистрируется уполномоченным органом в заявительном порядке в соответствии с законодательством Российской Федерации. Допускается совместное учредительство.

Организационно-правовая форма спортивной школы определяется учредителем (в подавляющем большинстве случаев спортивные школы создаются как некоммерческие организации в организационно-правовой форме «учреждение», однако имеются факты создания спортивных школ как коммерческих организаций, имеющих, например, организационно-правовую форму «общество с ограниченной ответственностью»).

Отношения между учредителем и спортивной школой определяются договором, заключенным между ними в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Права юридического лица у спортивной школы в части ведения уставной финансово-хозяйственной деятельности возникают с момента ее регистрации.

Спортивная школа как юридическое лицо имеет устав, расчетный и другие счета в банковских учреждениях, печать установленного образца, штамп, бланки со своим наименованием.

Право на ведение образовательной деятельности и льготы, предоставляемые законодательством Российской Федерации, возникают у спортивной школы с момента выдачи ей лицензии.

Спортивная школа может быть реорганизована в иное образовательное учреждение по решению учредителя, если это не влечет за собой нарушения ее обязательств или если учредитель принимает эти обязательства на себя.

При реорганизации (изменении организационно-правовой формы; статуса, например ДЮСШ в СДЮШОР) спортивной школы ее устав, лицензия и свидетельство о государственной аккредитации утрачивают силу.

Ликвидация спортивной школы может быть осуществлена в установленном Законом Российской Федерации «Об образовании» порядке.

Основы деятельности спортивной школы

Спортивная школа самостоятельно разрабатывает программу своей деятельности с учетом запросов детей, потребностей семьи, образовательных учреждений, детских и юношеских общественных объединений и организаций, особенностей социально-экономического развития региона и национально-культурных традиций.

Образовательные программы реализуются исходя из типа спортивной школы, ее функций и задач, этапа подготовки, спортивного стажа и уровня подготовленности занимающихся.

Деятельность спортивных школ по своей направленности может характеризоваться развитием массового спорта или спорта высших достижений.

Задачи по развитию массового спорта решаются на таких этапах многолетней подготовки, как спортивно-оздоровительный и начальной подготовки (организация содержательного досуга средствами спорта; систематические занятия спортом, направленные на развитие личности, утверждение здорового образа жизни; воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; привитие навыков гигиены и самоконтроля и т.п.), а также учебно-тренировочный (повышение уровня физического развития, общей физической и специальной подготовленности; выполнение должных норм в виде спорта исходя из индивидуальных особенностей занимающихся; профилактика вредных привычек и правонарушений и т.п.).

Задачи по развитию спорта высших достижений решаются на этапе спортивного совершенствования (специализированная подготовка перспективных спортсменов в целях достижения стабильных результатов, позволяющих войти в состав юношеской сборной команды России) и высшего спортивного мастерства [освоение оптимальных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок; подтверждение норматива кандидата в мастера спорта; вхождение в состав юниорской (молодежной) сборной команды России].

Продолжительность обучения на этапах многолетней подготовки составляет: спортивно-оздоровительный этап — до 12 лет; этап начальной подготовки — 2–3 года; учебно-тренировочный этап — 4 — 5 лет; этап спортивного совершенствования — 3 года и этап высшего спортивного мастерства — до 5 лет.

Спортивная школа организует работу с постоянным составом, занимающихся в течение всего календарного года. В каникулярное время спортивная школа может организовывать работу спортивно-оздоровительного лагеря (загородного или с дневным пребыванием).

Основными формами учебно-тренировочного процесса и спортивной школе являются: групповые учебно-тренировочные к теоретические занятия; работа по индивидуальным планам подготовки; медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия; тестирование; прохождение углубленного медицинское го осмотра; участие в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки 2 академических часов, на учебно-тренировочном этапе — 3, на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства — 4 академических; часов.

Объем учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от специфики вида спорта, этапа и задач подготовки может быть сокращен начиная с учебно-тренировочного этапа (свыше 2 лет обучения), но не более чем на 25%.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы по представлению тренеров-«преподавателей с учетом пожеланий родителей, возрастных особенностей занимающихся, установленных санитарно-гигиенических норм. Деятельность спортивной школы осуществляется ежедневно, включая выходные дни.

Спортивная школа может оказывать помощь педагогическим коллективам других образовательных учреждений в реализации дополнительных образовательных программ, организации досуговой и внеурочной деятельности детей, а также детским и юношеским общественным объединениям и организациям по договору с ними.

Участники образовательного процесса

Участниками образовательного процесса в спортивной школе являются дети, педагогические работники, родители.

При приеме детей спортивная школа обязана ознакомить их и: (или) родителей со своим уставом и другими документами, регламентирующими организацию образовательного процесса (правила внутреннего трудового распорядка, правила приема в спортивную школу, инструкция по технике безопасности и т.д.).

При поступлении в спортивную школу необходимо медицинское заключение о состоянии здоровья ребенка.

Минимальный возраст приема (зачисления) детей в спортивную школу зависит от вида спорта и составляет 6—12 лет; максимальный возраст занимающихся составляет, как правило, 18 лет.

На спортивно-оздоровительный этап и этап начальной подготовки принимаются все желающие заниматься спортом, проживающие на данной территории и не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте.

На учебно-тренировочный этап зачисляются прошедшие начальную подготовку не менее одного года занимающиеся (здоровые и практически здоровые на основании медицинского заключения врачебно-физкультурного диспансера) на конкурсной основе при условии выполнения ими требований по общефизической и специальной подготовке. Не прошедшие конкурсный отбор могут продолжать занятия в спортивно-оздоровительных группах до 18-летнего возраста.

На этап спортивного совершенствования зачисляются прошедшие спортивную подготовку не менее четырех лет занимающиеся (на основании медицинского заключения врачебно-физкультурного диспансера) на конкурсной основе по результатам выполнения требований по спортивной подготовке на уровне кандидата в мастера спорта (I разряда по командным спортивным играм).

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) квалификацию мастера спорта России (кандидата в мастера спорта по командным спортивным играм), способные войти в юниорский (молодежный) состав сборной России.

Условия конкурса должны гарантировать соблюдение прав граждан и обеспечить зачисление в спортивную школу наиболее способных и подготовленных к освоению тренировочных программ соответствующего этапа многолетней подготовки детей.

Перевод занимающихся по годам обучения на всех этапах многолетней подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Занимающиеся на любом этапе многолетней подготовки могут быть отчислены в случае ухудшения состояния их здоровья (на основании заключения врачебно-физкультурного диспансера); неосвоения минимальных объемов тренировочных нагрузок, утвержденных учебным планом; прекращения занятий по собственной инициативе; грубых и неоднократных нарушений устава спортивной школы.

Спортивная школа самостоятельна в выборе системы и форм оценки занимающихся. В качестве основных критериев оценки Деятельности тренера-преподавателя выступают:

на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки — стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

на учебно-тренировочном этапе — состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретического раздела программы по виду спорта;

на этапе спортивного совершенствования — уровень физического развития и функционального состояния, выполнение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальными планами подготовки, результаты выступлений во всероссийских соревнованиях;

на этапе высшего спортивного мастерства — стабильность результатов выступлений во всероссийских и международных соревнованиях, включение в состав сборной России (резервный, стажеров, основной).

Обучающиеся в спортивной школе имеют право:

заниматься любым видом спорта, культивируемым в спортивной школе, вне зависимости от их спортивной одаренности, уровня физического развития и подготовленности в объеме не более 6 ч в неделю (спортивно-оздоровительный этап и этап начальной подготовки);

пользоваться спортивными сооружениями, инвентарем и оборудованием спортивной школы, приобретать и получать в установленном порядке спортивную форму и инвентарь индивидуального пользования (учебно-тренировочный этап, этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства).

Обучающиеся в спортивной школе обязаны поддерживать уровень физического развития и подготовленности, совершенствовать спортивное мастерство, выполнять индивидуальные планы подготовки, вести учет выполнения заданий (дневник спортсмена), соблюдать спортивный режим и гигиенические требования, своевременно проходить медицинский осмотр, соблюдать меры безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях, бережно относиться к имуществу спортивной школы, уважать честь и достоинство других занимающихся и работников.

К педагогической деятельности в спортивной школе допускаются лица, как правило имеющие высшее или среднее профессиональное образование, отвечающие требованиям квалификационных характеристик, определенных для соответствующих должностей.

Отношения работника спортивной школы и администрации регулируются трудовым договором (контрактом), условия которого не могут противоречить трудовому законодательству Российской Федерации.

Работники имеют право на участие в управлении спортивной школой; защиту своей профессиональной чести и достоинства; свободу выбора и использования методик обучения и

воспитания, учебных пособий и материалов, методов оценки знаний, умений и навыков обучающихся; социальные гарантии и льготы, установленные законодательством Российской Федерации, и дополнительные льготы, предоставляемые педагогическим работникам в регионе.

Работникам устанавливаются ставки заработной платы (должностные оклады) на основе Единой тарифной сетки в соответствии с тарифно-квалификационными требованиями и с учетом рекомендаций аттестационной комиссии, определяются виды и размеры надбавок, доплат и других выплат стимулирующего характера в пределах имеющихся средств.

Работники спортивной школы обязаны удовлетворять требованиям тарифно-квалификационных характеристик, соответствующих их должностям, выполнять устав и правила внутреннего трудового распорядка, а также условия трудового договора (контракта).

Родители несовершеннолетних обучающихся имеют право выбирать спортивную школу и вид спорта, защищать права и интересы ребенка, принимать участие в управлении спортивной школой, знакомиться с ходом и содержанием процесса подготовки, а также с оценкой уровня подготовленности занимающихся.

Родители обучающихся обязаны нести ответственность за воспитание и подготовку своих детей, выполнять устав спортивной школы.

Менеджмент спортивной школой

Менеджмент спортивной школой осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации и уставом и строится на принципах единоначалия и самоуправления.

Высшим органом управления спортивной школой является конференция общешкольного коллектива, которая созывается один раз в 2 года.

Общее руководство спортивной школой (государственной, муниципальной) осуществляет выборный орган — совет спортивной школы, в равных пропорциях представляющий работников и занимающихся и избираемый на конференции общешкольного коллектива. Заседания совета проводятся по мере необходимости, но не реже одного раза в год, и считаются правомочными, если в них принимает участие не менее двух третей состава. Решения совета принимаются открытым голосованием, считаются принятыми, если за них проголосовало более 50 % членов списочного состава, и являются обязательными для администрации и всех членов трудового коллектива.

Формами самоуправления в спортивной школе являются также педагогический совет, тренерский совет, методический совет и др.

Непосредственное руководство спортивной школой (государственной, муниципальной) осуществляет прошедший аттестацию директор, который назначается учредителем.

Директор спортивной школы планирует, организует и контролирует учебно-тренировочный процесс, отвечает за качество и эффективность работы спортивной школы;

несет ответственность за жизнь и здоровье детей и работников во время учебно-тренировочного процесса и спортивных соревнований, соблюдение норм охраны труда и техники безопасности; осуществляет прием на работу и расстановку кадров, распределение должностных обязанностей, несет ответственность за уровень квалификации работников; утверждает штатное расписание, ставки заработной платы и должностные оклады, надбавки и доплаты к ним; распоряжается имуществом спортивной школы и обеспечивает рациональное использование финансовых средств; представляет спортивную школу в государственных, муниципальных и общественных органах; несет ответственность за свою деятельность перед учредителем.

Имущество и средства спортивной школы

За спортивней школой в целях обеспечения ее деятельности учредителем закрепляются на правах оперативного управления здания, имущественные комплексы, оборудование, инвентарь, а также иное, необходимое для осуществления уставной деятельности имущество потребительского, культурного, социального и иного назначения.

Земельные участки закрепляются за государственной (муниципальной) спортивной школой в бессрочное бесплатное пользование.

Спортивная школа владеет, пользуется и распоряжается закрепленным за ней имуществом в соответствии с его назначением, уставными целями деятельности, законодательством Российской Федерации. Спортивная школа вправе сдавать в аренду закрепленное за ней имущество в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Деятельность спортивной школы финансируется ее учредителем.

Источниками формирования имущества и финансовых ресурсов спортивной школы являются: собственные средства и имущество учредителя; бюджетные и внебюджетные средства; средства родителей; добровольные пожертвования других физических и юридических лиц; средства, полученные от предоставления дополнительных образовательных услуг; доход, полученный от реализации продукции и услуг, а также от других видов разрешенной самостоятельной деятельности; кредиты банков и других кредиторов; другие источники в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Спортивная школа самостоятельно распоряжается имеющимися финансовыми средствами, отвечая по своим обязательствам в пределах находящихся в ее распоряжении денежных средств. При недостаточности денежных средств по обязательствам спортивной школы отвечает учредитель в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

Финансирование спортивной школы осуществляется на основе государственных (в том числе ведомственных) и местных нормативов в расчете на одного ребенка в зависимости от типа спортивной школы, которые должны учитывать затраты независимо от числа детей.

Привлечение дополнительных средств не влечет за собой снижения нормативов и (или) абсолютных размеров финансирования из бюджета учредителя.

Спортивная школа может оказывать дополнительные платные образовательные услуги, выходящие за рамки финансируемых из бюджета образовательных программ (преподавание специальных курсов и циклов дисциплин, репетиторство, занятия с детьми углубленным изучением предметов и другие услуги), по договорам с предприятиями, организациями и физическими лицами. Платная образовательная деятельность не относится к предпринимательской, если получаемый от нее доход за вычетом доли учредителя реинвестируется на развитие и совершенствование образовательного процесса в спортивной школе, в том числе на увеличение заработной платы.

Спортивная школа вправе осуществлять предпринимательскую деятельность, предусмотренную уставом, и распоряжаться полученными доходами. Предпринимательская деятельность может быть связана с реализацией и сдачей в аренду основных фондов и имущества; торговлей покупными товарами, оборудованием; оказанием посреднических услуг; долевым участием в деятельности предприятий, организаций; приобретением акций, облигаций и иных ценных бумаг и получением доходов по ним и др. Учредитель вправе приостановить предпринимательскую деятельность спортивной школы, если она осуществляется в ущерб основной уставной деятельности.

Спортивной школе принадлежит право собственности на денежные средства, имущество и иные объекты, собственности, переданные ей физическими и юридическими лицами в форме дара, пожертвования или по завещанию, на продукты интеллектуального и творческого труда, являющиеся результатом их деятельности, а также на доходы от собственной деятельности и приобретенные на эти доходы объекты собственности.

В соответствии с Законом «Об образовании» спортивная школа проходит государственную аттестацию и аккредитацию.

Взаимодействие с аудиторией (метод получения обратной связи, вопросы и ответы, последовательная коммуникация, примеры, изучение потребностей, групповые предложения.)

2. **Физическая культура и спорт в организациях дополнительного образования детей.**

2. **Тема 1. 2.** *Функции системы дополнительного образования детей в России в сфере физической культуры и спорта***.**

3. Цели занятия: *ознакомить студентов с функциями системы дополнительного образования детей в России в сфере физической культуры и спорта***.**

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	*Изучить: Понятие «Функция физической культуры». Классификация функций физической культуры в системе дополнительного образования детей. Характеристика общекультурных функций физической культуры в системе дополнительного образования детей. Характеристика эстетической функция физической культуры в системе дополнительного образования детей. Характеристика социальной функции физической культуры в системе дополнительного образования детей. Характеристика специфических функций физической культуры в системе дополнительного образования детей. Характеристика специфических образовательных функций физической культуры в системе дополнительного образования детей. Характеристика специфических прикладных функций физической культуры в системе дополнительного образования детей. Характеристика специфических спортивных функций физической культуры в системе дополнительного образования детей. Характеристика специфических рекреативных и оздоровительно-реабилитационных функций физической культуры в системе дополнительного образования детей. Характеристика частных функций физической культуры в системе дополнительного образования детей. Характеристика эмоционально-зрелищной функции спорта в системе дополнительного образования детей. Характеристика функции спорта - социальной интеграции и социализация личности в системе дополнительного образования детей. Характеристика экономической функции спорта в системе дополнительного образования детей. Характеристика соревновательно-эталонной функции спорта в системе дополнительного образования детей. Характеристика эвристическо-достиженческой функции спорта в системе дополнительного образования детей. Характеристика функции спорта - личностно-направленного воспитания, обучения и развития в системе дополнительного образования детей. Характеристика оздоровительно-рекреативной функции спорта в системе дополнительного образования детей. Характеристика коммуникативной функции спорта в системе дополнительного образования детей.*	Беседа, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

2. Тема лекционного занятия.
2.

Цели, задачи и функции учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности

Исходя из перечисленных особенностей дополнительного образования,

можно выделить его **функции** в общеобразовательной школе. К ним относятся:

- образовательная - обучение ребенка по дополнительным образовательным программам, получение им новых знаний;

- воспитательная - обогащение и расширение культурного слоя общеобразовательного учреждения, формирование в школе культурной среды, определение на этой основе четких нравственных ориентиров, ненавязчивое воспитание детей через их приобщение к культуре;

- креативная - создание гибкой системы для реализации индивидуальных творческих интересов личности;

- компенсационная - освоение ребенком новых направлений деятельности, углубляющих и дополняющих основное (базовое) образование и создающих эмоционально значимый для ребенка фон освоения содержания общего образования, предоставление ребенку определенных гарантий достижения успеха в избранных им сферах творческой деятельности;

- рекреационная - организация содержательного досуга как сферы восстановления психо-физических сил ребенка;

- профориентационная - формирование устойчивого интереса к социально значимым видам деятельности, содействие определению жизненных планов ребенка, включая предпрофессиональную ориентацию. При этом школа способствует не только осознанию и дифференциации различных интересов ребенка, но и помогает выбрать учреждение дополнительного образования, где силами специалистов обнаруженные способности могут получить дальнейшее развитие;

- интеграционная - создание единого образовательного пространства школы;

- функция социализации - освоение ребенком социального опыта, приобретение им навыков воспроизводства социальных связей и личностных качеств, необходимых для жизни;

- функция самореализации - самоопределение ребенка в социально и культурно значимых формах жизнедеятельности, проживание им ситуаций успеха, личностное саморазвитие.

Как показала практика, обучение детей по новым дополнительным образовательным программам положительно влияет на рост интереса школьников к гуманитарным предметам основной школы, а главное - создает основу допрофессиональной подготовки старшеклассников по ряду направлений художественно-прикладной деятельности.

На современном этапе развития учреждений дополнительного образования выделяют следующие **функции:**

Социальная функция направлена на удовлетворение:

а) социального спроса (требования социума, формирующиеся на стыке культуры, образования и здоровья населения);

б) родительского спроса (представления о том, что необходимо или что недостает их ребенку: занятость по времени, допрофессиональная подготовка, образование по дополнительным предметам, решение проблем неполной семьи, престижность занятий, здоровье),

в) детского спроса (удовлетворение потребности познавательного или личностного развития, общение, досуг и времяпрепроовождение. Детский спрос динамичен, поскольку он меняется в ходе развития ребенка, а также в зависимости от возраста и соответствующего ему типа ведущей деятельности);

г) экономического спроса (возможность заработка (основного, дополнительного, с неполным рабочим днем и т.д. - для взрослых и допрофессиональная подготовка - для детей);

д) правоохранительного спроса (профилактика девиантного и асоциального, в том числе противоправного, поведения детей).

Психологическая функция:

а) развивающая (создание образовательной среды, обеспечивающей

условия для физического и психического развития детей: реализация детских интересов, приобретение умении и навыков. Ребенок, не имея возможности проявить

себя в семейной и в школьной среде, может проявить себя в УДО и в плане развития, и в плане самоутверждения, и в плане самоактуализации);

б) компенсаторная (психологическая компенсация неудач в семье, в школе);

в) релаксационная (возможность отдохнуть от жесткой регламентации поведения в семье и в школе);

г) консультационная (для педагогов, родителей и детей).

Образовательная функция:

а) образование по дополнительным предметам, т.е. предметам, дополнительным к стандартному перечню учебных предметов общеобразовательных учреждений. Например, судо- и авиамоделирование, спортивные секции, хореография и т.д. Это могут быть также и «школьные» учебные предметы, если по каким-либо причинам в рядом расположенных школах отсутствуют учителя по этим предметам,

б) пропедевтика профессионального образования (например, дизайн-студия или детская телестудия);

в) профессиональное самоопределение;

г) обучение, которое удовлетворяет познавательный интерес данного ребенка,

д) социализирующая (общение сосверстниками, самоутверждение, самоопределение, в том числе и возможность попробовать найти себя в разных видах деятельности, обогащение общественным опытом, становление ребенка как личности, приобретение возможности и способности быть не только объектом, но и субъектом социальных воздействий и взаимодействий.

Насущная задача педагогических коллективов внешкольные учреждения - создать механизмы, структуры нового качества, нового содержания, бережно относясь ко всему, что наработано и накоплено практикой. Важно помнить, что подросток, старшеклассник приходит не в кружок, а в образовательное учреждение, которое берет на себя ответственность за его развитие.

Сотрудничество и взаимодействие школы и внешкольного учреждения обусловлены обоюдной заинтересованностью; практическая деятельность, которой ребенок занимается во внешкольном учреждении, стимулирует его познавательную активность и требует наличия теоретических знаний, учение в школе предполагает такую деятельность, в процессе которой ученик убеждается в истинности и достоверности теоретических знаний.

Таким образом, дополнительное образование в школе способно решить целый комплекс задач, направленных на гуманизацию всей жизни школы:

--- выровнять стартовые возможности развития личности ребенка;

--- способствовать выбору его индивидуального образовательного пути;

--- обеспечить каждому ученику “ситуацию успеха”;

--- содействовать самореализации личности ребенка и педагога.

Система дополнительного образования детей переживает период становления. Не имея государственных требовании, обязательных для исполнения, она наделена правами самостоятельного определения смыслов и ценностей своей деятельности, исходя из интересов детей и с учетом специфики свободного времени. Современная система дополнительного образования состоит из: трех областей:

--- территориальной сети учреждений дополнительного образования, которая состоит из специальным образом организованного набора учреждений, обеспечивающих материально-техническое, финансовое обеспечение и доступность дополнительного образования для различных категорий детей;

--- кадров, включающая как самих педагогов дополнительного образования, так и систему их подготовки и переподготовки;

--- содержания деятельности, состоящей из типовых и авторских программ отдельных педагогов и учреждений, призванных удовлетворять потребностям различных категорий детей

на различных уровнях (город, округ, район, учреждение).

--- социального мониторинга — выделение набора критериев и характеристик для определенных групп детей и систему мониторинга для отслеживания проблем этих групп и определения результативности предпринимаемых воздействий;

--- программно-методическая — прогноз развития системы и результатов проблем;

--- эксперимент — отработку конкретных технологий и программ как управленческого, так и педагогического уровня, в конкретных социальных условиях.

Данные три процесса являются необходимым условием для обеспечения целостного состояния всей системы, процесса управления ее функционированием и развитием.

Ценность дополнительного образования детей в том, что оно усиливает вариативную составляющую общего образования и помогает ребятам в профессиональном самоопределении, способствует реализации их сил, знаний, полученных в базовом компоненте - в школе. Ребенок в дополнительномобразовании постигает самую главную в жизни вещь ищет смысл жизни и возможность быть. И, конечно, с открытием каждого новогообразовательного учреждения дополнительного образования детей расширяется (увеличивается экологическое пространство жизнедеятельности детей) пространство детского благополучия. Когда-то С. Я. Маршак писал: «Труд, окрыленный интересом к делу, легче, а не тяжелее труда, выполняемого по обязанности».

Определение предметного содержания учебно-воспитательного процесса в учреждении дополнительного образования. УДО имеют широкий спектр образовательных, художественно-творческих, культурно-досуговых, технических, спортивных и других учебных, предметных областей. В зависимости от кадровых, материально-технических, финансовых и т.п. возможностей каждое учреждение дополнительного образования определяет свой спектр предлагаемого им предметного содержания дополнительного образования. Определение комплекса требований к педагогу дополнительного образования. Специфика педагогического контингента в УДО отражает как разнообразие, так и отсутствие специального педагогического образования у педагогов, а также специфический характер функционирования (как правило, приуроченное ко второй половине дня, свободной от школьных уроков).

Исходя из вышесказанного, становится ясно, что переход к развивающему образованию требует от педагогов осознанного понимания того, на какие психологические закономерности и особенности развития ребенка они опираются при проектировании своей учебно-воспитательной работы.

Следовательно, кроме предметной, подготовка педагога дополнительного образования должна включать в себя, как минимум: понимание того, что представляет собой развивающее образование; знание психологических закономерностей и особенностей возрастного и личностного развития детей; знание о том, что такое образовательная среда и ее разновидности (семейная, школьная, внешкольная дополнительная и стихийная), ее субъекты, типы образовательной среды (творческая и др.) и типы взаимодействия между ее субъектами (авторитарный, демократический, гуманистический и т.д.); умение реализовывать различные способы педагогического взаимодействия между различными субъектами образовательной среды (с учащимися по отдельности и в группе, с родителями, с коллегами-учителями, со своим руководством);

Дополнительное образование формирует у ребенка самосознание, ощущение ценности собственной личности, здесь ребенок может избавиться от привычки действовать только по подсказке. Он удовлетворяет свои творческие потребности, развивает интересы, усваивает знания в том темпе и объеме, которые ему позволяют его индивидуальные способности.

Дополнительное образование детей является важнейшей составляющей образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно способно наиболее адекватно реагировать на изменение экономической и социальной

обстановки в стране.

Главная особенность дополнительного образования – способность к адаптации к личностным запросам ребенка, реакция на изменения в социуме, на разнообразие образовательных потребностей и их изменения.

Одним из основных социальных институтов, обеспечивающих воспитательный процесс и развитие индивидуальных способностей детей, являются учреждения дополнительного образования детей, которые отличаются от общеобразовательных учрежденийтем, что обучающимся предоставляется право выбора вида деятельности, уровня сложности и темпа освоения образовательной программы дополнительного образования в избранной сфере познания.

В настоящее время роль системы дополнительного образования в подготовке подрастающего поколения существенно возрастает. Она призвана решить важнейшую социальную проблему, связанную с выявлением и развитием тех задатков и способностей детей, которые обеспечат их устойчивое саморазвитие в жизни.

Физкультурно-оздоровительное и спортивное направление в системе дополнительного образования детей ориентированы на физическое совершенствование ребенка, приобщение его к культуре здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Дальнейшее развитие детско-юношеского спорта должно осуществляться не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях общего и профессионального образования. Резервом развития данного направления дополнительного образования детей является объединение усилий системы образования, физической культуры и туризма, федерации по отдельным видам спорта, Олимпийского комитета, общественных организаций, направленных на массовое вовлечение обучающихся в учреждения общего и профессионального образования, в оздоровительную деятельность, на формирование у молодежи культуры здоровья, устойчивой потребности в занятиях спортом.

Весь мир нуждается в радикальных изменениях, обновлении и обогащении духовной культуры, развитии новых технологий, формировании особого типа личностей, способных по-новому решать сложнейшие проблемы выживания цивилизации, умеющих изобретать и творить во имя украшения собственной жизни и жизни других людей. И эта ответственная задача в полной мере возлагается на плечи молодого поколения, на тех, кто сделает эту жизнь интереснее и насыщеннее. Ситуация требует улучшения нравовподрастающего поколения как гаранта полноценной жизни. Духовно-нравственные качества личности становятся непременным условием создания экономики, обращенной к человеку, появления масштабных творческих личностей, интеллигентов, а не бессловесных исполнителей.

В решении этих задач неоспоримое преимущество у внешкольных учреждений. Утвердив себя как полноценное звено в цепи непрерывного воспитательного процесса, они дают детям, подросткам, молодежи широкие и нетрадиционные возможности для улучшения психологического здоровья, снимают каждодневное напряжение от заформализованной школьной жизни, формируя опыт творческого поведения в повседневной жизненной практике.

Наиболее интенсивное развитие творческой и социально полноценной личности происходит не на уроке, как полагает большинство педагогов, а в сфере свободного выбора общения, труда, мобильных занятий, игр, увлекательной деятельности.

Учреждения дополнительного образования - это такие внешкольные учреждения, которые организуют досуг детей и подростков, помогают семье и школе осуществить гармоничное развитие личности с учетом способностей,

интересов и дарований.

Во внешкольных учреждениях происходит процесс формирования таких важнейших характеристик полноценной человеческой жизнедеятельности, как: положительное отношение к собственной жизни благодаря реализации себя как личности в любимой деятельности, соответствующей природным данным; способность к непрерывному творчеству и духовному самосовершенствованию; социальная ответственность, проявляющаяся в заботе о благополучии близких и чужих людей, в активных социальных действиях; культура досуговой деятельности и др. Внешкольные учреждения организуют досуг детей и подростков, помогают семье и школе осуществлять гармоничное развитие их с учетом способностей, интересов и дарований.

Внешкольное дополнительное образование - это педагогический процесс со своими особенностями, своей организацией и оснащением, фундаментом которого являются завоевания внешкольного образования и воспитания. В современном понимании его характеризуют следующие признаки: двусторонний характер; совместная деятельность педагога и учащегося; руководство со стороны педагога; планомерная организация управления; целостность и единство; соответствие закона возрастного развития подростков; управление развитием и воспитанием школьников.

Внешкольную систему обучения и воспитания отличает сочетание педагогического управления с инициативностью, самостоятельностью, активностью учащихся. Главное - это вывод школьника на заданный уровень обучения с минимальными затратами времени, сил и средств.

Для утверждения личностно - ориентированной парадигмы необходимо создать учащимся такие условия, в которых они испытывали бы свободу выбора направлений своей деятельности и получали бы квалифицированную поддержку по любому направлению. Это может быть достигнуто, на наш взгляд, организацией системы дополнительного образования. Наилучшие условия для развития могут быть созданы во внешкольных учреждениях, поскольку они полностью свободны от жестко регламентируемых обязательных учебных программ.

Дополнительное образование позволяет выстроить единое культурно-образовательное пространство всестороннего и гармоничного развития личности путем интеграции с базовым образованием. Сеть учреждений дополнительного образования может внести основной вклад в выполнение социального заказа дополнительных образовательных программ различного уровня, предназначенных для различных категорий и групп населения.

Такое мастерство и культура - объективная необходимость внешкольного педагогического процесса. Его цель в том, чтобы направлять и регулировать духовную жизнь детей, слаженно взаимодействовать в совместном стремлении к созданию личности, к увеличению возвышенной позитивно-творческой, трудовой, духовно-нравственной деятельности.

Таким образом, цель учреждения дополнительного образования на современном этапе - правильная и эффективная организация свободного времени подрастающего поколения. Она призвана способствовать осуществлению поставленных задач: постоянное развитие творческого потенциала юношей и девушек; выявление и раскрытие общественно-полезных интересов молодежи, максимальное способствование их реализации в самых различных сферах жизнедеятельности; профессиональная ориентация молодых людей с учетом их склонностей, способностей, интересов; повышения уровня культурного, интеллектуального и нравственного развития молодых людей.

Предоставляя ребенку право приобретения дополнительных знаний, творческих навыков и умений, внешкольные учреждения способны решать вопросы, которые по своей значимости и масштабу выходят за рамки возможностей других воспитательных структур. Занимаясь во внешкольных учреждениях, оригинально сочетающих коллективное и индивидуальное творчество, ребенок сам волен выбирать любимые виды деятельности,

без страха и смущения пробовать свои силы, развивать их, что дает возможность значительно опережать своих сверстников по развитости познавательно-творческих умений и способности к самостоятельности, в программировании и организации будущего самообучения.

Школа и внешкольное учреждение - союзники в формировании целостной личности, в воспитании социализированного, образованного, воспитанного, культурного, с развитыми способностями и талантами творческого человека. Ценность дополнительного образования детей состоит в том, что оно усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует практическому приложению знаний и навыков, полученных в школе, стимулирует познавательную мотивацию обучающихся.

А главное - в условиях дополнительного образования дети могут развивать свой творческий потенциал, навыки адаптации к современному обществу и получают возможность полноценной организации свободного времени. Дополнительное образование детей - это поисковое образование, апробирующее иные, не традиционные пути выхода из различных жизненных обстоятельств (в том числе из ситуаций неопределенности), предоставляющее личности веер возможностей выбора своей судьбы, стимулирующее процессы личностного саморазвития.

Важнейшим отличием дополнительного образования от общего школьного заключается в том, что, благодаря отсутствию жестких образовательных стандартов, работающие в его системе педагоги имеют возможность трансформировать передаваемые учащимся способы деятельности (знания-умения-навыки) из цели обучения в средство развития способностей учащихся (телесных, познавательных, личностных, духовно-нравственных). Целью в этом случае становится создание развивающей образовательной среды, которая обеспечила бы каждому учащемуся возможность проявить заложенное в нем от природы творческое начало, т.е. обрести способность быть творческим субъектом своего развития.

Такой подход требует от учреждения дополнительного образования (УДО) рефлексии своих целей в обучении и развитии учащихся и развития самого себя как субъекта развивающегося образования. По большому счету основное и дополнительное образование не должны существовать друг без друга, ибо по отдельности они односторонни и неполноценны. Как целостен отдельный ребенок во всем многообразии его потребностей и способностей, так и образование обязано быть комплексным, обеспечивающим полноценное развитие ребенка во всем богатстве его запросов и интересов.

Школа и внешкольное учреждение различны по формам организации ведущей деятельности ребенка, по характеру общения детей и взрослых, по вариативным возможностям достижения ребенком успеха в досуговой сфере. Однако они не вступают в противоречие, так как общая цель воспитания обеспечивает дихотомию целого - важного принципа функционирования открытых воспитательных систем. Признаком, разграничивающим учреждения как две системы, является наличие в воспитательной системе учреждения внешкольного воспитания и обучения иных, нежели в учебных заведениях, законов, определяющих ее функционирование: ориентация на интерес и потребности ребенка, добровольность участия, свобода выбора деятельности, защита автономии личности, сотворчество и сотрудничество взрослых и детей.

При этом, в отличие от общего образования, дополнительное образование не имеет фиксированных сроков завершения; его можно начать на любом возрастном этапе и, в принципе, в любое время учебного года, последовательно переходя от одной ступени к другой. Его результатом может стать хобби на всю жизнь и даже определение будущей профессии.

Важнейшими различиями школьного и дополнительного образования являются:

Обучение в школе удовлетворяет государственный (социальный) заказ на определенный уровень знаний и определенный тип личности своих граждан. Поэтому школьное образование

обязано ориентироваться на достижение образовательных стандартов обученности. По этой причине познавательный интерес, присущий детям от природы, достаточно часто успешно затормаживается и даже уничтожается именно в силу обязательности и стандартизованности программ, методов и критериев обучения. В условиях же дополнительного образования дети обучаются главным образом «по интересам».

В школьном обучении используются чаще всего стандартные учебные программы, адаптированные учителем. Для дополнительного же образования характерно преимущественное использование авторских учебных программ.

В школе индивидуализация обучения осуществляется со стороны учителя, а в УДО - со стороны самого учащегося. Реализуется свободный выбор учащимся вида занятий и педагога, что может рассматриваться как важнейший этап его самоактуализации.

В УДО процесс обучения носит более неформальный характер, чем в школьной традиции, и потому он ближе к природным основаниям развития детей, когда акцент ставится не на информационном способе обучения, а на общении, на передаче опыта от старшего к младшему; более сильное, чем в школе, имеет значение личностное влияние педагога на учащихся.

Разумное соединение школьной и внешкольной воспитательной стратегии означает начало качественно нового, целостного подхода к созиданию личности в едином процессе непрерывного образования, а потому имеет большое будущее. Сотрудничество и взаимодействие школы и внешкольного учреждения обусловлены обоюдной заинтересованностью; практическая деятельность, которой ребенок занимается во внешкольном учреждении, стимулирует его познавательную активность и требует наличия теоретических знаний, учение в школе предполагает такую деятельность, в процессе которой ученик убеждается в истинности и достоверности теоретических знаний. Надо сказать, что такая взаимосвязь необходима на всех этапах воспитания всесторонне развитой личности, осуществляемой по принципу "вертикальной преемственности" на всем пути непрерывного образования.

Период внешкольного воспитания и учебы в школе правомерно рассматривать как стартовую площадку будущего профессионального самосовершенствования, от которой зависит весь личностный и творческий потенциал развивающегося индивида, его квалификационный статус. Этот этап можно назвать наиболее оптимальным в определении жизненных планов и перспектив.

Таким образом, превращение УДО в субъект развивающегося образования начинается с разработки рабочей концепции его развития, что предполагает рефлексию (осознания) его состояния, целей и перспектив развития по следующим позициям, базовым для любой образовательной концепции вопросам: кого учить (психологические особенности контингента учащихся УДО), зачем учить (стратегические и тактические учебно-воспитательного процесса и образовательной среды в целом), чему учить (содержание дополнительного образования); кому учить (определение требований к профессиональной и личностной подготовке педагога).

Классификация функций дополнительного образования детей

Поскольку физическая культура является видом культуры личности и общества, то ей присуще, прежде всего общекультурные функции. К ним можно отнести общеобразовательную, воспитательную, преобразовательную, коммуникативную, нормативную, познавательную функция. и др.

Общие функции основываются на взаимосвязях между физической культурой и другими общественными реалиями. Таким образом, если физическая культура способна оказать достаточно заметное влияние на другую область, то правомерно говорить о наличии конкретной функции. Название такой функции можно обозначить термином, совпадающим со специфическим назначением данного общественного явления.

Эстетическая функция физической культуры.

Занятия физическими упражнениями создают благоприятные условия для эстетического

воспитания. В процессе занятий формируется красивая осанка, осуществляется гармоничное развитие форм телосложения, воспитывается понимание простоты и изящества движений. Все это помогает воспитанию эстетических чувств, вкусов представлений, способствует проявлению положительных эмоций, жизнерадостности, оптимизма (А.А. Адаскина.

Эстетическое воспитание включает в себя все стороны духовной жизни формирующейся личности, позволяет также правильно понимать и оценивать прекрасное, стремится к нему.

Человек с развитым эстетическим вкусом, как правило, стремится создавать эстетические ценности, осуществляя эстетическую деятельность, которая в различных формах широко представлена в физической культуре и спорте (Н.С. Бервинова).

Социальные функции физической культуры.

Поскольку физическая культура является частью культуры общества, то ей присущи, прежде всего, общекультурные социальные функции. К ним можно отнести такие, как воспитательная, образовательная, нормативная, преобразовательная, познавательная, ценностно-ориентационная, коммуникативная, экономическая и др. Рассмотрим некоторые из них:

Воспитание человека. Занятия физическими упражнениями и спортом: создают возможности для воспитания воли, честности, мужества, трудовых качеств; развивают гуманистические убеждения, чувство уважения соперника; формируют социальную активность (капитан команды, физорг, старший в группе, судья по спорту). В ходе занятий человек получает уроки правовой этики. Отношения между тренером и спортсменом, спортсменом и судьей, между спортсменами требуют сознательного соблюдения правил проведения. Для физкультурников и спортсменов характерны патриотизм, преданность своему делу, борьба за спортивную честь, трудолюбие, выражающееся в строительстве и благоустройстве площадок, заливке катков, уборке мест занятий.

Образование человека. В процессе занятий ФКС человек познает много нового, обучается двигательным умениям и навыкам, поиску новых спортивных средств и методов для улучшения результата. Занятия ФКС создают возможности для развития творчества и формирования познавательной активности.

Оздоровление человека. Физическая культура - важная часть валеологии. Систематические занятия способствуют профилактике заболеваний. Средства лечебной физической культуры используются для реабилитации больных. Адаптивная физическая культура (АФК) - новое направление физкультурно-оздоровительной работы с инвалидами. Как самостоятельная часть культуры общества физическая культура имеет специфические социальные функции. Последние органически связаны с общими, но в более конкретной форме выражают социальную сущность физической культуры как общественно необходимой деятельности, ее способность удовлетворять запросы общества в области физического воспитания.

По признакам общности их можно объединить в следующие группы:

Общее развитие и укрепление организма всех людей независимо от возраста, пола, состояния здоровья, степени физического развития (формирование и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья, снижение процессов инволюций и т.д.)

Физическая подготовка людей к трудовой деятельности, защите отечества (мобилизационная функция физической культуры, профессионально-прикладная физическая подготовка).

Удовлетворение потребности людей в активном отдыхе, досуге, рациональном использовании свободного времени (отвлечение от вредных привычек, формирование здорового образа жизни).

Развитие волевых физических способностей и двигательных возможностей человека от оптимального до предельного уровней.

Экономическая значимость физической культуры определяется снижением уровня заболеваемости и травматизма трудящихся, повышением их производительности труда,

долголетием, в том числе и трудовым.

По признакам общности их можно объединить в следующие группы:

Общее развитие и укрепление организма всех людей независимо от возраста, пола, состояния здоровья, степени физического развития (формирование и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья, снижение процессов инволюций и т.д.)

Физическая подготовка людей к трудовой деятельности, защите отечества (мобилизационная функция физической культуры, профессионально-прикладная физическая подготовка).

Удовлетворение потребности людей в активном отдыхе, досуге, рациональном использовании свободного времени (отвлечение от вредных привычек, формирование здорового образа жизни).

Развитие волевых физических способностей и двигательных возможностей человека от оптимального до предельного уровней.

Экономическая значимость физической культуры определяется снижением уровня заболеваемости и травматизма трудящихся, повышением их производительности труда, долголетием, в том числе и трудовым.

Разносторонние интересы физкультурников положительно сказываются и на характере досуга, который у них значительно богаче и содержательнее. Кроме того, 69,2% физкультурников постоянно уделяют внимание воспитанию детей, тогда как у не физкультурников этот показатель равен 44%. Нельзя не отметить еще один весьма существенный факт, выявленный в ходе исследования.

Занимающиеся физической культурой не только сами социально активны, но и оказывают положительное воздействие на своих близких, друзей, коллег. Занятия физическими упражнениями помогают выработать такие важные качества, как дисциплинированность, умение рационально использовать свободное время, коммуникабельность, способность анализировать свои успехи и неудачи, желание быть лучшими. Как показало исследование, чем активнее человек включен в физкультурно-спортивную деятельность, тем меньше он надеется на везение, на чью-то помощь, на связи с нужными людьми, на умение приспособиться. Человек привыкает рассчитывать на себя и для достижения благополучия делает ставку на определение цели, на свои способности, талант, трудолюбие и добросовестность. Именно в этом видятся наиболее значимые социальные функции физической культуры и спорта.

Специфические функции отражают сущность физической культуры, основой которой является двигательная деятельность. Как отмечает В.М. Выдрин , специфические функции выражают социальное бытие физической культуры как общественного явления, её способность удовлетворять запросы общества в области физического воспитания в широком смысле слова. Им выделено четыре группы (по признакам общности их проявления):

Общее развитие и укрепление организма.

Подготовка к трудовой деятельности и защите Родины.

Удовлетворение потребностей в активном отдыхе и рациональном использовании внерабочего времени.

Раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека на предельных уровнях.

Уточняя и конкретизируя специфические функции физической культуры Л.П. Матвеев выделяет следующие: образовательные, прикладные, «спортивные», рекреативные и оздоровительно-реабилитационные.

Специфические функции различных видов физической культуры и их проявление в различных сферах.

В системе образования и воспитания (детский сад, школа, профессионально-техническое училище, техникум, лицей, колледж, высшее учебное заведение) эта функция выражена наиболее ярко. Немаловажную роль эта функция имеет в спорте и особенно в детско-юношеском возрасте. Формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков

(образование, физическая культура), освоение и совершенствование технических действий (спорт), формирование прикладных умений и навыков (профессионально-прикладная физическая культура) и т.п. составляют содержание физического образования.

Физкультурная практика свидетельствует, что в результате систематических занятий заметно совершенствует двигательный и вестибулярный анализаторы, возрастает сама способность к быстрому и эффективному освоению новых движений. Овладение разнообразными двигательными умениями и навыками в сочетании с параллельным воспитанием физических качеств повышает не только двигательную культуру человека, но и формирует особый стиль двигательной деятельности. С одной стороны, движения физкультурника обладают высокой экономичностью (тратится меньше энергии), с другой – в случае необходимости они всегда будут более результативными.

Еще одна образовательная функция заключается в том, что характер преимущественной двигательной деятельности будет обуславливать специфику приобретенных в результате занятий способностей. Так, в гимнастике, акробатике, прыжках в воду, т.е. там, где человек старается освоить большое разнообразие двигательных умений и навыков, высокой степени развития достигает способность к овладению новыми движениями. В движениях циклического характера (плавание, бег, лыжи и др.) совершенствуются уже другие способности – экономичность, ритмичность, способность к расслаблению и эффективному использованию движущих сил.

Использование физической культуры в системе подготовки человека к конкретной деятельности является делом государственной важности. Имеется немало профессий, которым обучают в системе ПТУ, техникумах, институтах, университетах требующих достаточно хорошей профессиональной прикладной подготовки. Она включает в себя не только знания, умения и навыки, составляющие предмет будущей профессиональной деятельности, но и умения и навыки, способствующие освоению профессий, формирование которых имеет немаловажную роль для развития профессионально важных способностей. Таким образом, физическая культура выступает здесь как фактор профессионально-прикладной физической подготовки.

Занятия физическими упражнениями без стремления к превышению превращаются в обычную игру, или, физическое воспитание, где целью и мотивом выполняемых движений может быть получение удовольствия, укрепление здоровья, снятие утомления и др., но не максимальное развитие своих способностей. Упражняясь подобным образом, человек обычно не проявляет максимальных усилий систематически, и вполне естественно, что такая деятельность, не вызывающая предельных усилий, не может служить эффективным средством совершенствования его физических сил. Таким образом, исключение из спорта соревновательных начал превращает его в другую реальность.

Отсюда становится понятным, чтобы считаться спортом в настоящем понимании этого термина, ему должны быть внутренне присущи такие свойства, которые бы активно побуждали человека к постоянному стремлению улучшать свои результаты. При анализе нами обнаружено, что основными обязательными структурными образованиями спорта являются следующие взаимосвязанные между собой компоненты: усилие, препятствие, достижение, соревнование. При этом оказывается, что спорт как специфический вид деятельности может существовать только при наличии в нем этих четырех признаков. Исключение хотя бы одного из них переводит спорт, как уже было подчёркнуто, в другую реальность.

Известно также, что любая социально значимая деятельность человека имеет определенную цель, наличие специфических для ее реализации средств, личную побудительную мотивацию, а также соответствующую данной деятельности форму реализации.

Логично в связи с этими положениями общей теории деятельности полагать, что основной целью собственно-соревновательной деятельности конкретного спортсмена является производство личного спортивного достижения, которое может оказаться и рекордом того или иного уровня. Средством реализации этой цели, безусловно, может считаться выполняемая

мышечная работа, обобщенно названная термином «усилие».

Побудительным мотивом служит стремление преодолеть то или иное препятствие. Соревнование же выступает в качестве формы деятельности, обеспечивающей реализацию поставленной цели. И в этом плане именно соревнование, как объединяющее начало по отношению к другим элементам, правомерно считать ядром спорта. Для полного представления о функции достижения, в полной мере присущей лишь спорту, необходимо рассмотреть основные составляющие спортивной деятельности.

Материальной основой спорта в приведенной выше его структуре выступает категория усилия (т.е. определенные мышечные, волевые или интеллектуальные действия). Чаще всего в спорте усилия носят не изолированный, а комплексный характер. Спортивная тренировка развивает у человека, прежде всего саму способность к проявлению не просто усилий, а именно максимальных усилий, специфичных для разных видов спорта (в метаниях - взрывной силы, в спринте - быстроты, в марафоне - предельной выносливости, в гимнастике - максимальной сложности и точности движений и т.д.).

В других, кроме спорта, видах физкультурной практики максимальные усилия обязательными не являются. К примеру, в рекреативной физической культуре, когда человек хочет просто поиграть в футбол для своего удовольствия, он вряд ли станет упражняться в ударах по мячу до такой степени владения техникой и силой удара, как это имеет место в спорте. Поэтому в спорте стремление к максимальному проявлению усилий является основным фактором совершенствования специфических и иных способностей человека, определяющих его спортивный результат. А сами условия соревновательного сопоставления мастерства служат дополнительным стимулом для демонстрации максимальных усилий и тем самым побуждают спортсмена систематически совершенствовать необходимые способности, умения и навыки.

Вместе с тем значительные усилия, особенно на максимальном уровне, сами по себе вне категории препятствия (т.е. специфического для спорта мотива побуждения) вряд ли возможны. Выполняя любую работу, человек обычно заинтересован в том, чтобы видеть её результаты. И эти конкретные результаты будут служить ему своего рода дополнительным стимулом к совершенствованию. Отсюда в спортивной деятельности, где результат тренировочной работы далеко не всегда реально осязаем (допустим, сразу после тренировки утомленный спортсмен совсем не уверен, что занятие принесло ему пользу), необходимы свои видимые критерии, служащие мотивом к проявлению максимальных усилий. Таковыми выступают самые разнообразные препятствия (вес поднимаемой штанги, дальность полета копья, время преодоления дистанции; побежденный в единоборстве соперник и т.д.). Преодоление препятствий стимулирует спортивную деятельность, вызывает и обеспечивает максимальные напряжения. И в этом плане именно постоянное преодоление препятствий, будь то в тренировочной или соревновательной деятельности, даёт возможность спортсмену оценивать свои силы и соответственно их развивать.

При этом в спорте, в отличие от других видов деятельности (труда, науки, искусства), наблюдается четко выраженная тенденция к постоянному повышению препятствий. Выполняемые элементы в фигурном катании усложняются, вес штанги увеличивается, планка для прыжков в высоту поднимается. Величина препятствия в данном случае является объективным показателем или измерителем проявленного. усилия. Субъективным критерием величины препятствия остается внутреннее ощущение эмоционального напряжения, степень утомления, ощущение борьбы с самим собой и т.п. И в этом смысле, очевидно, что спорт - это, прежде всего преодоление самого себя, своего внутреннего состояния. Поэтому, кроме прочего, он по праву признается одним из эффективных средств воспитания волевых качеств. И в обществе, пожалуй, нет лучшего средства для воспитания воли в сфере двигательной деятельности.

Следующим атрибутом спорта выступает компонент - достижения. Спортивное достижение является, с одной стороны, целью спортивной деятельности, с другой - объективным выражением проявленного усилия и преодоленного препятствия. Оно как бы

аккумулирует в себе как усилие, так и препятствие и может выступать в различных величинах - от личного или коллективного достижения, до национальных и мировых рекордов.

Хотя достижения в спорте и являются целью спортсмена, однако эта цель не представляется конечной. Истинная ценность достижения заключается в стимулировании последующего достижения. Дело в том, что без первичного достижения не могло бы возникнуть и последующего, т.е. прогресс в спорте был бы практически незаметен и невозможен. Поэтому достижения - не только мера проявленного усилия, но и своего рода установка на дальнейшее существование спорта как вида добровольной деятельности.

Спорт с его довольно контрастными уровнями спортивных результатов одинаково притягателен как для новичков, так и для мировых рекордсменов, благодаря возможности превзойти, превысить существующий для каждого из них личный результат. И хотя для начинающего этот результат может быть довольно скромным, но он потребовал от спортсмена его предельного на данный период усилия, и в силу этого становится уже субъективно значимой ценностью. Кроме того, спортивные достижения, особенно в сфере большого спорта, получают общественное признание, служащее дополнительным фактором для их постоянного роста.

Вместе с тем, рассмотренные категориальные признаки спорта (усилие, препятствие, достижение) еще недостаточны для того, чтобы спорт мог существовать в обществе. Способ его бытия всецело определяется наличием своеобразной формы, которая называется соревнованием.

Соревнование как способ сопоставления сил и способностей многих людей, в настоящее время существует не только в спорте. Оно широко распространено и в других областях жизни (в труде, науке, искусстве и т.д.). Однако исключительно в спорте оно проявляется в наиболее полной мере и в наиболее чистом виде.

Идея соревнования предполагает проведение по обусловленным правилам сопоставление сил, способностей и результатов деятельности, в которой каждый участник стремится одержать победу. Соревнование в спорте имеет свою ярко выраженную специфику и во многих случаях отличается от соревнований в других областях действительности. Система обязательных признаков спортивного соревнования выглядит следующим образом:

--- чисто символический характер победы, т.к. при этом не создаются материальные ценности;

--- единство и взаимосвязь двух противоречивых сторон - сотрудничества и противоборства. Это противоречие не носит разрушительного (как на войне) характера, оно выступает как необходимый способ его проведения вообще;

--- обязательное наличие гласности, т.к. соревнования всегда открыты для непосредственного или опосредованного наблюдения. Закрытые для зрителя соревнования мало для кого представляют интерес, их ценность резко снижается;

--- соблюдение определенных правил соревнований и обусловленных взаимоотношений с соперниками для всех участников строго обязательны (нарушение приводит к наказанию);

--- состав действий соревнующихся строго унифицирован (оговоренная правилами дистанция, вес снаряда, противника и т.д.);

--- способы оценки результатов имеют чётко выраженные и заранее обусловленные критерии;

--- условия соревнования обязательно равны для всех участников, никто не имеет заранее какого-либо преимущества. Последовательно выдерживается принцип равенства шансов;

--- существование специального аппарата судейства;

--- соблюдение определенных ритуалов и традиций, праздничная обстановка начала и окончания соревнований, награждение победителей.

Все эти признаки, как уже указывалось, в спортивном соревновании обязательны, для соревнований в других областях действительности некоторые из них могут отсутствовать.

Особенно стоит отметить ценность соревнований в плане развития самого спорта и спортивного движения. Она может быть выражена в следующих положениях:

соревнования служат средством приобщения к спорту, т.к. люди значительно чаще

наблюдают не тренировочные занятия, а соревнования и таким образом получают соответствующие представления о спорте;

соревнования служат фактором прогресса не только в спорте, но. и в других формах физической культуры. Они побуждают поиск наиболее эффективных средств и методов общей и специальной подготовки спортсменов. Апробированные в спорте рациональные способы увеличения работоспособности человека внедряются и используются в сфере физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки летчиков, космонавтов, подводников, монтажников и т.д.;

соревнования позволяют выявлять как индивидуальные, так и командные достижения, что даёт возможность сравнивать уровни спортивных достижений в различных странах и в определенной мере свидетельствовать о массовости развития спорта.

Функциональная роль соревнования в спорте заключается в том, что каждый участник стремится стать либо первым, либо превысить свой личный результат. Соревновательные условия повышают уровень усилий и побуждают человека максимально проявить свои силы, умения, волю. Вся история спортивной деятельности свидетельствует о страстном желании превысить, обогнать, победить. Стремление человека к сопоставлению себя с другими, наряду с потребностью в творческом труде, познании, общении является сущностной силой и потребностью человека. Поэтому без присущего личности порыва на опережение, спорт не получил бы массового развития, о чем красноречиво свидетельствует рост числа-участников Олимпийских игр, рост национальных и мировых достижений, популярность спорта как массового явления.

Существование у спортсмена стремления к достижению подтверждается тем фактом, что при отсутствии личного прогресса он теряет интерес к спорту, прекращает активные занятия и уходит из него.

Рекордные результаты всегда несут в себе стимул на последующие достижения и в этом плане они служат своеобразным источником, порождающим у спортсмена новые, более значительные усилия. Поэтому данная функция заключается в том, что достижения, как цель деятельности, содержат в себе постоянную, непреходящую установку сделать лучше, быстрее, сильнее. Любое достижение люди пытаются не просто повторить или приблизиться к нему, а стремятся его превзойти, улучшить. В свою очередь подобное - стремление формирует и усиливает у человека потребность в опережении.

Физическая культура функция соревнование:

Как известно, важной основой нормального функционирования человеческого организма является его двигательная деятельность, вызывающая обязательный расход мышечной энергии. Для организма не имеет особого значения, в какой форме осуществляется двигательная деятельность, то ли в виде физического труда, то ли в форме физических упражнений. Однако с учетом принципиального несовпадения целей труда и физических упражнений роль физкультурной физической работы, как оздоровительного фактора, неизмеримо более высока, т.к. в этом случае нагрузку можно легко определять и дозировать практически для любого индивида, для любого психического и физического состояния организма. С помощью определенных физкультурных программ возможно решение лечебных задач восстановления работоспособности, поддержания физической кондиции, увеличения физической работоспособности и т.д.

Физическая культура является незаменимым средством удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной деятельности, и в этом плане выполняет компенсаторную роль при дефиците мышечной активности. Жизненно важное значение физической культуры, как фактора удовлетворения двигательных потребностей, обусловлено, прежде всего тем, что человек формировался с момента своего появления как деятельное существо. Двигательная активность всегда была, есть и будет оставаться абсолютно необходимым условием нормального функционирования, развития и существования человеческого организма. Поэтому физическая бездеятельность неизбежно вызывает различные болезни. Аристотель более двух тысяч лет назад заметил: «Ничто так не истощает и

не разрушает организм человека, как продолжительное физическое бездействие!». Современная наука причину появления болезней века, особенно сердечно-сосудистых, связывает, кроме, прочего, с гипокинезией, слабой двигательной деятельностью. Отсюда и возникает необходимость внедрения физической культуры в повседневный образ жизни человека.

Психологически человек готов заниматься такой деятельностью, которая ему не только необходима, но и приносит удовольствие, развлечение. Поэтому в развитых странах все большую популярность и развитие получают рекреативные формы физкультурных занятий: массовые спортивные игры, различные виды туризма, охота, рыбалка, плавание и купание, лыжные прогулки и т.д. Следовательно, в будущем рекреативная направленность физической культуры неизменно будет возрастать, возможно, в ущерб спортивной и образовательной. Большие перспективы, очевидно, ожидает в будущем так же лечебное направление в физической культуре.

Немаловажна также роль гигиенических факторов в укреплении и поддержании здоровья. Соблюдение режимов сна, питания, личной гигиены в сочетании с разумными физическими нагрузками значительно укрепляет не только здоровье и повышает физическую работоспособность, но и обеспечивает творческое долголетие.

Таким образом, из изученной информации хочется отметить 2 особенности реализации специфических функций.

Первая особенность заключается в том, что объективные свойства физической культуры (воздействовать на человека) могут быть использованы им только в конкретной деятельности, т.е. в процессе непосредственных физкультурно-спортивных занятий.

При этом, участвуя в таких занятиях, люди ставят перед собой какие-то определённые цели. Эти цели могут быть самые разные, и если все их многообразие свести в четко выраженные группы, то можно обнаружить три основных типа целей, которые определяют участие людей в активных физкультурных занятиях. Естественно, речь идет только о проявлении специфических функций.

Первый тип состоит в том, что определенная часть людей участвует в физкультурно-спортивной деятельности с целью, повышения и дальнейшего развития своих физических способностей. Центральная установка при этом одна - стать сильнее, быстрее, превзойти по физическим возможностям своих сверстников, установить рекорд, добиться победы. Эта цель характерна преимущественно для части молодежи и тех людей, которые занимаются спортом, т.к. он наиболее эффективен именно для подобной цели.

Второй тип участия в физкультурных занятиях характеризуется стремлением поддержания своего физического состояния, физической работоспособности, активного долголетия. Задачи повышения физических способностей в качестве главных при этом обычно не ставятся, хотя в какой-то мере они могут присутствовать в качестве побочных, не основных. Данная установка присуща людям зрелого и пожилого возрастов, а также определенной доле молодежи.

Третий тип участия людей в физической культуре имеет целью восстановление своего здоровья и физического состояния, нормализация функционирования организма после болезней, травм, врожденных аномалий (пороки сердца, плоскостопия, искривления, радикулиты и т.д.). Обычно это люди любых возрастов, использующие лечебную физическую культуру.

Вполне естественно, что в реальной жизни помимо отмеченных типичных целей могут иметь место их разные сочетания (к примеру, восстановить работоспособность и приступить к ее повышению). Кроме того, цели участия в физической культуре могут меняться в зависимости от возраста, условий жизни, наличия возможностей и т.д.

Вторая особенность реализации специфических функций состоит в том, что в зависимости от целевой установки, человек выбирает себе ту форму физической культуры и то ее содержание, которые наиболее адекватны именно для данной цели. А уже отсюда степень проявления специфических функций физической культуры будет всегда зависеть от цели

участия в физкультурных занятиях, а также от самой формы ее существования.

Так оздоровительно-рекреативная функция в наибольшей мере выражена у людей, использующих физическую культуру с целью восстановления физических кондиций. Соответствующим образом подбираются физические упражнения и методики, выдерживается моторная плотность, обеспечивается врачебный контроль и т.д.

Соревновательно-достиженческая функция реализуется главным образом теми людьми, цель которых состоит в максимальном развитии своих способностей. И здесь уже занятия будут строиться по всем правилам и закономерностям спортивной тренировки (высокие нагрузки, индивидуальный подход, оптимальное чередование нагрузки с отдыхом и т.д.).

Таким образом, в отношении специфических функций можно сделать следующие краткие обобщения:

Специфические функции физической культуры проявляются исключительно в процессе физкультурной деятельности, следовательно, их воздействие ограничивается только контингентом занимающихся.

Каждая специфическая функция в полной мере реализуется только в соответствующей форме физической культуры.

Сила выраженности специфических функций обуславливается, прежде всего, целями участия людей в физической культуре.

Специфические функции физической культуры обеспечивают возможность восстанавливать, поддерживать на определенном уровне и развивать (повышать) физические способности и физическую работоспособность человека.

Взаимодействие с аудиторией (метод получения обратной связи, вопросы и ответы, последовательная коммуникация, примеры, изучение потребностей, групповые предложения.)

Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Физическая культура и спорт в организациях дополнительного образования детей.

2. Тема практического занятия: Тема 2.1. **Становление системы дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта**.

3. Цели занятия: *формирование систематизированных знаний теории становления и развития системы дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта*.

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения

1	*Историко-генетический анализ становления и развития системы дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта. Преобразование внешкольной работы и внешкольного воспитания физической культуры и спорта в систему дополнительного образования детей. Педагогический потенциал дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта. Специфика дополнительного образования детей по физической культуре и спорту в школе. Смысловое значение категории «развитие» в сфере физической культуре и спорте, отличия от близких понятий в системе дополнительного образования детей. Уровни учреждений дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта. Специфика организации и основы построения педагогического процесса учреждений дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта.*	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, выполнение заданий, словесный, наглядные пособия, презентация, реферат).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Задачи на занятие:

Написание реферата.

Оборудование: ручка, тетрадь, компьютер

Перечень тем рефератов:

1. Концепция модернизации и основные положения стратегии развития дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта.
2. Новые социальные требования предъявляются к дополнительному образованию детей в сфере физической культуры и спорта.
3. Основные направления развития дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта.
4. Современные информационно-коммуникативные технологии и средства массовой информации используются для решения задач дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта.
5. Педагогические технологии в системе дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта.
6. Специфика дополнительного образования детей в школе в сфере физической культуры и спорта.
7. Педагогический потенциал дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта.

Требования к выполнению практического задания:

При выполнении практического задания необходимо написать реферат по изучаемой теме. Выбрать одну тему. Требования к написанию реферата:

При выполнении заданий в форме **реферата** следует придерживаться следующей структуры:

3. Реферат – это обзор точек зрения различных авторов по рассматриваемой теме (проблеме).
4. Критерии оценивания:
5. 1. Оглавление
6. 2. Введение. Во введении дать обоснование выбора темы, раскрыть проблематику выбранной темы (объем 1 – 2 с).
7. 3. Основная часть. Привести и аргументировать основные тезисы каждого произведения. Провести их сопоставление. Высказать собственную точку зрения и обосновать ее (объем 5 – 7 с).
8. 4. Заключение. Сделать общие выводы по проблеме, заявленной в реферате (объем 1 – 2 с).

5. Список реферируемой литературы.

2. Тема практического занятия.

Система дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта в условиях модернизации общего образования.

Вопросы к обсуждению:

Концепция модернизации и основные положения стратегии развития дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта. Новые социальные требования к дополнительному образованию детей в сфере физической культуры и спорта. Направления развития дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта. Современные информационно-коммуникативные технологии и средства массовой информации для решения задач дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта. Педагогические технологии в системе дополнительного образования детей в в сфере физической культуры и спорта. Специфика дополнительного образования детей в школе в сфере физической культуры и спорта. Педагогический потенциал дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта. Дополнительное образование детей в сфере физической культуры и спорта и тенденции образовательной политики в России.

Практические задания:

Задачи на занятие:

Написание реферата.

Оборудование: ручка, тетрадь, компьютер

Перечень тем рефератов:

1. Дополнительное образование детей в сфере физической культуры и спорта: тенденции образовательной политики в России.
2. Историко-генетический анализ становления и развития системы дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта.

3. Преобразование внешкольной работы и внешкольного воспитания физической культуры и спорта в систему дополнительного образования детей.
4. Педагогический потенциал дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта.
5. Специфика дополнительного образования детей по физической культуре и спорту в школе.
6. Уровни учреждений дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта.
7. Специфика организации и основы построения педагогического процесса учреждений дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта.

Требования к выполнению практического задания:

При выполнении практического задания необходимо написать реферат по изучаемой теме. Выбрать одну тему. Требования к написанию реферата:

При выполнении заданий в форме **реферата** следует придерживаться следующей структуры:

9. Реферат – это обзор точек зрения различных авторов по рассматриваемой теме (проблеме).
10. Критерии оценивания:
11. 1. Оглавление
12. 2. Введение. Во введении дать обоснование выбора темы, раскрыть проблематику выбранной темы (объем 1 – 2 с).
13. 3. Основная часть. Привести и аргументировать основные тезисы каждого произведения. Провести их сопоставление. Высказать собственную точку зрения и обосновать ее (объем 5 – 7 с).
14. 4. Заключение. Сделать общие выводы по проблеме, заявленной в реферате (объем 1 – 2 с).

5. Список реферируемой литературы.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Приложение 2 к Рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Здоровьесберегающие технологии в физкультурной и спортивной деятельности

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ
49.03.01 Физическая культура

НАПРАВЛЕННОСТЬ
Физкультурное образование

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Москва, 2025 г.

Приложение 2.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

П.2.1. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля) и самостоятельной работе

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы их проведения.

Подготовка к лекционному занятию

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к практическому и лабораторному занятию.

При подготовке и работе во время проведения практических и лабораторных занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения.

К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине (модулю). Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Виды самостоятельной работы.

Работа с литературой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу. Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались. Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента.

Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное – это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того на сколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Методические рекомендации по составлению конспекта:

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;

2. Выделите главное, составьте план;

3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;

4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.

5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли. В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля. Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

Методические материалы по самостоятельному решению задач

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса. Если студент видит несколько путей решения проблемы (задачи), то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Полезно до начала вычислений составить краткий план решения проблемы (задачи). Решение проблемных задач или примеров следует излагать подробно, вычисления располагать в строгом порядке, отделяя вспомогательные вычисления от основных. Решения при необходимости нужно сопровождать комментариями, схемами, чертежами и рисунками. Следует помнить, что решение каждой учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом. Полученный ответ следует проверить способами, вытекающими из существа данной задачи. Полезно также (если возможно) решать несколькими способами и сравнить полученные результаты. Решение задач данного типа нужно продолжать до приобретения твердых навыков в их решении.

Методические материалы к выполнению реферата

Реферат (от лат. referre – сообщать) – краткое изложение в письменном виде или в форме публикации доклада, содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Работа над рефератом условно разделяется на выбор темы, подбор литературы, подготовку и защиту плана; написание теоретической части и всего текста с указанием библиографических данных исполь-

зуемых источников, подготовку доклада, выступление с ним. Тематика рефератов полностью связана с основными вопросами изучаемого курса.

Список литературы к темам не дается, и обучающиеся самостоятельно ведут библиографический поиск, причем им не рекомендуется ограничиваться университетской библиотекой.

Важно учитывать, что написание реферата требует от обучающихся определенных усилий. Особое внимание следует уделить подбору литературы, методике ее изучения с целью отбора и обработки собранного материала, обоснованию актуальности темы и теоретического уровня обоснованности используемых в качестве примеров фактов какой-либо деятельности.

Выбрав тему реферата, начав работу над литературой, необходимо составить план. Изучая литературу, продолжается обдумывание темы, осмысливание прочитанного, делаются выписки, сопоставляются точки зрения разных авторов и т.д. Реферативная работа сводится к тому, чтобы в ней выделились две взаимосвязанные стороны: во-первых, ее следует рассматривать как учебное задание, которое должен выполнить обучаемый, а во-вторых, как форму научной работы, творческого воображения при выполнении учебного задания.

Наличие плана реферата позволяет контролировать ход работы, избежать формального переписывания текстов из первоисточников.

Оформление реферата включает титульный лист, оглавление и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи или печатной форме реферата. Реферат выполняется в письменной или печатной форме на белых листах формата А4 (210 х 297 мм). Шрифт Times New Roman, кегель 14, через 1,5 интервала при соблюдении следующих размеров текста: верхнее поле – 25 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое – 15 мм. Нумерация страниц производится вверху листа, по центру. Титульный лист нумерации не подлежит.

Рефераты должны быть написаны простым, ясным языком, без претензий на наукообразность. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если же такие термины и символы все-таки приводятся, то необходимо разъяснять их значение при первом упоминании в тексте реферата.

Объем реферата предполагает тщательный отбор информации, необходимой для краткого изложения вопроса. Важнейший этап – редактирование готового текста реферата и подготовка к обсуждению. Обсуждение требует хорошей ориентации в материале темы, умения выделить главное, поставить дискуссионный вопрос, привлечь внимание слушателей к интересной литературе, логично и убедительно изложить свои мысли.

Рефераты обязательно подлежат защите. Процедура защиты начинается с определения оппонентов защищающего свою работу. Они стремятся дать основательный анализ работы обучающимся, обращают внимание на положительные моменты и недостатки реферата, дают общую оценку содержанию, форме преподнесения материала, характеру использованной литературы. Иногда они дополняют тот или иной раздел реферата. Последнее особенно ценно, ибо говорит о глубоком знании обучающимся-оппонентом изучаемой проблемы.

Обсуждение не ограничивается выслушиванием оппонентов. Другие обучающиеся имеют право уточнить или опровергнуть какое-либо утверждение. Преподаватель предлагает любому обучающемуся задать вопрос по существу доклада или попытаться подвести итог обсуждению.

Алгоритм работы над рефератом

1. Выбор темы

Тема должна быть сформулирована грамотно (с литературной точки зрения);

В названии реферата следует поставить четкие рамки рассмотрения темы;

Желательно избегать слишком длинных названий;

Следует по возможности воздерживаться от использования в названии спорных с научной точки зрения терминов, излишней наукообразности, а также чрезмерного упрощения формулировок.

2. Реферат следует составлять из пяти основных частей: введения; основной части; заключения; списка литературы; приложений.

3. Основные требования к введению:

Во введении не следует концентрироваться на содержании; введение должно включать краткое обоснование актуальности темы реферата, где требуется показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и есть ли связь представляемого материала с современностью. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо с современных позиций.

Очень важно выделить цель, а также задачи, которые требуется решить для выполнения цели.

Введение должно содержать краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, кратко анализируются изученные источники, показываются их сильные и слабые стороны;

Объем введения составляет две страницы текста.

4. Требования к основной части реферата:

Основная часть содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы;

Также основная часть должна включать в себя собственно мнение обучающихся и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты;

Материал, представленный в основной части, должен быть логически изложен и распределен по параграфам, имеющим свои названия;

В изложении основной части необходимо использовать сноски (в первую очередь, когда приводятся цифры и чьи-то цитаты);

Основная часть должна содержать иллюстративный материал (графики, таблицы и т. д.);

Объем основной части составляет около 10 страниц.

5. Требования к заключению:

В заключении формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выдвинутые во введении задачи и цели;

Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из содержания основной части.

6. Требования к оформлению списка литературы (по ГОСТу):

Необходимо соблюдать правильность последовательности записи источников: сначала следует писать фамилию, а после инициалы; название работы не ставится в кавычки; после названия сокращенно пишется место издания; затем идет год издания; наконец, называется процитированная страница.

Методические материалы к выполнению эссе

Эссе – литературное произведение небольшого объема, обычно прозаическое, свободной композиции, передающее индивидуальные впечатления, суждения, соображения автора о той или иной проблеме, теме, о том или ином событии или явлении. Это вид самостоятельной исследовательской работы обучающихся, с целью углубления и закрепления теоретических знаний и освоения практических навыков. Цель эссе состоит в развитии самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. При написании эссе обучающийся должен представить развернутый письменный ответ на теоретический или практический актуальный вопрос, объявленный преподавателем в аудитории непосредственно перед ее напи-

санием. В процессе написания эссе разрешается пользоваться нормативно-правовыми актами, конспектом лекций (в печатном виде). Использование интернет-ресурсов не допускается. Темы эссе преподаватель предлагает из числа тех, которые обучающиеся уже рассматривали на лекционных или практических занятиях, исходя из содержания заданий в составе оценочных средств. По решению преподавателя, в качестве темы эссе может быть выбрана одна или несколько тем, которые могут быть распределены между обучающимися по желанию.

Требования к выполнению эссе:

1. Проводится письменно.

2. Эссе выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. При этом обязательный заголовок таблицы надо размещать над табличным полем, а рисунки сопровождать подрисуночными подписями. При включении в эссе нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна и нумерация страниц. Их целесообразно проставлять внизу страницы – по середине или в правом углу. Номер страницы не ставится на титульном листе, но в общее число страниц он включается. Объем эссе, без учета приложений, не должен превышать 5 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что обучающийся не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

3. Работа должна содержать собственные умозаключения по сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ по сути этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Методические материалы по выполнению тестирования.

Тестовые задания содержат вопросы и 3-4 варианта ответа по базовым положениям изучаемой темы/раздела, составлены с расчетом на знания, полученные обучающимся в процессе изучения темы/раздела.

Тестовые задания выполняются в письменной форме и сдаются преподавателю, ведущему дисциплину (модуль). На выполнение тестовых заданий обучающимся отводится 45 минут.

При обработке результатов оценочной процедуры используются: критерии оценки по содержанию и качеству полученных ответов, ключи, оценочные листы.

Методические материалы по выполнению кейс-задания

Кейс-задание – это учебная конкретная ситуация, специально разрабатываемая на основе фактического материала с целью последующего разбора. В ходе разбора ситуации студент учится проводить анализ и принимать управленческие решения. Особенностью кейс-задания является отсутствие однозначного решения проблемы.

Структура отчета по кейс-заданию:

1. Титульный лист.

2. Оглавление.

3. Введение. Во введении дать краткую характеристику рассматриваемой ситуации (объем 1 – 2 с).

4. Основная часть. Предложить и аргументировать основные предлагаемые управленческие решения в рассматриваемой ситуации. Рассмотреть альтернативные варианты и провести их сопоставление (объем 4 – 6 с).

5. Заключение. Сделать общие выводы по ситуации (объем 1 – 2 с).

Требования к оформлению отчета о выполнении кейс-задания

Отчет выполняется в виде электронного документа в формате doc (docx). Обязательно наличие титульного листа. Общий объем отчета составляет 1 800 – 2 800 слов, не включая титульный лист и оглавление. Размер шрифта 14 Пт, интервал - 1,5, шрифт Times New Roman.

Методические материалы по выполнению доклада.

Рекомендуется следующая структура доклада:

1. титульный лист, содержание доклада;
2. краткое изложение;
3. цели и задачи;
4. изложение характера исследований и рассмотренных проблем, гипотезы, спорные вопросы;
5. источники информации, методы сбора и анализа данных, степень их полноты и достоверности;
6. анализ и толкование полученных в работе результатов;
7. выводы и оценки;
8. библиография и приложения.

Время выступления докладчика не должно превышать 10 минут.

Основные требования к оформлению доклада:

– титульный лист должен включать название доклада, наименование предметной (цикловой) комиссии, фамилию обучающегося;

– все использованные литературные источники сопровождаются библиографическим описанием;

– приводимая цитата из источника берется в кавычки (оформляются сноски);

– единицы измерения должны применяться в соответствии с действующими стандартами;

– все названия литературных источников следует приводить в соответствии с новейшими изданиями;

– рекомендуется включение таблиц, графиков, схем, если они отражают основное содержание или улучшают ее наглядность;

– названия фирм, учреждений, организаций и предприятий должны именоваться так, как они указываются в источнике.

Методические материалы к подготовке презентации

1. Объём презентации: 10-20 слайдов.
2. На титульном слайде должно быть отражено:

- наименование факультета;
- тема презентации;
- фамилия, имя, отчество, направление подготовки/ специальность, направленность (профиль)/ специализация, форма обучения, номер группы автора презентации;
- фамилия, имя, отчество, степень, звание, должность руководитель работы;
- год выполнения работы.

3. В презентации должны быть отражены обоснование актуальности представляемого материала, цели и задачи работы.

4. Содержание презентации должно включать наиболее значимый материал доклада, а также, при необходимости, таблицы, диаграммы, рисунки, фотографии, карты, видео – вставки, звуковое сопровождение.

5. Заключительный слайд должен содержать информацию об источниках информации для презентации.

Методические материалы по подготовке к опросу

Самостоятельная работа обучающихся включает подготовку к опросу на практических занятиях. Для этого обучающийся изучает лекции, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов.

Тема и вопросы к практическим занятиям, вопросы для самоконтроля содержатся в рабочей программе и доводятся до студентов заранее.

Для подготовки к опросу обучающемуся необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме практического занятия, в учебнике или другой рекомендованной литературе, конспекте лекции, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения.

Методические материалы по выполнению практического задания

При выполнении практического задания обучающийся придерживается следующего алгоритма:

1. Записать дату, тему и цель задания;
2. Ознакомиться с правилами и условия выполнения практического задания;
3. Повторить теоретические задания, необходимые для рациональной работы и других практических действий, используя конспекты лекций и рекомендованную литературу, представленной в программе;
4. Выполнить работу по предложенному алгоритму действий;
5. Обобщить результаты работы, сформулировать выводы / дать ответы на контрольные вопросы;

Работа должна быть выполнена грамотно, с соблюдением культуры изложения. При использовании данных из учебных, методических пособий и другой литературы, периодических изданий, Интернет-источников должны иметься ссылки на вышеперечисленные.

Методические материалы по выполнению лабораторного задания

При выполнении лабораторного задания обучающийся придерживается следующего алгоритма:

1. Ознакомиться с темой и целью задания;
2. Изучить правила и условия выполнения задания;
3. Повторить теоретические задания, необходимые для рациональной работы и других практических действий, используя конспекты лекций и рекомендованную литературу, представленной в программе;
4. Выполнить работу по предложенному алгоритму действий;
5. Обобщить результаты работы, сформулировать выводы / дать ответы на контрольные вопросы;

Работа должна быть выполнена грамотно, с соблюдением культуры изложения. При использовании данных из учебных, методических пособий и другой литературы, периодических изданий, Интернет-источников должны иметься ссылки на вышеперечисленные.

Написание курсовой работы

Курсовая работа должна содержать следующие структурные элементы:

- титульный лист;
- содержание (оглавление);
- введение;

- основную часть, состоящую из двух или трех глав;
- заключение, включающее выводы и описание перспектив дальнейшего развития темы работы;
- список использованных источников;
- приложения (при необходимости);
- справку о результатах проверки текстового документа на наличие заимствований в системе «Антиплагиат» (результат, необходимый для допуска к защите курсовой работы: **не менее 65% авторского текста).**

Содержание курсовой работы должно соответствовать названию темы.

Курсовая работа должна быть написана с соблюдением норм русского литературного языка. Текст работы должен соответствовать научному стилю речи.

При написании работы от обучающегося требуется корректно использовать научную терминологию, соблюдать логическую последовательность в процессе аргументации.

Объем курсовой работы должен составлять **20–25 страниц текста**. Текст работы печатается через 1,5 интервал (27-30 строк на странице) и через 1 интервал (ссылки и сноски) шрифтом Times New Roman, размером 14 (основной текст), 12 – текст в ссылках, сносках и таблицах. Размер левого поля 30 мм, правого – 10 мм, верхнего и нижнего – по 20 мм. Текст работы выравнивается по ширине.

При исчислении требуемого количества страниц в курсовой работе в её объем не включаются:

- страница с титульным листом;
- страница с «Содержанием»;
- страницы, на которых размещены только иллюстрации, таблицы и относящиеся к ним пояснения;
- приложения.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение дисциплин (модулей) завершается промежуточной аттестацией. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к промежуточной аттестации, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На контрольном мероприятии промежуточной аттестации студент демонстрирует то, что он освоил в процессе обучения по дисциплине (модулю).

Вначале следует просмотреть весь материал по дисциплине (модулю), отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время промежуточной аттестации для систематизации знаний

П.2.2. Методические материалы к лекционным занятиям по дисциплине (модулю)

Тема лекционного занятия: Понятие здоровье и здоровьесберегающие технологии
Цели занятия: сформировать понятия о здоровье и здоровьесберегающих технологиях

Методы и средства обучения, основные методические приемы: лекция, диалог, рассказ.
Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией:

Представление о здоровье и взгляды на профилактику были различными в зависимости от уровня развития общества. На современном этапе категория здоровья рассматривается как с социальных, так и с медицинских позиций. И если медицинские критерии здоровья сходны и у человека, и у животных, и состоят в отсутствии болезней, постоянстве внутренней среды организма, функционировании органов и систем, обеспечивающих адаптацию к условиям внешней среды, то социальные характеристики присущи, прежде всего, здоровью человека.

С медико-биологической точки зрения выделяют три основных состояния организма:

Первое – «Здоровье»

Второе – «Болезнь»

Третье – «Предболезнь» или «третье состояние»

В настоящее время существует множество определений, направленных на количественную характеристику здоровья.

Всемирной организацией здравоохранения **здоровье** *определяется как состояние полного физического (телесного), психического (душевного) и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней или физических дефектов.*

На физиологическом уровне основу здоровья составляет способность организма вопреки внешним изменениям обеспечивать постоянство своей внутренней среды – **гомеостаз**. Способность к гомеостазу рассматривается как биологическая основа здоровья. Однако человек существует в условиях постоянно меняющейся окружающей среды, поэтому здоровье наряду с гомеостазом обеспечивается также способностью организма приспосабливаться к изменяющимся условиям.

В связи с этим в 1994 году было предложено новое определение: «Здоровье – это способность жизни сохранять и развивать себя и среду своего обитания».

Адаптация – это развитие новых биологических свойств у организма, обеспечивающих жизнедеятельность биосистемы при изменении внешней среды или параметров самой биосистемы. Следовательно, здоровье есть состояние равновесия между адаптационными возможностями организма и постоянно меняющимися условиями среды.

Наиболее полно характеристика понятия здоровья дана в определении В.П. Петленко (1996): «Здоровье представляет собой нормальное психосоматическое состояние человека, способное реализовать свой потенциал телесных и духовных сил и оптимально удовлетворить систему материальных, духовных и социальных потребностей». Важно утвердить в обществе представление о здоровье человека как о фундаментальной личностной, государственной и социальной ценности. А для этого необходимо в каждом человеке сформировать потребность в здоровье, чтобы здоровый образ жизни стал его естественным, добровольным и осознанным выбором. Здоровье во многом зависит от жизненных позиций и усилий человека, способного активно регулировать состояние с учетом индивидуальных особенностей своего организма, реализовать программы самосохранения, самоорганизации, саморазвития. Чтобы взрослый человек начал активно заниматься своим здоровьем, надо произвести соответствующие изменения в его ценностных установках. Для этого нужна мотивация сохранения здоровья, знание своего организма. Однако у большинства населения, в том числе у студентов, этих знаний недостаточно. Продуктивная деятельность по сохранению (а тем более укреплению) здоровья населения невозможна без полноценного валеологического образования.

Понятие «здоровье» имеет комплексный характер. В настоящее время профессор Д.Н. Давиденко предлагает выделять несколько компонентов (видов) здоровья:

1) *соматическое здоровье* - текущее состояние органов и систем органов человеческого организма. Основу соматического здоровья составляет биологическая программа индивидуального развития человека. Эта программа развития опосредована базовыми потребностями (питание, движение, познание окружающего мира и т.д). Базовые потребности, с одной стороны, служат пусковым механизмом развития человека (формирование его соматического здоровья), а с другой - обеспечивают индивидуализацию этого процесса;

2) *физическое здоровье* - уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основу физического здоровья составляют морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов и систем органов, организма в целом, обеспечивающие приспособление организма к воздействию различных факторов;

3) *психическое здоровье* - состояние психической сферы человека. Его основу составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения. Это состояние обусловливается возможностями удовлетворения потребностей биологического и социального характе-

ра;

4) *нравственное здоровье* - комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информационной основы жизнедеятельности человека. Основу нравственного здоровья определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде. Этот компонент связан с общечеловеческими истинами добра, любви, красоты и определяет в значительной мере духовность человека. Целесообразно выделить и *сексуальное здоровье,* так как оно является важной составной частью жизни человека. Согласно концепции ВОЗ, *сексуальное здоровье* есть «…сочетание физических, эмоциональных и социальных аспектов сексуальной жизни, которое позитивно обогащает личность, способствует взаимопониманию и любви».

Хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности. Здоровье – это тот ресурс, от которого зависит уровень удовлетворения практически всех потребностей человека. Здоровый человек свободен в своих поступках, удовлетворении своих материальных и духовных потребностей.

Факторы, формирующие здоровье – многообразны (таблица 1). Выделяют два основных вида факторов: «факторы риска» (ухудшающие здоровье) и «факторы здоровья» (укрепляющие здоровье) В зависимости от сферы влияния все факторы объединены в четыре основные группы:

I группа – факторы образа жизни (50% в общей доле влияния)

II группа – факторы внешней среды (20% в общей доле влияния)

III группа – биологические факторы (20% в общей доле влияния)

IV группа – факторы медицинского обслуживания (10% в общей доле влияния).

Здоровье человека неразрывно связано со средой обитания: с условиями труда и быта, экологическими и природными факторами. В настоящее время трудно найти человека, который бы имел оптимальное сочетание всех внешних и внутренних факторов необходимых для здоровья.

Таблица 1

Основные факторы, формирующие здоровье

Сфера влияния факторов	Факторы, влияющие на здоровье	
	Факторы, укрепляющие здоровье	Факторы риска
I Образ жизни (50%)	Отсутствие вредных привычек. Рациональное питание. Адекватная физическая активность Здоровый психологический климат в семье и на работе. Внимательное отношение к своему здоровью. Сексуальное здоровье, направленное на создание семьи и деторождения. Режим дня. Высока ответственность за сохранение собственного здоровья	Курение. Алкоголь. Наркомания, таксикомания. Злоупотребление лекарственными средствами. Несбалансированное питание. Гиподинамия. Гипердинамия. Стрессовые ситуации. Сексуальное поведение, способствующее возникновению ЗППП и не планируемой беременности. Недостаточная медицинская активность
II Внешняя среда (20%)	Микросреда	
	Отсутствие вредных факторов производства. Хорошие материально-бытовые условия. Оседлый образ жизни.	Вредные условия труда и обучения. Плохие материально-бытовые условия. Миграционные процессы.
	Макросреда	
	Благоприятные климатические и природные условия. Экологически чистая среда обитания.	Неблагоприятные климатические и природные условия. Загрязнение окружающей среды.
III Биологические факторы (20%)	Здоровая наследственность. Отсутствие возрастно-половых и конституциональных особенностей, способствующих возникновению заболеваний.	Наследственная предрасположенность к заболеваниям. Возрастно-половые и конституциональные особенности, влияющие на возникновение заболеваний.

IV Организация медицинской помощи (10%)	Высокий уровень медицинской помощи.	Некачественное медицинское обслуживание.

Говоря о здоровье, нельзя не рассматривать противоположное состояние – болезнь. Болезнь проявляется в нарушении целостности организма, приспособляемости его к окружающей среде и в изменении самочувствия.

Здоровый образ жизни является одним из ведущих факторов, формирующих здоровье и способствующих профилактике заболеваний среди студенческой молодежи.

Здоровый образ жизни студента – это совокупность поведенческих факторов (стиль жизни), которые способствуют сохранению и укреплению здоровья учащегося, а также успешному образованию и личностно-профессиональному развитию, при условии удовлетворенности собственным положением (качество жизни) и благоприятного сочетания внешних факторов (уровень и уклад жизни).

Болезнь – это нарушение жизнедеятельности организма под влиянием чрезвычайных раздражителей окружающей и внутренней среды, характеризующееся понижением приспосабливаемости при одновременной мобилизации защитных сил организма. Говоря о болезни, нельзя не рассмотреть такие понятия как: этиология, патогенез и основные периоды болезни.

Этиология - учение о причинах и условиях возникновения болезни. Различают внешние - экзогенные и внутренние - эндогенные причины.

Экзогенные причины: физические (охлаждение, перегревание, радиация, климат); механические; химические; биологические (бактерии, вирусы, грибы, простейшие, гельминты, клещи и др.); алиментарные факторы (недоедание, гиповитаминозы, переедание); социальные факторы.

Эндогенные причины: врожденные уродства (пороки развития); ферментопатии; нарушения иммунитета; генетические заболевания; диатезы.

Патогенез – учение об общих механизмах возникновения и развития болезни. Он раскрывает пути поражения отдельных органов и систем в процессе заболевания. В патогенезе болезни играют большую роль наследственное предрасположение, характер строения и функции органов и тканей; предшествующее воздействие на организм внешней среды; особенности человеческого организма. Ведущее значение принадлежит нервной системе.

Каждое заболевание протекает в 4 периода, или стадии: *скрытый, или латентный* (при инфекционных заболеваниях – *инкубационный*). *Продромальный* – от первых признаков болезни до полного развития. *Клинический* – период разгара болезни с характерными для нее симптомами. *Период исходов.* Исходы в свою очередь могут быть: 1 – *выздоровление* или *длительная ремиссия* – улучшение общего состояния, 2 – переход в *хроническую форму*; 3 – *осложнения*, например, *инвалидность;* 4 – *без изменений* – например, *сахарный диабет;* 5 – *летальный исход*.

По характеру течения заболевания делятся на *острые и хронические*. К *острым* относятся заболевания, которые возникают внезапно с быстрым развитием симптомов (инфекционные заболевания, травмы, ожоги, отравления и др.). После непродолжительного срока (1-2 недели), как правило, заканчиваются выздоровлением.

Хронические заболевания текут длительно (месяцы и годы) и дают периодические обострения. Частые обострения (рецидивы) свойственны язвенной болезни, ревматизму, бронхиальной астме и ряду других заболеваний. По тяжести клинического течения заболевания делятся на легкие, среднетяжелые, тяжелые, крайне тяжелые.

Различные проявления заболевания называются *симптомами*. К субъективным симптомам относят болезненные ощущения, признаки болезни, которые испытывает сам больной (боли, тошнота, кашель, головокружение и др.). Симптомы заболевания, установленные при обследовании больных (температура, увеличение печени, наличие белка в моче и т.д.), являются объективными.

В последние годы стал очень часто употребляться термин «третье состояние» или состояние предболезни. Это такое состояние, при котором механизм патологического процесса уже запущен, но человек еще не ощущает в себе болезненных проявлений.

Третье состояние (или предболезнь) — это перенапряжение и последующее постепенное снижение адаптационных возможностей организма, которое при отсутствии профилактических и рекреационных мероприятий может привести к болезни. По данным исследований именно в таком состоянии находится до 80 % населения. Подобное состояние характерно для критических возрастных периодов, для лиц, имеющих факторы риска. Как видно из определения третье состояние может приводить к болезни. При

своевременно проведенных профилактических и рекреационных мероприятиях утраченный уровень здоровья может вернуться к исходному.

Предболезнь – *это латентный, скрытый период болезни или стадия функциональной готовности организма к развитию определенного заболевания.*

Переход от здоровья к болезни не является внезапным. Между этими состояниями имеется ряд переходных стадий, которые не вызывают у человека выраженного снижения социально-трудовой активности и субъективной потребности в медицинской помощи.

Современный врач-клиницист, как правило, фиксирует болезнь или ее отсутствие. Однако уже Гален указывал на существование трех состояний: здоровье, переходное состояние и болезнь. Здоровье – это динамический процесс в жизни человека. При снижении его количества развивается третий уровень здоровья (третье состояние, преморбидный период или предболезнь) - состояние, при котором возможно развитие патологического процесса без изменения силы действующего фактора вследствие снижения резервов адаптации. Признаки (индикаторы) предболезни: общее недомогание, снижение аппетита, переедание, изжога, запор/понос, отрыжка, нарушение менструального цикла, утрата сексуального желания, спазмы, головные боли, неприятные ощущения в области сердца, боли в мышцах, повышенная потливость, нервный тик, подергивания, слезливость без видимой причины, боль в спине, ощущение общей слабости, головокружения, тревожность, беспокойство, постоянное чувство усталости, бессонница, сонливость, хроническая раздражительность и др.

В этот период третьего состояния у человека есть все ресурсы, чтобы выйти из преболезненной фазы с помощью пересмотра своего образа жизни. Если и дальше из-за невежества человека давление на нормативные границы адаптации продолжает усиливаться, то резервные возможности защитных систем оказываются исчерпанными. При истощении адаптационных резервов здоровья наступает переход от количественных накоплений к качественному изменению, которое называется болезнью. Французский врач Рене Лариш мудро заметил: «Болезнь – это драма в двух актах, из которых первый разыгрывается в угрюмой тиши тканей, при погашенных огнях. Когда появляется боль или другие неприятные ощущения, это почти всегда второй акт».

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым студенты учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Здоровьесберегающие технологии предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровье сбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности студента, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

*«**Здоровье формирующие образовательные технологии***», по определению Н.К. Смирнова, – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у студентов культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, а также мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Под ***здоровьесберегающей образовательной технологией*** Петров О.В. понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (студентов, педагогов и др.).

Типы технологий:

– здоровьесберегающие (профилактические прививки, витаминизация, организация здорового питания);

– оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия);

– технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла);

– воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности студентов, различные воспитательные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.).

Рациональное, или правильное, питание обеспечивает наилучшие условия развития человека, сохраняет его здоровье, повышает работоспособность.

Средства здоровьесберегающих технологий

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в образовании применяются следующие группы средств:

1) средства двигательной направленности;

2) оздоровительные силы природы;

3) гигиенические факторы.

Комплексное использование этих средств позволяет решать задачи педагогики оздоровления. К средствам двигательной направленности можно отнести:

физические упражнения, физкультминутки и подвижные перемены, эмоциональные разрядки и «минутки покоя», гимнастика (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости), подвижные игры, специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков), массаж, самомассаж, психо гимнастика, тренинг и др.

Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышает общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления и т.д.

Учет влияния метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменения атмосферного давления, движение и ионизация воздуха и др.) на определенные биохимические процессы в организме человека, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности детей, может способствовать снятию негативного воздействия обучения на дошкольников. Как относительно самостоятельные средства оздоровления можно выделить солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапию, ароматерапию, ингаляции, витаминотерапию (витаминизацию пищевого рациона), йодирование питьевой воды и др.

К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий воспитания и обучения, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся:

– выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами;

– личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.);

– проветривание и влажная уборка помещений;

– соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна;

– привитие детям элементарных навыков мытья рук, использования носового платка при чихании и кашле и т.д.;

– обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ);

– ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

Несоблюдение гигиенических требований к проведению занятий снижает положительный эффект здоровьесберегающих образовательных технологий воспитания и обучения.

Одним из главных требований к использованию перечисленных выше средств является их системное и комплексное применение в виде:

– занятий с использованием профилактических методов, применением функциональной музыки, аудио сопровождением;

– чередования учебных занятий с высокой и низкой двигательной активностью;

– реабилитационных мероприятий;

– массовых оздоровительных мероприятий (спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии);

– пропаганды здорового образа жизни в системе организационно-теоретических и практических занятий в родительских лекториях, в работе с педагогическим коллективом.

Тема лекционного занятия: Функции здоровьесберегающих технологий.

Цели занятия: познакомить студентов с функциями здоровьесберегающих технологий.

Методы и средства обучения, основные методические приемы: лекция, диалог, рассказ.

Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией:

Формирующая функция. Осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Наследственные качества – это характеристики или особенности, способные передаваться от одного поколения к следующему. Некоторые примеры включают цвет волос, размер обуви, цвет кожи. У любого живого существа есть отличия, которые делают его уникальным. У родных братьев и сестер могут быть некоторые схожие черты, но не

обязательно. При зачатии мать или отец не передает весь свой набор ребенку – это всегда смесь с ингредиентами от каждого родителя. Наследственные программы развития человека включают детерминированную и переменную части, определяющие как-то общее, что делает человека человеком, так и то особенное, что делает людей столь непохожими друг на друга. Детерминированная часть программы обеспечивает прежде всего продолжение человеческого рода, а также видовые задатки человека как представителя человеческого рода, в том числе задатки речи, прямохождения, трудовой деятельности, мышления. От родителей к детям передаются внешние признаки: особенности телосложения, конституции, цвет волос, глаз и кожи. Жестко генетически запрограммировано сочетание в организме различных белков, определены группы крови, резус-фактор. Унаследованные физические особенности человека предопределяют видимые и невидимые различия людей.

К наследственным свойствам относятся также особенности нервной системы, обусловливающие характер, особенности протекания психических процессов. Изъяны, недостатки нервной деятельности родителей, в том числе и патологические, вызывающие психические расстройства, болезни (например, шизофрению), могут передаваться потомству. Наследственный характер имеют болезни крови (гемофилия), сахарный диабет, некоторые эндокринные расстройства – карликовость, например. Отрицательное влияние на потомство оказывают алкоголизм и наркомания родителей. Вариантная часть программы обеспечивает развитие систем, помогающих организму человека приспособиться к изменению условий его существования. Обширнейшие незаполненные области наследственной программы представлены для последующего дообучения. Каждый человек дополняет эту часть программы самостоятельно. Этим природа предоставляет человеку исключительную возможность для реализации своей человеческой потенции путем саморазвития и самосовершенствования. Таким образом, необходимость воспитания заложена в человеке природой. Жестко запрограммированных наследственных признаков хватает для выживания животному, но не человеку.

Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, классном коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде.

Информативно-коммуникативная функция. Данная функция обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентаций, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни. Ценностные ориентации – система фиксированных установок, характеризующаяся избирательным отношением личности к ценностям. Ценностные ориентации личности присущи осознанность, устойчивость, положительная эмоциональная окрашенность. Ценностные ориентации выполнят ряд функций:

1) регуляция социального поведения личности, проявляется через побуждение к действию, направление и коррекцию процесса целеполагания человека;

2) отображение и защита идеала человека;

3) определение цели жизнедеятельности, ведущих принципов жизни;

4) являются критерием выбора из альтернативных способов действий;

5) выступают детерминантой принятия решения.

Ценности могут быть рассмотрены и как элементы когнитивной структуры личности, и как элементы ее мотивационно-потребностной сферы, т.е. ценности выполняют двойную функцию, что обусловлено, двойственным характером системы ценностей, определяемым одновременно индивидуальным и социальным опытом. Такое «двойственное» положение и функционирование ценностей может быть объяснено также их смысловой природой. С точки зрения В. Франкла, Г. Олпорта ценности выполняют роль смысла человеческой жизни. В. Франкл утверждает, что смысл не может быть «придуман» человеком – он должен быть «найден». Но смысл не может быть и дан «извне». Таким образом, с одной стороны, именно жизнь определяет цели, которые могут быть осмыслены человеком, а с другой – осмысление конкретной ситуации означает сознательный выбор человека. Следовательно, смыслы рождаются в точках пересечения «внутреннего и внешнего». Эти смыслы и есть то, что понимается под ценностями. Таким образом, ценности можно определить, как универсалии смысла, кристаллизующиеся в типичных ситуациях, с которыми сталкивается общество или даже все человечество. Ценности личности организуются в определенные системы (иерархии). Сложное иерархическое строение системы ценностей в целом определяется многообразием общественных условий развития и жизнедеятельности личности. Критерии ранжирования ценностных ориентации индивидом неоднозначны – их предпочтение может быть обусловлено как его представлениями об их абсолютной значимости для общества, так и их субъективной актуальной важностью для самого индивида.

Существуют разнообразные теории и подходы к рассмотрению иерархической структуры ценностей личности. Например, А. И. Донцов рассматривает систему ценностей, выраженную различными их формами:

1) система самых устойчивых и обобщенных («стержневых») ценностных эталонов личности;
2) система частных эталонов по отношению к окружающей действительности и себе самому в отдельных сферах его социальной деятельности – это ценностные ориентации личности;
3) совокупность эталонов, реализующихся в строго однотипных условиях.

Диагностическая функция. Выполнение этой функции заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями обучающегося, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым студентом.

Педагогический мониторинг – это систематический процесс сбора, анализа и интерпретации данных о педагогической деятельности с целью оценки и улучшения качества образования. Он позволяет получить информацию о том, как эффективно осуществляется образовательный процесс, какие проблемы возникают и какие изменения необходимо внести для достижения лучших результатов. Педагогический мониторинг направлен на выявление сильных и слабых сторон педагогической работы, а также на поиск путей и методов их улучшения. Он помогает педагогам и администрации образовательных учреждений принимать обоснованные решения, разрабатывать и внедрять инновационные подходы и методики обучения, а также повышать качество образования в целом. Педагогический мониторинг включает в себя сбор данных о процессе обучения и воспитания, оценку результатов образовательной деятельности, анализ учебных программ и методических материалов, наблюдение за работой педагогов и учащихся, а также обратную связь со всеми участниками образовательного процесса. Основная цель педагогического мониторинга – повышение качества образования путем выявления проблемных моментов и разработки мероприятий по их устранению. Он помогает определить эффективность образовательных программ, методик и стратегий, а также оценить компетентность педагогов и уровень достижений учащихся. Педагогический мониторинг играет важную роль в повышении качества образования, позволяя выявить проблемы и разработать меры по их устранению. Он способствует развитию образовательной системы и повышению эффективности образовательного процесса.

Прогностическая функция контроля предназначена для выявления способности к усвоению нового материала и неизбежно отражает воздействие предшествующего обучения, и потому ее можно предсказать по результатам контроля. Если для получения результатов контроля использовались лишь традиционные средства, то спрогнозировать вероятную успешность обучения того или иного испытуемого только на их основе будет невозможно. Однако задача становится вполне разрешимой, если применить тесты, прогностическая способность которых была заранее подтверждена специальными аналитическими методами. Например, контрольные измерительные материалы (КИМ) ЕГЭ обладают высокой прогностической способностью, поскольку позволяют не только выделить лучших абитуриентов в момент приема в вуз, но и достоверно предсказать успешность их дальнейшего обучения. Прогностическая функция контроля служит получению опережающей информации об учебно-воспитательном процессе. В результате проверки получают основания для прогноза о ходе определенного отрезка учебного процесса: достаточно ли сформированы конкретные знания, умения и навыки для усвоения последующей порции учебного материала (раздела, темы). Результаты прогноза используют для создания модели дальнейшего поведения учащегося, допускающего сегодня ошибки данного типа или имеющего определенные пробелы в системе приемов познавательной деятельности. Прогноз помогает получить верные выводы для дальнейшего планирования и осуществления учебного процесса.

Адаптивная функция. Реализация адаптивной функции состоит в воспитании у учащихся направленности на здраво творчество, здоровый образ жизни, оптимизацию состояния собственного организма и повышение устойчивости к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию студентов к социально значимой деятельности.

Здраво творчество – это духовно-практическая деятельность личности, направленная на проектирование, планирование, программирование ею своего индивидуального здоровья и творческое осуществление этого проекта. Личность в этом процессе выступает как субъект своего индивидуального здоровья, а объектом творческих деяний личности выступает ее собственное здоровье. Искусство здраво творчества – это особое умение и высокое мастерство в творческом строительстве личностью своего здоровья, основывающееся на знании законов здоровья, развитом самосознании и владении системой средств, методов, технологий программирования и осуществления здоровья как индивидуально-личностного здоровье созидающего проекта.

Создавая и развивая свое индивидуальное здоровье, личность одновременно создает и общественные формы бытия, в которых репрезентирует себя в качестве социального субъекта, носителя и выразителя интересов тех или иных социальных сообществ (всего человечества, того или иного конкретного сообщества, нации, национальности, этноса, класса, партии, социальной или профессиональ-

ной группы и др.). Здоровье имеет свой смысл, свои законы, свое свободное пространство, а поэтому здраво творчество может стать наукой. Вместе с тем, это и искусство, поскольку в актах здраво творчества присутствует фантазия, происходит разработка и осуществление оригинальной творческой задумки, индивидуального, неповторимого здоровье созидающего сценария, специфических правил игры при выполнении социальных ролей, общении, достижении жизненного успеха. В здраво творчестве актуализируются не только морально-волевые и духовно-нравственные убеждения, но и эстетические представления и вкусы человека, ибо здоровье в его цивилизованном исполнении созидается в согласии с принципами истины, добра и красоты. Созидание здоровья – это многогранный и противоречивый процесс, создающий простор для свободы самовыражения и самопроявления человека, поле действия сознательных установок и бессознательных импульсов, разума и интуиции. Наличием в устремленности человека к здоровью бессознательных компонентов объясняется сложность как исследования здоровье созидания, так и обучения здоровому образу жизни. Поэтому, уделяя внимание «технологической» стороне здраво творчества, авторы одновременно стремятся охватить всю панораму индивидуального здоровья личности как индивида, ответственного социального агента и гражданина.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний путём контроля над поведенческими факторами риска. Здоровый образ жизни подразумевает отказ от табака и употребления алкоголя, рациональное питание, физическую активность (физические упражнения, спорт и тому подобное), укрепление психического здоровья и другие меры по укреплению здоровья. Принципы образа жизни обычно закладываются в молодом возрасте, поэтому для формирования здорового образа жизни важным является формирование здорового образа в этом возрасте – привычки, сформировавшиеся в молодости, зачастую сохраняются и во взрослой жизни.

Рефлексивная функция. Данная функция заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.

Рефлексия – способность сознательно обращать внимание на свои мысли, эмоции и поведение, оценивать принятые решения и перспективы. Термин произошел от латинского слова «reflectio» – «отражение». Это обращение внимания на себя, переосмысление, анализ. Человек смещает фокус извне на свои чувства, собственное «Я», переосмысливает происходящее. Большинство людей склонны к саморефлексии, и она помогает сделать выводы для минимизации возможного ущерба психике. Этот процесс способен оградить нас от неправильных решений и поменять их. Когда рефлексия в избытке, она может тормозить развитие, отнимать много времени и сил. Было бы здорово уметь мгновенно осознавать проблему и делать выводы в реальном времени. Но чаще всего человек осмысливает ситуацию не в моменте, а постфактум. Ключ к осознанности здесь и сейчас – культивация привычки оценивать происходящее, развитие рефлексии как мышцы, которую можно задействовать в любой момент.

Рефлексия – это механизм отражения личностных смыслов и принципов действий посредством установления связей между конкретной ситуацией и мировоззрением личности, лежащий в основе самоконтроля и саморегуляции личности в общении и в деятельности. Именно рефлексия выводит человека из сиюминутного временного пространства, заставляя его обратиться к прошлому с целью отражения в сознании уже происшедших событий со стороны, находясь «над ситуацией». Подчас временной интервал между действием и его отображением, осознанием так мал, что может создаваться впечатление об их одновременности. Поэтому-то рефлексию рассматривают как способность человека совершать какие-либо действия или поступки и при этом фиксировать в сознании каждую деталь, то есть одновременно быть «исполнителем» действия и его «наблюдателем».

Интегративная функция – объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

Существуют три основные концепции науки: **наука как знание, наука как деятельность, наука как социальный институт.** Современная наука представляет собой органическое единство этих трех моментов. Здесь деятельность – её основа, своеобразная «субстанция», знание – системообразующий фактор, а социальный институт – способ объединения ученых и организации их совместной деятельности. И эти три момента и составляют полное определение современной науки. Первая концепция, **наука как знание**, с многовековой традицией рассматривается как особая форма общественного сознания и представляет собой некоторую систему знаний. Рассматривая **науку как деятельность**, сегодня её функции представляются не только наиболее очевидными, но и первейшими и изначальными. И это понятно, если учитывать беспрецедентные масштабы и темпы современного научно-технического прогресса, результаты которого ощутимо проявляются во всех отраслях жизни и во всех сферах деятельности человека. **Наука как социальный институт** – это социальный способ организации совместной деятельности ученых, которые являются особой социально-профессиональной группой, определен-

ным сообществом. Институционализация науки достигается посредством известных форм организации, конкретных учреждений, традиций, норм, ценностей, идеалов и т.п. Цель и назначение науки как социального института – производство и распространение научного знания, разработка средств и методов исследования, воспроизводство ученых и обеспечение выполнения ими своих социальных функций.

Воспитательная система – это комплекс взаимосвязанных и взаимодействующих элементов, методов и приемов, направленных на формирование и развитие личности в процессе образования. Она представляет собой организованную систему воздействия на ребенка или студента с целью формирования его моральных, этических, социальных и интеллектуальных качеств.

Основной целью воспитательной системы является формирование гармоничной и развитой личности, способной к самореализации и успешной адаптации в обществе. Она направлена на развитие таких качеств, как ответственность, толерантность, эмпатия, творческое мышление, самоконтроль и самоорганизация.

Воспитательная система также ставит перед собой задачу развития нравственных и этических ценностей у студентов, формирования у них чувства патриотизма, уважения к культурному наследию и традициям, а также развития гражданской позиции и активного участия в общественной жизни.

Тема лекционного занятия: Основные правила здоровье сбережения при организации занятий.

Цели занятия: познакомить студентов с основными правилами здоровье сбережения при организации занятий.

Методы и средства обучения, основные методические приемы: лекция, диалог, рассказ.

Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией:

Применение здоровьесберегающих технологий в школе

Здоровьесберегающие технологии может применять администрация школы на уровне всего учреждения или каждый педагог индивидуально.

На первом этапе руководство проводит диагностику имеющихся проблем с помощью мониторинга и опросов. В зависимости от того, какие именно задачи необходимо решить, выбирают и соответствующие технологии для внедрения в образовательный процесс.

При этом стоит учесть три обязательных условия: обеспеченность учреждения методическими материалами, подготовка или переподготовка кадров, наличие финансов для выполнения плана.

Задачи, которые помогут решить технологии здоровье сбережения:

- создание оптимальных условий для образования: гигиенических, медицинских и других;
- обеспечение в организации эффективного образовательного процесса;
- предоставление школьникам питания на время их пребывания в учебном заведении;
- формирование культуры здоровья в школе;
- обеспечение педагогического состава информацией о культуре здоровья, переподготовка кадров, повышение квалификации;
- обеспечение здоровой учебной среды для детей и педагогов;
- мониторинг состояния здоровья учащихся;
- создание тематических занятий для педагогов, детей, родителей.

Решения о внедрении технологий принимаются совместно директором, советом школы, педагогическим составом и родительским комитетом.

Учитель, который готов задействовать технологии здоровье сбережения, ставит перед собой непростую задачу. Чтобы сформировать культуру здорового образа жизни у детей, физкультурных минуток недостаточно. Эта работа требует вдумчивого подхода и постоянного внимания на протяжении всего учебного года.

Разрабатывая собственную программу, можно смело ориентироваться на принципы здоровьесберегающей педагогики Н.К. Смирнова:

1. «Не навреди». Выбирайте проверенные методы, которые принесут пользу.
2. Главный приоритет — забота о здоровье учителя и ученика. Оцените свои предложения с точки зрения влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.
3. Непрерывность и преемственность. Будьте готовы к тому, что работа по внедрению здоровьесберегающих технологий ведется последовательно из урока в урок.

4. Нагрузка должна соответствовать возрасту учеников.
5. Успех порождает успех. Делайте акцент на положительных результатах обучения.
6. Ответственность. Одна из задач педагога — сделать так, чтобы ученик осознал, что он сам несет ответственность за свое здоровье.

Эффективность здоровьесберегающих технологий наиболее существенна при их коллективном и комплексном использовании в учебной организации.

Тема лекционного занятия: Критерии здоровье сбережения.

Цели занятия: познакомить студентов с критериями здоровье сбережения.

Методы и средства обучения, основные методические приемы: лекция, диалог, рассказ.

Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией:

Критерии здоровье сбережения:

1. Гигиенические условия в классе (кабинете);

чистота, температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных раздражителей и т. п.

Следует отметить, что утомляемость школьников и риск аллергических расстройств в немалой степени зависят от соблюдения этих простых условий.

2. Число видов учебной деятельности, используемых учителем;

Нормой считается 4-7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомляемости школьников. Вместе с тем необходимо помнить, что частая смена одной деятельности на другую требует от учащихся дополнительных адаптационных усилий. Это также способствует росту утомляемости.

- опрос учащихся,
- письмо,
- чтение,
- слушание,
- рассказ,
- рассматривание наглядных пособий,
- ответы на вопросы,
- решение примеров, задач,
- практические занятия и т. д.

3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности;

Ориентировочная норма: 7-10 минут.

4. Число использованных учителем видов преподавания;

- словесный,
- наглядный,
- аудиовизуальный,
- самостоятельная работа и др.

5. Чередование видов преподавания; не позднее чем через 10-15 минут.

6. Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;

- методы свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т.д.);

- активные методы (ученики в роли учителя, чтение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар и др.);

- методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки) и др.

7. Умение учителя использовать возможности показа видеоматериалов;

Для инсценирования дискуссии, обсуждения, привития интереса к познавательным программам, т.е. для взаимосвязанного решения как учебных, так и воспитательных задач.

8. Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы;

- Степень естественности позы школьников на уроке может служить хорошим индикатором психологического воздействия учителя, степени его авторитаризма: механизм здоровье разрушающего воздействия авторитарного учителя состоит, в частности, в том, что дети на его уроках избыточно напряжены.

- Эта изматывающая ситуация не только резко повышает уровень невротизации школьников, но и губительно отражается на их характере.

9. Физкультминутки и физкульт паузы;

Физкультминутки и физкульт паузы являются обязательной составной частью урока. Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность (норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из трех легких упражнений с 3-4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у школьников желания их выполнять.

10. Включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни;

11. Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке;

интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности,

интерес к изучаемому материалу и т.п.

Оценивается уровень этой мотивации и методы ее повышения, используемые учителем.

12. Благоприятный психологический климат на уроке;

Благоприятный психологический климат на уроке служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных школьниками и самим учителем, определяет позитивное воздействие школы на здоровье.

13. Преобладающее выражение лица учителя;

Урок неполноценен, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок:

- улыбок,
- уместных остроумных шуток,
- использования поговорок,
- афоризмов с комментариями,
- музыкальных минуток и т.д.

14. Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности;

15. Темп и особенности окончания урока;

Желательно, чтобы завершение урока было спокойным:

учащиеся имели возможность задать учителю вопросы,

учитель мог прокомментировать задание на дом, попрощаться со школьниками.

16. Состояние и вид учеников, выходящих с урока.

Интегральным показателем эффективности проведенного занятия можно считать состояние и вид учеников, выходящих с урока. Стоит обратить внимание и на состояние учителя.

Упражнения для использования на уроке с целью сохранения физического, психического, духовно-нравственного здоровья обучающихся:

-«растирание ушных раковин и пальцев рук» - активизирует все системы организма;

разогреть руки, потирая их, помассировать мочки ушей, всю ушную раковину; в конце упражнения растереть уши ладонями;

-«перекрестные движения» - активизирует оба полушария головного мозга;

под спокойную музыку выполняются перекрестные координированные движения, одновременно с правой рукой движется левая нога, и наоборот, ставится рука и нога вперед, в сторону, назад;

-«качание головой» - улучшает мыслительную деятельность и мозговое кровообращение;

головой медленно покачивать из стороны в сторону, подбородок «вычерчивает» на груди слегка изогнутую линию, дыхание глубокое, плечи опущены вперед;

-«ленивые восьмерки» - активизируют структуры, обеспечивающие запоминание, повышают устойчивость внимания;

в воздухе в горизонтальной плоскости рисуется цифра восемь по три раза сначала одной рукой, потом другой, затем сразу обеими руками;

-«симметричные рисунки» - улучшают зрительно-моторную координацию;

в воздухе обеими руками рисуются симметричные фигуры;

-«медвежьи покачивания» - расслабляют позвоночник, мышцы шеи и глаз;

покачиваться стороны в сторону, изображая медведя;

-«поза дерева» - снимает статическое напряжение с позвоночника;

сесть за парту, ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая, сделать глубокий вдох и выдох, руки плавно поднять вверх ладонями друг к другу, потянуться, представить себя деревом, удерживать позу 15-20 секунд;

-«медуза» - снимает психофизическое напряжение;

сидя на стуле, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

Результат здоровьесберегающих технологий:

- сохранение здоровья школьника в ходе всего периода обучения;
- сформированность необходимых знаний, умений и навыков по ЗОЖ;
- умение использовать полученные знания в повседневной жизни.

Тема лекционного занятия: Компоненты модели здоровья.

Цели занятия: познакомить студентов с компонентами модели здоровья.

Методы и средства обучения, основные методические приемы: лекция, диалог, рассказ.

Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией:

Основными компонентами здорового образа жизни являются:

- рациональный режим труда и отдыха;
- двигательная активность;
- полноценное питание;
- соблюдение правил личной гигиены, закаливание и массаж;
- гармоничные сексуальные отношения;
- культура межличностного общения и психофизическая регуляция;
- отсутствие вредных привычек.

Значимость отдельных компонентов здорового образа жизни для разных людей неодинакова. Она зависит от традиций, национальных особенностей, темперамента. Одни живут в обстановке, когда бытовая и профессиональная деятельность сама по себе требует больших затрат физического труда. Естественно, что в этом случае больше внимания должно быть уделено средствам восстановления, полноценному питанию. Другие заняты малоподвижным трудом и часто испытывают стрессы. Таким лю дям более важно использовать физические упражнения, средства психофизической регуляции. Для многих людей образ жизни определяют религиозные представления, нравственные устои Рациональный режим труда и отдыха Рациональный режим труда и отдыха предполагает, во-первых, выполнение различных действий на протяжении суток в одно и то же время (подъем, учебные занятия или работа, прием пищи, сон и т. д.) и, во-вторых, правильное чередование труда и отдыха. В основе рационально построенного режима труда и отдыха лежат биологические закономерности процессов в организме. При ежедневном повторении жизненного уклада между различными действиями устанавливается взаимосвязь, при которой предыдущая деятельность по механизму выработанного условного рефлекса служит толчком для последующей деятельности, подготавливая организм к быстрому и легкому переключению на нее. Правильное чередование труда и отдыха осуществляется с учетом биологических ритмов организма. У так называемых «жаворонков» повышенная работоспособность наблюдается в утренние и дневные часы, а у «сов» — в вечерние часы. Соответственно периоды сниженной работоспособности целесообразно использовать для отдыха, приема пиши или малоактивной работы. Также среди людей встречают-

ся аритмики, занимающие промежуточное положение между «жаворонками» и «совами». Учебная и трудовая деятельность накладывает свой отпечаток на динамику работоспособности. Как правило, это выражается в наличии двух её максимумов, падающих при учебе на время дневных и вечерних самостоятельных занятий, а для работающих — на до- и послеобеденное время. Наиболее полноценной и необходимой формой ежедневного отдыха является сон. Длительность сна для взрослых людей составляет в среднем 7,5 — 8 ч. В определенной степени она зависит от типа нервной системы. Для людей с сильным типом нервной системы может быть достаточно 5- 6 ч, а для людей со слабым типом и повышенной эмоциональной возбудимостью необходимо до 9 ч. Британские ученые установили, что хроническое недосыпание увеличивает вероятность заболевания диабетом, гипертонией, провоцирует ожирение и ухудшение памяти. При этом симптомы заболеваний появляются уже через неделю недосыпания. Интенсивная умственная работа должна прекращаться не менее, чем за 1,5 ч до сна. Иногда, если позволяют условия, полезен дневной сон. Двигательная активность и её оптимальный уровень Двигательная активность объединяет разнообразные двигательные действия, выполняемые в процессе учебы, работы, в быту и при занятиях физическими упражнениями. Если посмотреть, на что и как тратит время современный человек, то могут открыться неожиданные факты. Например, у жителей Западной Европы в течение жизни на сон уходит 22 года, на работу — 17 лет, на посещение театра, кино, ресторана — 10 лет, на просмотр телепередач — 6,5 лет, на уборку и приготовление пищи — 6 лет, на еду — 4 года, на стояние перед зеркалом у женщин - 1 год, у мужчин — 6 месяцев, на секс — 6 месяцев. Видно, что при достаточно напряженной работе отдых носит в основном пассивный характер. Касаясь двигательной активности студентов, отечественные ученые показали, что в настоящее время её уровень в период учебных занятий составляет примерно 60% биологической потребности, а в период экзаменов — 20%. В среднем для поддержания и укрепления здоровья оптимальны занятия физическими упражнениями не менее 2-х раз в неделю общим объемом 5-8 ч при ЧСС (частота сердечных сокращений) 130-160 уд/мин. Более точные индивидуальные значения приведены, Целенаправленные, например, занятия в системе физическими аэробики. упражнениями желательно дополнять бытовыми двигательными действиями. Считается, что выполнение физических упражнений в объеме менее 4 ч в неделю соответствует гиподинамии. Общие требования к полноценному питанию Питание является важнейшей физиологической потребностью организма. Оно необходимо для построения и непрерывного обновления клеток и тканей, восполнения энергетических затрат. О значении питания говорит хотя бы тот факт, что в течение всей жизни человек поглощает приблизительно 22 тонны пищи и выпивает 33 тонны жидкости. Общие требования к полноценному питанию заключается в соблюдении соответствующего рациона и режима питания. Пищевой рацион — это состав и количество пищевых продуктов, используемых в течение суток. К пищевому рациону предъявляются следующие требования: - энергетическая сбалансированность (соответствие между энергозатратами организма и энергетической ценностью пищевого рациона); - качественная сбалансированность (соотношение питательных веществ); - безвредность; - хорошая усвояемость (степень использования организмом пита тельных веществ); - высокие органолептические показатели (внешний вид, консистенция, вкус, запах, цвет, температура); - разнообразие (ассортимент продуктов, способы приготовления); - способность создавать чувство насыщения. Режим питания — это количество и время приемов пищи в течение суток, распределение суточного рациона и длительность приема пищи. Энергетически-сбалансированное питание. Калорийность пищи Питание является энергетически-сбалансированным, если энергозатраты организма примерно равны энергетической ценности пищевого рациона. Организм расходует энергию на основной обмен, усвоение пищи, поддержание нормальной температуры тела, физическую и умственную деятельность.

Недостаточная энергетическая ценность рациона может привести к истощению организма. Однако чаще наблюдается её избыточность, что в конечном итоге служит причиной ожирения и создает условия для развития атеросклероза, гипертонии и других заболеваний. Существенно, что склонность к накоплению жировых запасов обусловлена так называемым биохимическим статусом организма человека и во многом генетически предопределена. Если поставлена цель сбросить вес, то надо придерживаться следующего правила: калорийность пищи должна быть больше, чем расход энергии на основной обмен, но меньше общего суточного расхода энергии. Потребление калорий в меньшем объеме, чем требуется для поддержания физиологических функций организма, чревато последствиями. Прием широко рекламируемых препаратов и пищевых добавок, повышающих скорость обмена веществ и таким образом снижающих вес (таблеток, подавляющих аппетит, или так называемых сжигателей жира, содержащих пиколинат хрома), дает кратковременный эффект или вообще бесполезен. Кроме того, подобные препараты часто оказывают побочное влияние, в частности, увеличивают нагрузку на сердце и повышают артериальное давление.

Тема лекционного занятия: Виды здоровьесберегающих технологий.

Цели занятия: познакомить студентов с видами здоровьесберегающих технологий.

Методы и средства обучения, основные методические приемы: лекция, диалог, рассказ.

Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией:

Некоторые виды здоровьесберегающих технологий:

- **Медико-гигиенические технологии (МГТ)**. Комплекс мер, за которые отвечают педагоги и медики. Это своевременное оказание медицинской помощи учащимся, мониторинг состояния детей, обучающие, профилактические, санитарно-гигиенические мероприятия.
- **Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ)**. Повышение физической активности через организацию тематических мероприятий, внеклассных секций, уроков физкультуры.
- **Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ)**. Направление этой группы — создание гармоничных отношений между ребёнком и природой. Дети участвуют в облагораживании территории, озеленении помещений, создании живого уголка и в мероприятиях на природе.
- **Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ)**. Задача — охрана здоровья учащихся в учреждении. К этому комплексу также относятся уроки по предмету ОБЖ.
- **Организационно-педагогические технологии (ОПТ)**. Позволяют моделировать учебный процесс таким образом, чтобы сохранить и улучшить состояние детей на занятии. Педагог, учитывая работоспособность учащихся в течение дня, распределяет нагрузку, чередует каналы восприятия и методы.
- **Психолого-педагогические технологии (ППТ)**. Непосредственная работа учителя на уроке, его взаимодействие с учениками. В эту группу входят приёмы для снятия эмоционального напряжения, создания благоприятного психологического климата на уроке.
- **Учебно-воспитательные технологии (УВТ)**. Формирование базы знаний у учащихся о здоровье и уходе за собой, профилактика вредных привычек, пропаганда здорового образа жизни. К этой группе относятся тематические уроки, физминутки.
- **Социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ)**. Эта группа отвечает за социальное и психологическое благополучие учащихся. Это могут быть социально-психологические тренинги, внеурочные занятия с приглашёнными экспертами.
- **Лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ)**. Меры, отвечающие за восстановление здоровья учащихся. К ним относится лечебная физическая культура и лечебная педагогика.

П.2.3. Методические материалы к практическим занятиям по дисциплине (модулю)

Тема занятия: Понятие здоровье и здоровьесберегающие технологии

Формы практических заданий: реферат.

Примерный перечень тем рефератов к Теме 1.1.

1. Соматическое здоровье.
2. Нравственное здоровье.
3. Психическое здоровье.
4. Здоровьесберегающая технология.
5. Группы здоровьесберегающих технологий.
6. Валеология как наука о закономерностях и принципах сохранения здоровья населения.
7. Методологические основы здоровье сбережения как вид научно-педагогической деятельности.
8. Здоровье сбережение участников образовательного процесса.
9. Здоровье сбережение как современная проблема.
10. Организация здоровье сбережения в школе, спортивной школе.
11. Возможности здоровьесберегающей деятельности учащихся.

12. Особенности здоровье сбережения в физкультурно-спортивном процессе.
13. Здоровье сбережение как основа современного взаимодействия учителя и ученика, тренер аи спортсмена

Требования к выполнению практического задания:
Взаимодействие с аудиторией (обратная связь, устный ответ на тему реферата)

Тема занятия: Функции здоровьесберегающих технологий

Формы практических заданий: реферат.

Примерный перечень тем рефератов к Теме 1.2.

1. Здоровьесберегающая деятельность: роль учителя.
2. Формы продуктов здоровьесберегающей деятельности.
3. Мониторинг здоровье сбережения в образовательном процессе.
4. Здоровье сбережение и антропология.
5. Мотивы и потребности человека, способствующие обеспечению индивидуального здоровья.
6. Принцип организации оздоровительной работы.
7. Задачи и структура валеологической службы.
8. Факторы успешного развития культуры здоровья личности.
9. Базисные аспекты жизнедеятельности человека. Социально-медицинские услуги участникам образовательного процесса.
10. Социально-медицинские аспекты спортивной работы.
11. Здоровье и здоровый образ жизни как целевые параметры физкультурно-спортивной работы. Направления валеологической деятельности педагога-тренера.
12. Основные положения работы валеологической службы учреждений образования

Требования к выполнению практического задания:
Взаимодействие с аудиторией (обратная связь, устный ответ на тему реферата)

Тема занятия: Основные правила здоровье сбережения при организации занятий.

Формы практических заданий: реферат.

Примерный перечень тем рефератов к Теме 2.1.

1. Создание благоприятного психологического климата на уроке, на учебном занятии.
2. Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.
3. Самоанализ урока учителем, тренером с позиций здоровье сбережения.
4. Гигиенические условия в классе (кабинете, спортзале).
5. Число видов учебной деятельности, используемых учителем, тренером.
6. Число видов преподавания, используемых учителем, тренером.
7. Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся.
8. Распределение интенсивности умственной деятельности при организации урока, учебного занятия.
9. Школьные, спортивные факторы риска.
10. Приемы профилактики неблагоприятных эмоциональных (невротических) состояний.

Тема занятия: Критерии здоровье сбережения.

Формы практических заданий: реферат.

Примерный перечень тем рефератов к Теме 2.2.

1. Основные виды здоровьесберегающих технологий.

2. Медико-гигиенические технологии (МГТ).
3. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).
4. Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ).
5. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ).
6. Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ).
7. Организационно-педагогические технологии.
8. Психолого-педагогические технологии.

Требования к выполнению практического задания:
Взаимодействие с аудиторией (обратная связь, устный ответ на тему реферата)

Тема занятия: Компоненты модели здоровья.

Формы практических заданий: реферат.

Примерный перечень тем рефератов к Теме 3.1.

1. Задачи здоровьесберегающих технологий.
2. Принцип «Не навреди!».
3. Принцип сознательности и активности.
4. Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса.
5. Принцип систематичности и последовательности.
6. Принцип доступности и индивидуальности.
7. Принцип всестороннего и гармонического развития личности.
8. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
9. Принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий.
10. Принцип возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса

Требования к выполнению практического задания:
Взаимодействие с аудиторией (обратная связь, устный ответ на тему реферата)

Тема занятия: Виды здоровьесберегающих технологий.

Формы практических заданий: реферат.

Примерный перечень тем рефератов к Теме 3.2.

1. Режим дня школьника, спортсмена.
2. Диета при занятиях физической культурой и спортом.
3. Фитотерапия в физкультурно-спортивной деятельности обучающихся.
4. Закаливание при занятиях физической культурой и спортом.
5. Дыхательная гимнастика в физкультурно-спортивной деятельности.

Требования к выполнению практического задания:
Взаимодействие с аудиторией (обратная связь, устный ответ на тему реферата)

П.2.4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Раздел, тема	Вид самостоятельной работы
Модуль 1	
РАЗДЕЛ 1. Здоровьесберегающие технологии и их функции	Самостоятельное изучение материала раздела/темы

Раздел, тема	Вид самостоятельной работы
Тема 1.1. Понятие здоровье и здоровьесберегающие технологии	
Тема 1.2. Функции здоровьесберегающих технологий	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
РАЗДЕЛ 2. Применение здоровьесберегающих технологий в физкультурно– спортивном процессе Тема 2.1. Основные правила здоровье сбережения при организации занятий.	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Тема 2.2. Критерии здоровье сбережения	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
РАЗДЕЛ 3. Применение здоровьесберегающих технологий в физкультурно– спортивном процессе Тема 3.1. Компоненты модели здоровья	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Тема 3.2. Виды здоровьесберегающих технологий	Самостоятельное изучение материала раздела/темы

Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Перечень вопросов к самостоятельному изучению Раздела 1:

1. Что такое здоровье.
2. Определение понятия здоровьесберегающая технология.
3. Группы здоровьесберегающих технологий.
4. Основные функции здоровьесберегающих технологий.
5. Задачи формирующей и информативно-коммуникативной функции.
6. Задачи диагностической, рефлексивной и интегративной функции.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Перечень вопросов для самостоятельной работы к Разделу 2:

1. Как правильно организовать урок, учебно-тренировочное занятие.
2. Виды интенсивности умственной деятельности.
3. Самоанализ урока учителем, тренером с позиций здоровье сбережения.
4. Основные гигиенические условия для учебных занятий.
5. Виды учебной деятельности на занятии по физической культуре и спорту.
6. Виды мотивации на занятии по физической культуре и спорту.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3

Перечень вопросов для самостоятельной работы к Разделу 3:

1. Определения понятий соматический компонент и физический компонент здоровья
2. Психический компонент здоровья занимающихся ФК и спортом.

3. Нравственный компонент здоровья занимающихся ФК и спортом.

4. Медико-гигиенические технологии и физкультурно-оздоровительные технологии.

5. Экологические здоровьесберегающие технологии и технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.

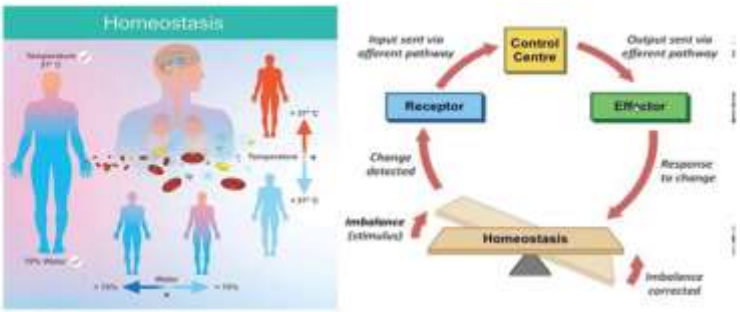
6. Здоровьесберегающие образовательные технологии здоровья занимающихся ФК и спортом.

П.2.5. Учебно-наглядные пособия по дисциплине (модулю)

РАЗДЕЛ 1. Здоровьесберегающие технологии и их функции

Тема 1.1. Понятие здоровье и здоровьесберегающие технологии

Всемирной организацией здравоохранения **здоровье** определяется как состояние полного физического (телесного), психического (душевного) и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней или физических дефектов.



На физиологическом уровне основу здоровья составляет способность организма вопреки внешним изменениям обеспечивать постоянство своей внутренней среды – **гомеостаз**

Тема 1.2. Функции здоровьесберегающих технологий**.**

Функции здоровьесберегающих технологий

- **Формирующая:** осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности.

- **Информативно - коммуникативная:** обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;

- **Диагностическая:** заключается в мониторинге здоровья индивидов в конкретных учебных и профессиональных коллективах, обеспечивает инструментально выверенный анализ состояния здоровья человека и подбор необходимых технологий здоровьесбережения.

- **Рефлексивная:** заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами;

- **Интегративная:** объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

Формирующая функция. Осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства.

Информативно-коммуникативная функция. Данная функция обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентаций, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни.

Диагностическая функция. Выполнение этой функции заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями обучающегося, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым студентом

Адаптивная функция. Реализация адаптивной функции состоит в воспитании у учащихся направленности на здравотворчество, здоровый образ жизни, оптимизацию состояния собственного организма и повышение устойчивости к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды.

Рефлексивная функция. Данная функция заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами

Интегративная функция – объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения

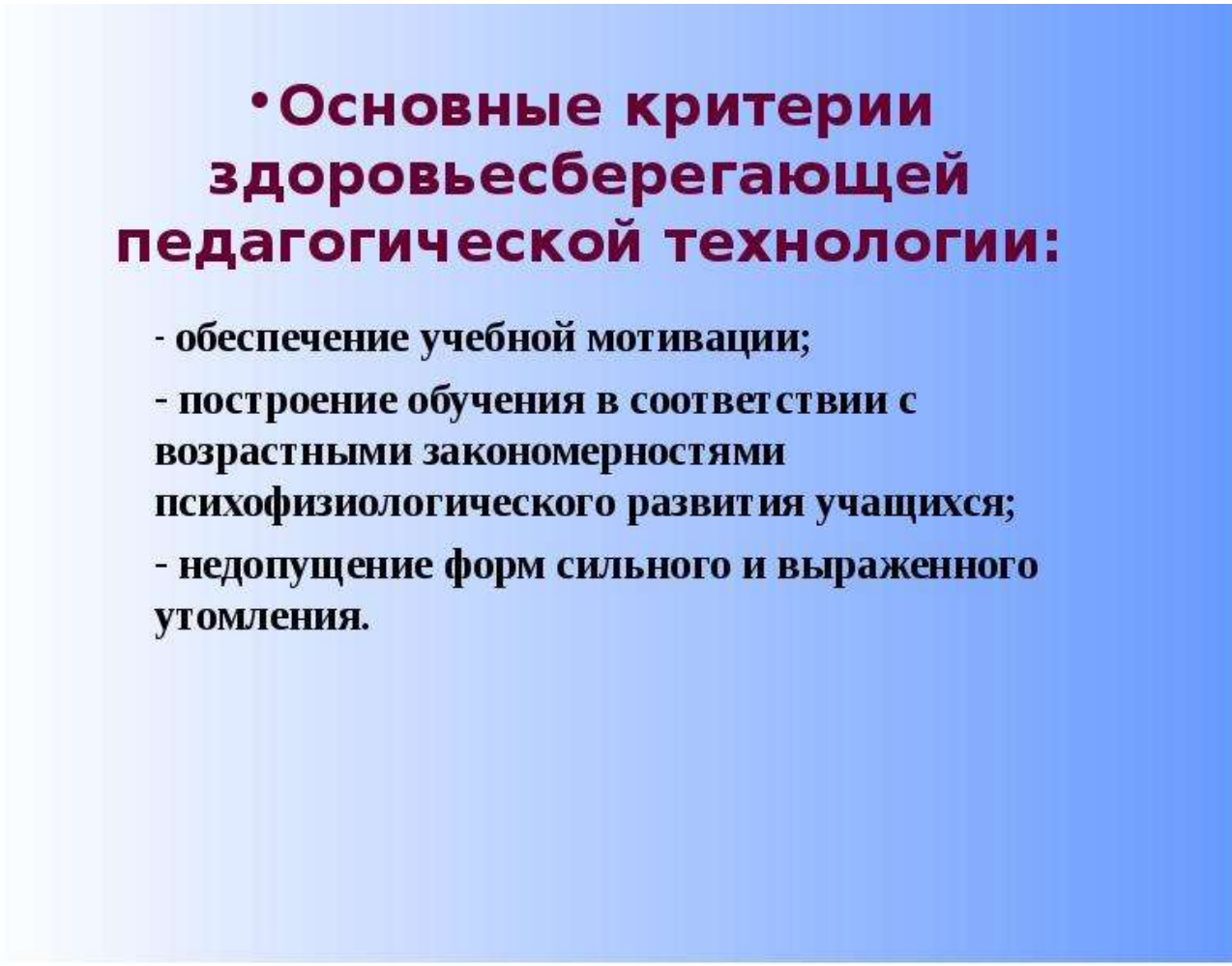
РАЗДЕЛ 2. Применение здоровьесберегающих технологий в физкультурно– спортивном процессе

Тема 2.1. Основные правила здоровье сбережения при организации занятий.

Тема 2.2. Критерии здоровье сбережения.

Критерии здоровьесбережения

- Обстановка и гигиенические условия в классе
- Количество видов учебной деятельности
- Средняя продолжительность и частота в чередованиях видов деятельности
- Количество видов преподавания
- Наличие и место методов, способствующих активизации
- Место и длительность применения ТСО
- Поза уч-ся и чередование позы
- Наличие, место моментов оздоровления
- Наличие мотивации деятельности уч-ся на уроке.
- Психологический климат на уроке
- Эмоциональная разрядка на уроке
- Темп окончания урока



РАЗДЕЛ 3. Применение здоровьесберегающих технологий в физкультурно– спортивном процессе

Тема 3.1. Компоненты модели здоровья.

Здоровый образ жизни студента – это совокупность поведенческих факторов, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья учащегося, а также успешному образованию и личностно-профессиональному развитию, при условии удовлетворенности собственным положением и благоприятного сочетания внешних факторов

Тема 3.1. Виды здоровья сбережения

Основные виды здоровьесберегающих технологий в дополнительном образовании
Основные виды технологий
Санитарно-гигиенические
Психолого-педагогические
Физкультурно-оздоровительные

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Приложение 2 к Рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Организация оздоровительной работы в образовательных учреждениях

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ
49.03.01 Физическая культура

НАПРАВЛЕННОСТЬ
Физкультурное образование

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Москва, 2025 г.

Приложение 2.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

П.2.1. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля) и самостоятельной работе

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы их проведения.

Подготовка к лекционному занятию

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к практическому и лабораторному занятию.

При подготовке и работе во время проведения практических и лабораторных занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения.

К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине (модулю). Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Виды самостоятельной работы.

Работа с литературой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу. Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались. Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента.

Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное – это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того на сколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Методические рекомендации по составлению конспекта:

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;

2. Выделите главное, составьте план;

3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;

4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.

5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли. В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля. Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

Методические материалы по самостоятельному решению задач

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса. Если студент видит несколько путей решения проблемы (задачи), то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Полезно до начала вычислений составить краткий план решения проблемы (задачи). Решение проблемных задач или примеров следует излагать подробно, вычисления располагать в строгом порядке, отделяя вспомогательные вычисления от основных. Решения при необходимости нужно сопровождать комментариями, схемами, чертежами и рисунками. Следует помнить, что решение каждой учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом. Полученный ответ следует проверить способами, вытекающими из существа данной задачи. Полезно также (если возможно) решать несколькими способами и сравнить полученные результаты. Решение задач данного типа нужно продолжать до приобретения твердых навыков в их решении.

Методические материалы к выполнению реферата

Реферат (от лат. referre – сообщать) – краткое изложение в письменном виде или в форме публикации доклада, содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Работа над рефератом условно разделяется на выбор темы, подбор литературы, подготовку и защиту плана; написание теоретической части и всего текста с указанием библиографических данных исполь-

зуемых источников, подготовку доклада, выступление с ним. Тематика рефератов полностью связана с основными вопросами изучаемого курса.

Список литературы к темам не дается, и обучающиеся самостоятельно ведут библиографический поиск, причем им не рекомендуется ограничиваться университетской библиотекой.

Важно учитывать, что написание реферата требует от обучающихся определенных усилий. Особое внимание следует уделить подбору литературы, методике ее изучения с целью отбора и обработки собранного материала, обоснованию актуальности темы и теоретического уровня обоснованности используемых в качестве примеров фактов какой-либо деятельности.

Выбрав тему реферата, начав работу над литературой, необходимо составить план. Изучая литературу, продолжается обдумывание темы, осмысливание прочитанного, делаются выписки, сопоставляются точки зрения разных авторов и т.д. Реферативная работа сводится к тому, чтобы в ней выделились две взаимосвязанные стороны: во-первых, ее следует рассматривать как учебное задание, которое должен выполнить обучаемый, а во-вторых, как форму научной работы, творческого воображения при выполнении учебного задания.

Наличие плана реферата позволяет контролировать ход работы, избежать формального переписывания текстов из первоисточников.

Оформление реферата включает титульный лист, оглавление и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи или печатной форме реферата. Реферат выполняется в письменной или печатной форме на белых листах формата А4 (210 х 297 мм). Шрифт Times New Roman, кегель 14, через 1,5 интервала при соблюдении следующих размеров текста: верхнее поле – 25 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое – 15 мм. Нумерация страниц производится вверху листа, по центру. Титульный лист нумерации не подлежит.

Рефераты должны быть написаны простым, ясным языком, без претензий на наукообразность. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если же такие термины и символы все-таки приводятся, то необходимо разъяснять их значение при первом упоминании в тексте реферата.

Объем реферата предполагает тщательный отбор информации, необходимой для краткого изложения вопроса. Важнейший этап – редактирование готового текста реферата и подготовка к обсуждению. Обсуждение требует хорошей ориентации в материале темы, умения выделить главное, поставить дискуссионный вопрос, привлечь внимание слушателей к интересной литературе, логично и убедительно изложить свои мысли.

Рефераты обязательно подлежат защите. Процедура защиты начинается с определения оппонентов защищающего свою работу. Они стремятся дать основательный анализ работы обучающимся, обращают внимание на положительные моменты и недостатки реферата, дают общую оценку содержанию, форме преподнесения материала, характеру использованной литературы. Иногда они дополняют тот или иной раздел реферата. Последнее особенно ценно, ибо говорит о глубоком знании обучающимся-оппонентом изучаемой проблемы.

Обсуждение не ограничивается выслушиванием оппонентов. Другие обучающиеся имеют право уточнить или опровергнуть какое-либо утверждение. Преподаватель предлагает любому обучающемуся задать вопрос по существу доклада или попытаться подвести итог обсуждению.

Алгоритм работы над рефератом

1. Выбор темы

Тема должна быть сформулирована грамотно (с литературной точки зрения);

В названии реферата следует поставить четкие рамки рассмотрения темы;

Желательно избегать слишком длинных названий;

Следует по возможности воздерживаться от использования в названии спорных с научной точки зрения терминов, излишней наукообразности, а также чрезмерного упрощения формулировок.

2. Реферат следует составлять из пяти основных частей: введения; основной части; заключения; списка литературы; приложений.

3. Основные требования к введению:

Во введении не следует концентрироваться на содержании; введение должно включать краткое обоснование актуальности темы реферата, где требуется показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и есть ли связь представляемого материала с современностью. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо с современных позиций.

Очень важно выделить цель, а также задачи, которые требуется решить для выполнения цели.

Введение должно содержать краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, кратко анализируются изученные источники, показываются их сильные и слабые стороны;

Объем введения составляет две страницы текста.

4. Требования к основной части реферата:

Основная часть содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы;

Также основная часть должна включать в себя собственно мнение обучающихся и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты;

Материал, представленный в основной части, должен быть логически изложен и распределен по параграфам, имеющим свои названия;

В изложении основной части необходимо использовать сноски (в первую очередь, когда приводятся цифры и чьи-то цитаты);

Основная часть должна содержать иллюстративный материал (графики, таблицы и т. д.);

Объем основной части составляет около 10 страниц.

5. Требования к заключению:

В заключении формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выдвинутые во введении задачи и цели;

Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из содержания основной части.

6. Требования к оформлению списка литературы (по ГОСТу):

Необходимо соблюдать правильность последовательности записи источников: сначала следует писать фамилию, а после инициалы; название работы не ставится в кавычки; после названия сокращенно пишется место издания; затем идет год издания; наконец, называется процитированная страница.

Методические материалы к выполнению эссе

Эссе – литературное произведение небольшого объема, обычно прозаическое, свободной композиции, передающее индивидуальные впечатления, суждения, соображения автора о той или иной проблеме, теме, о том или ином событии или явлении. Это вид самостоятельной исследовательской работы обучающихся, с целью углубления и закрепления теоретических знаний и освоения практических навыков. Цель эссе состоит в развитии самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. При написании эссе обучающийся должен представить развернутый письменный ответ на теоретический или практический актуальный вопрос, объявленный преподавателем в аудитории непосредственно перед ее напи-

санием. В процессе написания эссе разрешается пользоваться нормативно-правовыми актами, конспектом лекций (в печатном виде). Использование интернет-ресурсов не допускается. Темы эссе преподаватель предлагает из числа тех, которые обучающиеся уже рассматривали на лекционных или практических занятиях, исходя из содержания заданий в составе оценочных средств. По решению преподавателя, в качестве темы эссе может быть выбрана одна или несколько тем, которые могут быть распределены между обучающимися по желанию.

Требования к выполнению эссе:

1. Проводится письменно.

2. Эссе выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. При этом обязательный заголовок таблицы надо размещать над табличным полем, а рисунки сопровождать подрисуночными подписями. При включении в эссе нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна и нумерация страниц. Их целесообразно проставлять внизу страницы – по середине или в правом углу. Номер страницы не ставится на титульном листе, но в общее число страниц он включается. Объем эссе, без учета приложений, не должен превышать 5 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что обучающийся не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

3. Работа должна содержать собственные умозаключения по сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ по сути этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Методические материалы по выполнению тестирования.

Тестовые задания содержат вопросы и 3-4 варианта ответа по базовым положениям изучаемой темы/раздела, составлены с расчетом на знания, полученные обучающимся в процессе изучения темы/раздела.

Тестовые задания выполняются в письменной форме и сдаются преподавателю, ведущему дисциплину (модуль). На выполнение тестовых заданий обучающимся отводится 45 минут.

При обработке результатов оценочной процедуры используются: критерии оценки по содержанию и качеству полученных ответов, ключи, оценочные листы.

Методические материалы по выполнению кейс-задания

Кейс-задание – это учебная конкретная ситуация, специально разрабатываемая на основе фактического материала с целью последующего разбора. В ходе разбора ситуации студент учится проводить анализ и принимать управленческие решения. Особенностью кейс-задания является отсутствие однозначного решения проблемы.

Структура отчета по кейс-заданию:

1. Титульный лист.

2. Оглавление.

3. Введение. Во введении дать краткую характеристику рассматриваемой ситуации (объем 1 – 2 с).

4. Основная часть. Предложить и аргументировать основные предлагаемые управленческие решения в рассматриваемой ситуации. Рассмотреть альтернативные варианты и провести их сопоставление (объем 4 – 6 с).

5. Заключение. Сделать общие выводы по ситуации (объем 1 – 2 с).

Требования к оформлению отчета о выполнении кейс-задания

Отчет выполняется в виде электронного документа в формате doc (docx). Обязательно наличие титульного листа. Общий объем отчета составляет 1 800 – 2 800 слов, не включая титульный лист и оглавление. Размер шрифта 14 Пт, интервал - 1,5, шрифт Times New Roman.

Методические материалы по выполнению доклада.

Рекомендуется следующая структура доклада:

1. титульный лист, содержание доклада;
2. краткое изложение;
3. цели и задачи;
4. изложение характера исследований и рассмотренных проблем, гипотезы, спорные вопросы;
5. источники информации, методы сбора и анализа данных, степень их полноты и достоверности;
6. анализ и толкование полученных в работе результатов;
7. выводы и оценки;
8. библиография и приложения.

Время выступления докладчика не должно превышать 10 минут.

Основные требования к оформлению доклада:

– титульный лист должен включать название доклада, наименование предметной (цикловой) комиссии, фамилию обучающегося;

– все использованные литературные источники сопровождаются библиографическим описанием;

– приводимая цитата из источника берется в кавычки (оформляются сноски);

– единицы измерения должны применяться в соответствии с действующими стандартами;

– все названия литературных источников следует приводить в соответствии с новейшими изданиями;

– рекомендуется включение таблиц, графиков, схем, если они отражают основное содержание или улучшают ее наглядность;

– названия фирм, учреждений, организаций и предприятий должны именоваться так, как они указываются в источнике.

Методические материалы к подготовке презентации

1. Объём презентации: 10-20 слайдов.
2. На титульном слайде должно быть отражено:

- наименование факультета;
- тема презентации;
- фамилия, имя, отчество, направление подготовки/ специальность, направленность (профиль)/ специализация, форма обучения, номер группы автора презентации;
- фамилия, имя, отчество, степень, звание, должность руководитель работы;
- год выполнения работы.

3. В презентации должны быть отражены обоснование актуальности представляемого материала, цели и задачи работы.

4. Содержание презентации должно включать наиболее значимый материал доклада, а также, при необходимости, таблицы, диаграммы, рисунки, фотографии, карты, видео – вставки, звуковое сопровождение.

5. Заключительный слайд должен содержать информацию об источниках информации для презентации.

Методические материалы по подготовке к опросу

Самостоятельная работа обучающихся включает подготовку к опросу на практических занятиях. Для этого обучающийся изучает лекции, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов.

Тема и вопросы к практическим занятиям, вопросы для самоконтроля содержатся в рабочей программе и доводятся до студентов заранее.

Для подготовки к опросу обучающемуся необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме практического занятия, в учебнике или другой рекомендованной литературе, конспекте лекции, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения.

Методические материалы по выполнению практического задания

При выполнении практического задания обучающийся придерживается следующего алгоритма:

1. Записать дату, тему и цель задания;
2. Ознакомиться с правилами и условия выполнения практического задания;
3. Повторить теоретические задания, необходимые для рациональной работы и других практических действий, используя конспекты лекций и рекомендованную литературу, представленной в программе;
4. Выполнить работу по предложенному алгоритму действий;
5. Обобщить результаты работы, сформулировать выводы / дать ответы на контрольные вопросы;

Работа должна быть выполнена грамотно, с соблюдением культуры изложения. При использовании данных из учебных, методических пособий и другой литературы, периодических изданий, Интернет-источников должны иметься ссылки на вышеперечисленные.

Методические материалы по выполнению лабораторного задания

При выполнении лабораторного задания обучающийся придерживается следующего алгоритма:

1. Ознакомиться с темой и целью задания;
2. Изучить правила и условия выполнения задания;
3. Повторить теоретические задания, необходимые для рациональной работы и других практических действий, используя конспекты лекций и рекомендованную литературу, представленной в программе;
4. Выполнить работу по предложенному алгоритму действий;
5. Обобщить результаты работы, сформулировать выводы / дать ответы на контрольные вопросы;

Работа должна быть выполнена грамотно, с соблюдением культуры изложения. При использовании данных из учебных, методических пособий и другой литературы, периодических изданий, Интернет-источников должны иметься ссылки на вышеперечисленные.

Написание курсовой работы

Курсовая работа должна содержать следующие структурные элементы:

- титульный лист;
- содержание (оглавление);
- введение;

- основную часть, состоящую из двух или трех глав;
- заключение, включающее выводы и описание перспектив дальнейшего развития темы работы;
- список использованных источников;
- приложения (при необходимости);
- справку о результатах проверки текстового документа на наличие заимствований в системе «Антиплагиат» (результат, необходимый для допуска к защите курсовой работы: **не менее 65% авторского текста).**

Содержание курсовой работы должно соответствовать названию темы.

Курсовая работа должна быть написана с соблюдением норм русского литературного языка. Текст работы должен соответствовать научному стилю речи.

При написании работы от обучающегося требуется корректно использовать научную терминологию, соблюдать логическую последовательность в процессе аргументации.

Объем курсовой работы должен составлять **20–25 страниц текста**. Текст работы печатается через 1,5 интервал (27-30 строк на странице) и через 1 интервал (ссылки и сноски) шрифтом Times New Roman, размером 14 (основной текст), 12 – текст в ссылках, сносках и таблицах. Размер левого поля 30 мм, правого – 10 мм, верхнего и нижнего – по 20 мм. Текст работы выравнивается по ширине.

При исчислении требуемого количества страниц в курсовой работе в её объем не включаются:

- страница с титульным листом;
- страница с «Содержанием»;
- страницы, на которых размещены только иллюстрации, таблицы и относящиеся к ним пояснения;
- приложения.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение дисциплин (модулей) завершается промежуточной аттестацией. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к промежуточной аттестации, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На контрольном мероприятии промежуточной аттестации студент демонстрирует то, что он освоил в процессе обучения по дисциплине (модулю).

Вначале следует просмотреть весь материал по дисциплине (модулю), отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время промежуточной аттестации для систематизации знаний

П.2.2. Методические материалы к лекционным занятиям по дисциплине (модулю)

Тема лекционного занятия: Специфические особенности и приоритеты в развитии массового физкультурно-спортивного движения

Цели занятия: сформировать студентам понятия о специфических особенностях и приоритетах в развитии массового физкультурно-спортивного движения

Методы и средства обучения, основные методические приемы: лекция, диалог, рассказ.

Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией:

В условиях непростой демографической ситуации, характерной для современного общества, интенсификации производства, роста экономических потерь от заболеваемости и травматизма повышаются требования к уровню физического здоровья и профессионально-прикладной подготовке работника, рациональной организации его свободного времени. Потребность в физическом совершенстве и сохранении здоровья трудящихся – это социальное свойство личности, обеспечивающее в условиях рыночной экономики конкурентоспособность, благополучие семьи, профессиональное долголетие, залог устойчивого социально-экономического развития общества.

Специалисты отмечают существенное повышение роли физической культуры и массового спорта как одного из главных инструментов в борьбе с социально-экологическим утомлением, стрессогенными заболеваниями, социальными болезнями – алкоголизмом, наркоманией. Здоровый образ жизни в целом и физкультурно-спортивная деятельность как его составная часть становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

В физкультурно-спортивной сфере с многообразием ее организационных форм удается максимально сбалансировать и сблизить личные и общественные интересы в создании условий направленного развития и сохранения дееспособности человека, оптимизации его здоровья и физического совершенствования, способствующие его долголетию, а также формированию здорового морально-психологического климата в различных социально-демографических группах и в стране в целом, снижению заболеваемости, травматизма.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» понятие ***массовый общедоступный спорт*** определяется как *часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных соревнованиях.*

Массовый спорт выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. В отличие от спорта высших достижений, целью которого является демонстрация высоких результатов в избранном виде соревновательной деятельности, в массовом спорте преимущественно решаются задачи, аналогичные задачам физического воспитания: воспитательные, оздоровительные, социально-экономические, профессионально-прикладные, связанные с поддержанием занимающимися своего оптимального физического состояния (кондиции), физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации и т. д., через личную заинтересованность в подготовке и участии в соревновательной деятельности. Полифункциональный характер этой сферы спорта проявляется также в развитии физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организации общественно-полезной деятельности, досуга населения, профилактике заболеваний, воспитании подрастающего поколения. Массовый спорт является важным фактором мотивационной и физиологической стимуляции интеллектуальной деятельности.

Физкультурно-спортивная деятельность на всех своих уровнях становится универсальным способом самореализации человека, его самовыражения и развития, а также средством борьбы против асоциальных явлений. Именно поэтому за последние годы место спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло. Мировое спортивное движение, составной частью которого является и российский спорт, стало одним из самых мощных и массовых международных движений. Таким образом, в мире наблюдается устойчивая *тенденция повышения социальной роли физической культуры и массового спорта, что проявляется*:

– в широком использовании физической культуры и массового спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья населения;

– в повышении роли государства в поддержке развития физической культуры и массового спорта, общественных форм организации и деятельности в этой сфере;

– в продлении активного творческого долголетия людей;

– в организации досуговой деятельности и в профилактике асоциального поведения молодежи;

– в использовании физкультуры и спорта как важного компонента нравственного, эстетического и интеллектуального развития учащейся молодежи;

– в вовлечении в занятия физической культурой и массовым спортом трудоспособного населения;

– в использовании «спорта для всех» в социальной и физической адаптации инвалидов, детей-сирот;

– в возрастающем объеме спортивного телерадиовещания и повышении роли СМИ в стимулировании развития физической культуры и массового спорта, формировании здорового образа жизни;
– в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры с учетом интересов и потребностей населения;
– в многообразии форм, методов и средств, предлагаемых на рынке физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.
В этой сфере деятельности следует выделить самое мощное и популярное в наше время международное массовое физкультур но-оздоровительное движение, получившее название «Спорт для всех», которое начало активно развиваться в мире уже с середины 70-х годов прошлого века. Целью этого движения является укрепление здоровья и физическое совершенствование посредством осуществления спортивной деятельности, адаптируемой к людям любого возраста, обоих полов, различным социальным и экономическим условиям, какова бы ни была местная и религиозная культура. В России аналогичную направленность имеет движение, связанное с внедрением физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Массовый спорт, международное движение «Спорт для вех» должны быть действительно массовыми. Для этого их надо сделать предельно открытыми и доступными. Конечно, для этих целей необходимо привлекать финансовые ресурсы коммерческих структур, спонсоров и меценатов. Однако развитие массового спорта нельзя ставить в зависимость только от негосударственных, весьма переменчивых и непостоянных структур, решающая роль здесь должна принадлежать государству. Ведь речь идет о самом главном для человека – сохранении и укреплении его здоровья.

Тема лекционного занятия: Тенденции развития физической культуры и спорта в регионах.

Цели занятия: познакомить студентов с тенденциями развития физической культуры и спорта в регионах.

Методы и средства обучения, основные методические приемы: лекция, диалог, рассказ.

Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией:

Исследование, проводимые еще в 80-ые годы, профессорами А.К. Воробьевым, В.Д. Дышловым и И.В. Муравовым и многими их коллегами, выявили весьма неутешительные тенденции: более 40 процентов старшеклассников отставали от нормативов физического развития. Эти выводы подтвердились и по данным призывных комиссий: большая часть молодых людей из-за болезней и недугов попросту не подлежала призыву в армию, многие имели ограничения по состоянию здоровья для службы в «ответственных» родах войск. Наиболее распространены были сердечно-сосудистые, деформация осанки, плоскостопие, анемия, ожирение.
Тогда основной проблемой считался возросший объем нагрузок в школах: ученики 9—10-х классов по 10—12 часов в сутки пребывали в неудобных и малоподвижных позах. В то время как физическая активность и закаливание организма сохраняют и укрепляют здоровье. Они повышают работоспособность, стимулируют защитно-приспособительные реакции организма. При физической работе увеличивается объем крови, протекающей через сердечную мышцу, улучшается снабжение ее кислородом и питательными веществами. Это способствует укрепления сердечной мышцы и ее развитию. При снижении физических нагрузок сердечная мышца слабеет.
Физические упражнения имеют важное значение не только в предупреждении, но и в успешном лечении различных заболеваний.
На данный момент система управления спортом и физической культурой в России явно не является достаточно оптимальной ни на федеральном, ни на региональном уровне. В недостаточной мере используются возможности общественно–спортивных организаций.
С начала 90х годов 20 века, в России проявляется сокращение физкультурно-оздоровительных и спортивных учреждений. За 15 лет их число по минимальным подсчетам уменьшилось минимум на 20 процентов. Под предлогом того, что, это экономически невыгодно многие предприятия и организации отказываются от содержания спортивных объектов. Ряд спортивных объектов, таких как, например стадионы, используются не по назначению. Практически не реализуются нормы застройки населенных пунктов спортивными сооружениями.
Нормативно–правовая база в сфере спорта и физической культуры, не может в полной мере осуществить конституционное право каждого жителя России на занятие спортом, обеспечить развитие и становление спорта как профессии.

Бюджетное финансирование не способно в достаточной степени обеспечить развитие, как детского спорта, так и потребности спорта высших достижений. В тоже время в России нет соответствующих условий для инвесторов и спонсоров, готовых вложить свой капитал в развитие спорта.
Потерян престиж таких профессий как тренера и преподавателя физической культуры. Значительно сократилось количество тренеров в детских секциях, среди них практически отсутствует приток молодых кадров. В результате этого практически утрачены традиции российской тренерской школы, отсюда вытекает недостаток подготовки резерва для спорта высших достижений.
Некогда ведущие позиции национального спорта в международных организациях и олимпийском движении практически утрачены. Не всегда эффективно используются возможности спорта высших достижений в решении социальных проблем общества.
По большинству видов спорта, в Российской Федерации отсутствуют современно оснащенные спортивные сооружения и сооружения подготовки к международным соревнованиям и Олимпийским играм. Не удается ликвидировать так называемую текучку кадров, большое количество российских спортсменов и тренеров уезжает за границу.
Не эффективно используются возможности СМИ для пропаганды спорта и здорового образа жизни.
По сравнению с советским союзом, стоимость спортивных физкультурных и услуг значительно возросла, тем самым сделав фактически недоступным основные спортивные учреждения для большинства российских граждан. Как таковой отсутствует эффективный механизм государственного регулирования и сертификации и стандартизации качества спортивных услуг
На текущий момент физической культуры и спортом в нашей стране на постоянной основе занимается лишь 8—10 % населения, тогда как в более экономически развитых странах мира этот показатель превышает 40—60 процентов.
Наиболее острой, требующей внимания, стоит проблема слабой физической подготовки школьников и студентов. Реальный объем двигательной активности учащихся не может в достаточной степени обеспечить полноценного физического развития и укрепления здоровья следующего поколения. Преподавание физической культуры в школах полностью не соответствует современным стандартам и требованиям, а во многих школах попросту отсутствует.
В последнее время юношеский спорт в Российской Федерации находится в центре внимания общественности. Это связано с важным значением спорта и физкультурного движения для оздоровления социума.
Ясно, что без масштабного привлечения к спорту молодежи, невозможна эффективная модернизация государства и общества в целом. Спорт связан с продолжением рода, здоровьем растущих детей и формированием патриотических чувств, успехами в развитии страны.
Сейчас как никогда требуется совершенствования содержание, структуры, нормативно правовой базы юношеского спорта, увеличение хозяйственного экономического потенциала, социальной поддержки работников спортивной сферы, пропаганды спорта среди подрастающих поколений, популяризации занятий спортом и здорового образа жизни в СМИ, материальное стимулирование активно занимающихся физической культурой и спортом.
Социологические опросы жителей разных регионов нашей страны и молодых спортсменов, их тренеров и родственников, позволяют выделить динамику настроений и мнений, оценок по отношении к проблемам спорта, скорректировать реализацию намеченных планов работы с детьми, подростками и молодежью.
Достаточно большой интерес представляет идея сегментации сборной России на команды федеральных округов. Благодаря этому, сейчас есть прекрасная возможность получить информацию о состоянии спорта в каждом из регионов из первых рук.
Система поддержки здорового образа жизни молодежи — реальный путь защиты ее здоровья. Помимо этого, развитие физической культуры и спорта является важной частью молодежных движений.
Необходимость сохранения и укрепления традиций физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в России очевидна, и на сегодняшний день нужно в первую очередь усиливать работу по месту жительства детей и молодежи, укреплять существующую материальную базу — хоккейные корту, спортивные площадки. Нельзя ограничиваться лишь сдачей спортивного объекта локального значения в действия, а проводить регулярные проверки дворовых спортивных сооружений, контрлировать их использование по назначению. Например, детские спортивные площадки довольно часто используются для выгула собак и распития спиртных напитков.
В заключении можно сказать, что совершенствование физической культуры и спорта в российской федерации должно занимать одно из ключевых мест в планах государства. Ведь рассматривая мировую экономку, можно заметить, что благосостояние граждан напрямую зависит от экономического роста страны. Чей расцвет совпадает с пиками популяризации физической культуры. Примерами могут слу-

жить как Древняя Греция, так и современный Китай являющимися лидерами современной экономики. Это все связано со здоровьем нации, ведь оно очень сильно сказывается на экономике страны, ведь здоровые и физически активные граждане обладают более высокой работоспособностью и возможностями для самореализации.

Тема лекционного занятия: Методические основы физического воспитания в образовательных учреждениях.

Цели занятия: познакомить студентов с методическими основами физического воспитания учащейся молодежи.

Методы и средства обучения, основные методические приемы: лекция, диалог, рассказ.

Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией:

Содержание и организация физического воспитания определяются законодательствами РФ об образовании и о физической культуре и спорте, нормативными и правовыми актами Минобразования РФ, Московского комитета образования, постановлениями Правительства Москвы.
Организационную основу физического воспитания в учреждениях образования составляет система практических и теоретических занятий физической культурой:
-урок физической культуры – основная форма физического воспитания, направленный на освоение учебного материала;
-дополнительные занятия физическими упражнениями (часы школьного компонента), ориентированные на расширение двигательного опыта, развития физических качеств и укрепления здоровья;
-занятия по ЛФК для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья;
-физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, направленные на оптимизацию работоспособности учащихся;
-внеклассные формы занятий (спортивные секции, кружки);
-спортивно-массовые мероприятия в форме спортивных соревнований и праздников, дней «Здоровья».
Первым шагом к успешному решению задач по физическому воспитанию учащихся следует считать их распределение на три медицинские группы, которое производится предварительно врачом – педиатром. На основе совместного медико-педагогического заключения обучающийся распределяется в одну из медицинских групп: основная, подготовительная, специальная.
К основной медицинской группе (1 группа) относятся обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющее хорошее функциональное состояние. Занятия с этими учащимися проводятся в полном объеме по учебной программе физического воспитания. Им рекомендуется занятия определенным видом спорта в кружках и секциях, группах ДЮСШ и ДЮКФП, с участием в спортивных соревнованиях.
К подготовительной медицинской группе (2 группа здоровья) относятся практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, более осторожной дозировки физической нагрузки и исключения противопоказанных движений. Тестовые испытания и участие в спортивно-массовых мероприятиях разрешается лишь после дополнительного медицинского осмотра. К занятиям большинством видов спорта и участие в спортивных соревнованиях эти учащиеся не допускаются.
Однако настоятельно рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки.

К специальной группе «А» (третья группа здоровья) относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия оздоровительной физкультурой в образовательных учреждениях лишь по специальным программам, согласованным с органами здравоохранения и утвержденным директором, под руководством учителя физической культуры или инструктора, окончившего специальные курсы повышения квалификации. При организации занятий резко ограничиваются упражнения на быстроту, силовые, акробатические; шире используются дыхательные, общеразвивающие, подвижные игры умеренной интенсивности, прогулки на свежем воздухе. Успеваемость оценивается по посещаемости занятий ЛФК, отношению к ним, качеству выполнения комплексов упражнений-домашних заданий, умению и навыкам элементам ЗОЖ.

К специальной группе «Б» (4 группа здоровья) относятся учащиеся имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера. Отнесенных к этой группе рекомендуется в обязательном порядке занятия ЛФК в отделениях лечебной физической культуры местной поликлиники, врачебно-физкультурного диспансера. Успеваемость оценивается по посещаемости занятий ЛФК, отношению к ним, качеству выполнения комплексов упражнений-домашних заданий, умению и навыкам элементам ЗОЖ.

Требования к организации учебно-воспитательного процесса по физической культуре.

Продолжительность уроков в школе не должна превышать 45 минут. Начинаться занятия должны не раннее 8 часов. Запрещается проведение нулевых уроков. Продолжительность перемен должна быть не менее 10 минут.

В оздоровительных целях общеобразовательные учреждения создают условия для удовлетворения биологической потребности школьников в движении. Эта потребность может быть реализована посредством ежедневной двигательной активности обучающихся в объеме не менее 2 часов. Такой объем двигательной активности складывается из участия школьников в комплексе мероприятий для каждой школы, в проведении гимнастики до учебных занятий, физкультминуток на уроках, подвижных игр на переменах, спортивных занятий, общешкольных соревнований, дней здоровья, самостоятельных занятий физкультурой.

Требования к организации медицинского обслуживания обучающихся.

Все общеобразовательные учреждения должны быть укомплектованы квалифицированными кадрами средних медицинских работников, врачей-педиатров.

Учащиеся общеобразовательных учреждений обеспечиваются проведением медицинских осмотров.

Все работники школы проходят обязательные профилактические осмотры.

Планирование.

Под планированием учебного процесса понимают систему заранее разработанных на определенный период организационных и методических мероприятий, обеспечивающих успешное решение поставленных задач.

Планирование зависит от субъективных и объективных факторов:

-уровня профессионального мастерства педагога;

-владения навыками и умениями в составлении документации;

-уровня физической подготовленности учащихся;

-сезонно-климатических условий;

-материально-технической базы;

-традиций школы.

К документам планирования учебной работы относят:

-Московский-региональный базисный учебный план;

-учебный план общеобразовательной школы;

-программа по физическому воспитанию;

-учебный план по физическому воспитанию (сетка часов);

-годовой план-график учебного процесса по физической культуре;

-рабочий план на четверть;

-план-конспект урока.

Тема лекционного занятия: Особенности организации занятий физической культурой обучающихся вне учебных заведений.

Цели занятия: познакомить студентов с особенностями организации занятий физической культурой обучающихся вне учебных заведений.

Методы и средства обучения, основные методические приемы: лекция, диалог, рассказ.

Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией:

Во вне учебной работе по физическому воспитанию ставятся в основном те же задачи, что и на занятиях по физической культуре: содействие укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся, успешному выполнению учебной программы по физической культуре, а также воспитание определенных организационных навыков у учащихся и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Руководство коллективом физической культуры возлагается на совет коллектива и на учителя физической культуры. Кроме того, в каждом классе избираются физкультурные организаторы.

В общепедагогическом плане во внеклассной работе по физическому воспитанию можно выделить ряд направлений. Одно из этих направлений включает в себя расширение и углубление санитарно-гигиенического просвещения учащихся и формирование соответствующих умений и навыков. Необходимо, чтобы в плановом порядке учителя, классные руководители и медицинские работники проводили с учащимися беседы о значении правильного режима дня, о гигиене тела, о способах закаливания и укрепления физических сил и здоровья человека. Тематика санитарно-гигиенического просвещения включает в себя также вопросы популяризации физической культуры и спорта и, в частности, организацию встреч со спортсменами, проведение бесед, докладов и лекций о развитии массового физкультурного движения, о важнейших событиях спортивной жизни, о влиянии физкультуры и спорта на повышение работоспособности человека, совершенствование его нравственного и эстетического развития.

Важным направлением внеклассной работы по физическому воспитанию является использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для укрепления здоровья учащихся. С этой целью проводятся экскурсии на природу, организуются походы. Обычно они сопровождаются сообщением детям определенных знаний и правил поведения в походе. В походе ученики приобретают первоначальные навыки по туризму (ориентирование на местности, организация места отдыха, приготовление пищи и т. д.). Прогулки и походы лучше намечать в такие места, где учащиеся могут пополнить свои знания о природе, услышать рассказы интересных людей. В системе внеурочной работы большое значение имеет спортивное совершенствование учащихся, развитие их способностей в различных видах физкультуры и спорта. Эта задача решается с помощью организации работы спортивных секций по гимнастике, спортивным играм, легкой атлетике и др.

Существенным направлением вне учебной работы является организация и проведение спортивно-массовых мероприятий в учебных заведениях. К ним относятся спортивные праздники, организация спартакиад, соревнований, вечеров, «дней здоровья», «Недель здоровья», олимпиад, вело эстафет, кроссов и др.

В комплексной программе физического воспитания учащихся включены внеурочные формы занятий физкультурой и спортом. В ней определяется содержание занятий в секциях популярных видов спорта, группах ОФП и кружках по физкультуре. Это значит, что вне учебная работа является обязательной и требует выполнения преподавателями физкультуры и педагогами дополнительного образования программных требований, а учащимся сдачи нормативов по повышению спортивного мастерства в выбранном виде спорта.

В разделы других учебных программ не входит внеучебная работа с учащимися, но практически все учебные заведения имеют функционирующие в своих рядах различные секции, кружки, группы, клубы.

Главная цель внеучебной работы - организация досуга учащихся, несущего оздоровительный эффект.

Занятия в спортивных секциях, кружках проходят, в основном, по урочному типу, т.е. они имеют образовательно-воспитательную направленность, содержание, время и место; ведущей фигурой выступает педагог-специалист, который целесообразно, исходя из педагогических принципов, организует занятия, обучает, воспитывает занимающихся, направляет их деятельность соответственно логике решения намеченных задач; контингент занимающихся постоянен и относительно однороден. Однако такие занятия характеризуются и определяются особенностями, вытекающими в первую очередь из того, что

выбор предмета занятий, установки на достижения, а также затраты времени и сил прямо зависит от индивидуальных склонностей, интересов, способностей занимающихся, а также от особенностей регулирования бюджета личного свободного времени, расходование которого далеко не всегда поддается унифицированной регламентации. Тем не менее и в такой ситуации предпочтительными формами организации процесса физического воспитания зачастую являются урочные формы, особенно, когда необходимо обеспечить четко упорядоченное формирование знаний, умений, навыков и строго направленно воздействовать на развитие двигательных и связанных с ними способностями. Урочные формы занятий, как следует из сказанного, представляют для этого наиболее благоприятные возможности.

Занятия, организуемые в условиях добровольного физкультурного движения урочного типа более вариативны. Они видоизменяются в зависимости от профилирования содержания в направлении, добровольно избираемом занимающимися соответственно их индивидуальным устремлениям (спортивное совершенствование, либо пролонгированная ОФП, либо физкультурно–кондиционная тренировка, либо занятия, направленные на реализацию частных задач), а также в зависимости от ряда переменных обстоятельств (изменение в режиме жизни занимающегося, конкретные возможности выделения времени для занятий, условия их оснащения и т. д.) Это обусловливает своеобразие используемых форм урочных занятий. В различных ситуациях они значительно различаются, в частности, по соотношению структурных элементов, способам организации активности занимающихся, уровню и динамике предъявляемых нагрузок, объему и характеру распределения затрат времени.

К внеклассной работе по физической культуре относятся: спортивные секции по различным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, легкая атлетика, лыжные гонки, художественная гимнастика, хореография, бальные танцы, шейпинг, различные виды единоборств и др.), спортивные кружки, группы ОФП, спортивные клубы, команды и т. п.

Под влиянием физических упражнений на внеурочных занятиях улучшается кровоснабжение мышечной ткани (в том числе и сердечной мышцы). Занятия физкультурой и спортом улучшают кислородное снабжение нервных клеток головного мозга, что в свою очередь, способствует повышению не только физической, но и умственной работоспособности. Иными словами, физкультура в значительной мере помогае активизировать клетки мозга и наоборот, недостаток мышечных движений ослабляет не только наши мышцы, но и наш мозг, делает его уязвимым к различного рода поражениям.

Движение — это незаменимая часть жизни человека, но оно не панацея. Нельзя избавиться от недугов и страданий, не изменив весь строй своей активной жизнедеятельности. Равномерная двигательная нагрузка в виде бега укрепляет иммунную систему за счет активизации, обновления, и увеличения состава белых кровяных телец. Бег необходим для организма. Сердце, желудок, кишечник, печень, почки и другие органы нашего тела в течение миллионов лет формировались в условиях постоянных движений. При ограничении движений функции этих органов нарушаются. Практически здоровый человек должен посвящать бегу ежедневно минимум 15-20 минут, пробегая за это время в общей сложности 3-4 км. При скоростном беге частота сердечных сокращений может достигать 200-210 ударов в минуту. Зато под влиянием систематических занятий бегом работа сердца в покое становится чуть ли не в 2 раза экономичней, чем у нетренированных людей. У опытных бегунов она сокращается до 35-40 раз в минуту.

Регулярная физическая нагрузка не только на уроках физической культуры, но и на внеклассных занятиях позволяет в значительной степени задержать возрастные инволюционные изменения физиологических функций, а также дегенеративные изменения органов и систем. Выполнение физических упражнений положительно влияет на весь двигательный аппарат, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией (нарушение функций организма при снижении двигательной активности). Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза (дистрофия костной ткани с перестройкой её структуры и разрежением). Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза (дегенерация суставных хрящей).

Все эти данные свидетельствуют о неоценимом положительном влиянии занятий физической культурой на организм человека как в повседневной жизни, так и во время учебного процесса. Таким образом, можно говорить о необходимости физических упражнений в жизни каждого человека. При этом очень важно учитывать состояние здоровья человека и его уровень физической подготовки для рационального использования физических возможностей организма, чтобы физические нагрузки не принесли вреда здоровью.

К внеурочным занятиям относятся: утренняя гимнастика(зарядка), занятие в кружках или секциях, участие в соревнованиях, участие в спортивных мероприятиях (День здоровья, Готов к Труду и Обороне, весёлые старты и т.д.), туризм, походы и т.д. Все эти физические активности проходят во внеурочное время и как правило основная задача для человека получить хорошее настроение, активизировать

организм и улучшить своё самочувствие. Но всё надо делать с умом, если наша цель оздоровление, то при неправильной нагрузке или неправильному выполнению упражнений можно получить травму, тошноту, пониженное давление и прочие признаки не здорового состояния организма. Для того что бы это не произошло были составлены рекомендации при основных занятиях физической культурой, которые чаще всего встречаются в нашей жизни.

Зарядка. Зарядка по утрам помогает быстрее «включить» организм в рабочее состояние. Во время сна все системы человека тоже погружаются в спящий режим: снижается частота сердечных сокращений, расслабляются мышцы, внутренние органы функционируют в замедленном темпе.

Зарядка активизирует работу человеческого организма. Улучшается кровообращение. Пробуждаются и начинают работать в обычном режиме зрительный, вестибулярный, слуховой аппарат. Мобилизуется нервная система: уходят сонливость и заторможенность. Уже к концу 10-15 минутной легкой утренней зарядки человек чувствует себя проснувшимся. Без зарядки по утрам на окончательное пробуждение организма может уйти до 2-3 часов. Ниже приведён пример комплекса упражнений для зарядки.

Таблица 1

Упражнение 1

Потягивание

Начинайте с растяжки вверх. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Кисти рук сложите в замок, ладони выверните наружу от себя. Медленно поднимите руки выше головы и начинайте тянуться всем телом к потолку. Держите спину и голову ровными, не прогибайтесь. Выполняйте упражнение по 10-15 секунд 3-4 раза.

Упражнение 2

Шаг на месте

Шагания на месте, попеременно делая упор на пятках, носках и боковых частях ступни. Выполняйте упражнение по 30-50 секунд.

Упражнения 3

Перекаты с носков на пятки

Встаньте ровно. Ступни расположите на расстоянии 15 см друг от друга. Вдохните и встаньте на носки, выдыхайте и плавно перекатитесь на пятки. Повторяйте упражнение по 20-25 раз.

Упражнение 4

Вращение в суставах

Для разминки тела лучше всего выполнять вращательные движения. Начинайте с головы, затем переходите на кисти рук, локти, плечи, ступни, лодыжки и колени. На каждую часть тела выделяйте по 10 повторов в каждую сторону.

Упражнение 5

Наклон и приседание

Встаньте прямо, ноги расположите на ширине плеч, руки – на талии. Медленно наклоняйтесь вперед, затем выпрямите спину и сделайте одно приседание. Спину держите максимально ровно, чтобы избежать травм коленей. Упражнение повторите 10-20 раз.

Упражнение 6

Наклоны корпуса

Поднимите правую руку вверх. Плавно, без резких движений сначала наклонитесь влево, затем смените руку и наклонитесь вправо. Держите спину ровно, наклоняйтесь четко в сторону. Повторите упражнение 15 раз в каждую сторону.

Упражнение 7

Попеременное подтягивание ног

Примите положение лежа. Руки выпрямите вверх. Начните с правой ноги. Согните ее в колене и максимально подтяните к себе, в это же время потяните к колену согнутую левую руку. После смените ногу и руку. Повторяйте упражнение 15 раз для каждой ноги.

Упражнение 8

Скручивание на пресс

Лёжа на полу руки держим у головы, выполняем скручивание корпуса. Локтями касаясь колен, выполнить упражнение 15 раз несколько повторений.

Упражнение 9

Отжимания от пола

Отжимайтесь с вытянутыми ногами, упираясь на носки, если так тяжело, то опирайтесь на колени. Выполните 15 отжиманий.

Упражнение 10

Потягивание

Встаньте, поднимите руки вверх. На выдохе поднимайтесь на носки и плавно тянитесь как можно выше. На вдохе опускайтесь полностью на стопы и расслабляйте мышцы. Повторите упражнений 5 раз по 10 секунд.

П.2.3. Методические материалы к практическим занятиям по дисциплине (модулю)

Тема занятия: Специфические особенности и приоритеты в развитии массового физкультурно-спортивного движения

Формы практических заданий: реферат.

Примерный перечень тем рефератов к Теме 1.1.

1. Нормативно-правовая база управления физической культуры и спорта в России.
2. Информационное обеспечение развитие отрасли физической культуры и спорта.
3. Программно-целевое управление физической культурой и спортом.
4. Источники финансирования физической культуры и спорта.
5. Общественные объединения физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.
6. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта.
7. Федеральные программы по оздоровлению населения средствами физической культуры и спорта.
8. Развитие детского и юношеского спорта.
9. Учреждения дополнительного образования физкультурно-оздоровительного и спортивного профиля.
10. Пропаганда физической культуры и спорта и здорового образа жизни.
11. Обеспечение подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров в области физической культуры и спорта.
12. Развитие интереса населения РФ к занятиям физической культурой и спортом.
13. Развитие системы физического воспитания, ориентированной на особенности развития детей и подростков.

Требования к выполнению практического задания:
Взаимодействие с аудиторией (обратная связь, устный ответ на тему реферата)

Тема занятия: Тенденции развития физической культуры и спорта в регионах

Формы практических заданий: реферат.

Примерный перечень тем рефератов к Теме 1.2.

1. Управление физической культуры и спорта в республиках, краях и областях России.
2. Проблемы, влияющие на развитие физической культуры и спорта в России.
3. Приоритеты в развитии массового физкультурно-спортивного движения в регионах России
4. Проанализируйте и резюмируйте Постановление Правительства РФ от 30 сентября 2021 г. N 1661 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" и о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации"
5. Оценка эффективности развития физической культуры и спорта в регионах и субъектах РФ
6. Тенденции развития физической культуры и спорта в регионах и субъектах РФ

Требования к выполнению практического задания:
Взаимодействие с аудиторией (обратная связь, устный ответ на тему реферата)

Тема занятия: Методические основы физического воспитания в образовательных учреждениях.

Формы практических заданий: реферат.

Примерный перечень тем рефератов к Теме 2.1.

1. Возрастные особенности развития детей в образовательных учреждениях.
2. Особенности проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня общеобразовательной школы.
3. Гимнастика до учебных занятий.
4. Физкультурные минуты.
5. Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных (подвижных) переменах.
6. Спортивный час.
7. Основные задачи проведения спортивно-массовых мероприятий в школе.
8. Внутришкольные командные и лично-командные соревнования по отдельным (базовым) видам спорта.
9. Физкультурные викторины в дошкольных учреждениях.
10. Спортивные конкурсы.

Требования к выполнению практического задания:

Взаимодействие с аудиторией (обратная связь, устный ответ на тему реферата)

Тема занятия: Особенности организации занятий физической культурой обучающихся вне учебных заведений.

Формы практических заданий: реферат.

Примерный перечень тем рефератов к Теме 2.2.

1. Занятия в спортивных клубах (секциях) по виду спорта в образовательных учреждениях.
2. Самодеятельные занятия физическими упражнениями.
3. Занятия спортивно-оздоровительным туризмом.
4. Организация спортивно-массовых мероприятий в образовательных учреждениях.
5. Пешие и лыжные прогулки во внеурочное время.
6. Участие в спортивных состязаниях различного уровня в дошкольных, школьных, средне профессиональных организациях, в высших образовательных организациях.
7. Кружки физической культуры (для школьников).
8. Группы общей физической подготовки (ОФП).
9. Секции по видам спорта.
10. Внеурочные формы занятий физической культурой с подростками.
11. Организация внеурочных форм занятий физической культурой с детьми дошкольного и школьного возраста.
12. Школьные спартакиады.
13. Дни здоровья и спорта.
14. Комплексы эстафет «Весёлые старты».
15. Занятия в ДЮСШ по видам спорта.
16. Детские, спортивные образовательные клубы в школах и в вузах
17. Функционирование физкультурно-оздоровительных (ФОК) комплексов.
18. Спортивные базы для проведения активного отдыха.

Требования к выполнению практического задания:

Взаимодействие с аудиторией (обратная связь, устный ответ на тему реферата)

П.2.4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Раздел, тема	Вид самостоятельной работы
Модуль 1	
РАЗДЕЛ 1. Проблемы развития оздоровительной физической культуры и массового спорта в России. Тема 1.1. Специфические особенности и приоритеты в развитии массового физкультурно-спортивного движения	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Тема 1.2. Тенденции развития физической культуры и спорта в регионах	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
РАЗДЕЛ 2. Методические основы физического воспитания в образовательных учреждениях Тема 2.1. Методические основы физического воспитания в образовательных учреждениях.	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Тема 2.2. Особенности организации занятий физической культурой обучающихся вне учебных заведений	Самостоятельное изучение материала раздела/темы

Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Перечень вопросов к самостоятельному изучению Раздела 1:

1. Федеральные программы по оздоровлению населения средствами физической культуры и спорта

2.Научно обоснованные системы оздоровления и физического воспитания населения, координация физкультурно-спортивной работы среди лиц с ослабленным здоровьем

3.Развитие детского и юношеского спорта

4.Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ

5. Региональные программы развития физической культуры и спорта

6. Физкультурно-спортивные мероприятия в регионах.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Перечень вопросов для самостоятельной работы к Разделу 2:

1.Виды гимнастики в образовательных учреждениях

2.Эффективность подвижных игр с дошкольниками, со школьниками начальных классов

3. Основы закаливающих процедур проводимые в образовательных учреждениях

4.Виды активного отдыха детей и подростков в образовательных учреждениях.

5.Участие в спортивных праздниках детей и подростков образовательного учреждения

6.Подвижные и спортивные игры для детей и молодежи.

П.2.5. Учебно-наглядные пособия по дисциплине (модулю)

РАЗДЕЛ 1. Проблемы развития оздоровительной физической культуры и массового спорта в России.

Тема 1.1. Специфические особенности и приоритеты в развитии массового физкультурно-спортивного движения

Развитие массового спорта

(инновационные формы спортивно-массовых мероприятий, система мероприятий «Движение для всех»)

- **К инновационным формам**

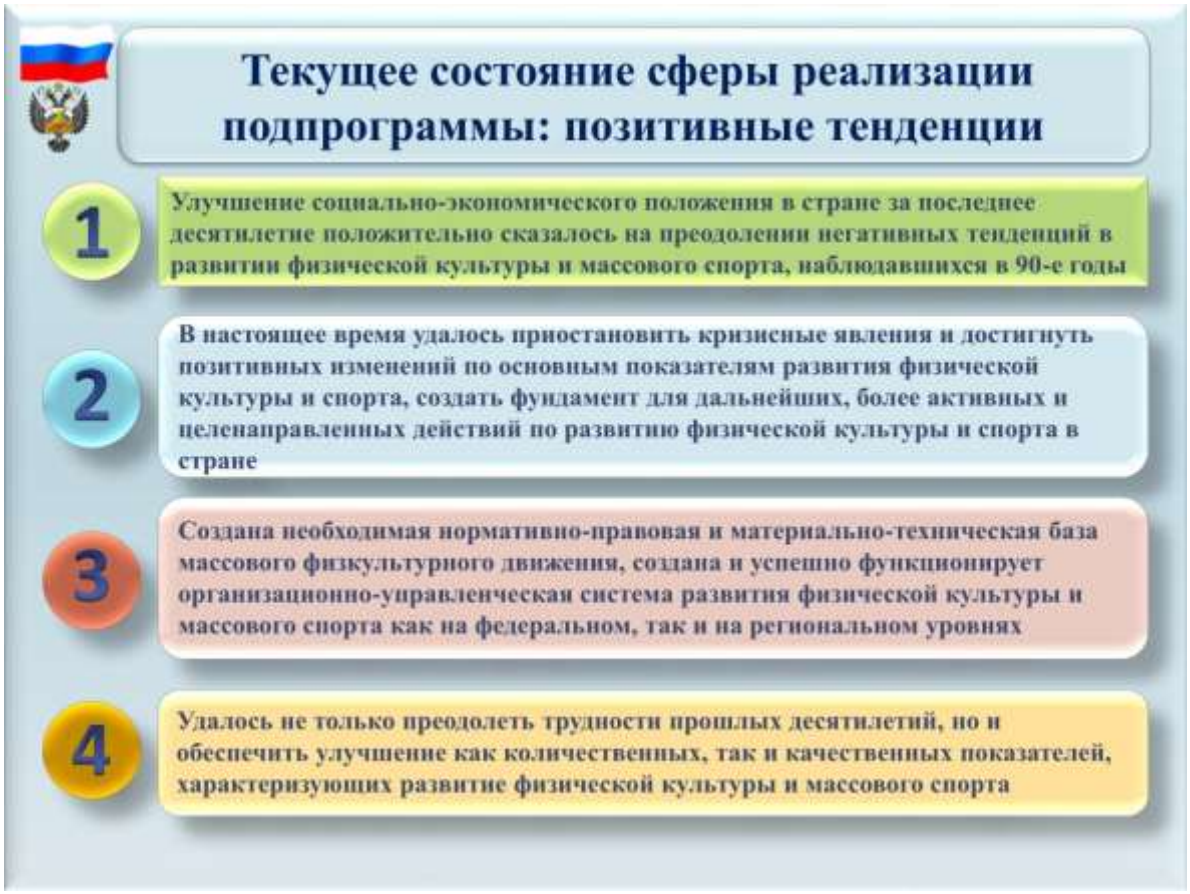
относятся квесты, флеш-мобы, фитнес-зарядка, игровые динамические перемены, переменка в ритме танца, шахматные перемены, автограф-шоу с профессиональными спортсменами, спортивное шоу в формате лайф-стайл, портфолио здоровья и др.

Мероприятия:- автограф-шоу,
- областной конкурс «Сто спортивных проектов»,
- Информационный проект «Мир спорта»,
- спортивно-образовательный форум.

Тема 1.2. Тенденции развития физической культуры и спорта в регионах**.**

Современные тенденции развития спортивного движения:

- эффективная система государственного регулирования развития спорта в образовательных учреждениях;
- физическое воспитание и спорт являются неотъемлемой частью, определяющим звеном национальной системы образования;
- наличие нормативно-правовой базы развития физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях;
- современная материально-техническая база для занятия спортом детей и молодежи;
- современное информационное обеспечение деятельности по развитию физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях, пропаганда достижений в области спорта.



РАЗДЕЛ 2. Методические основы физического воспитания в образовательных учреждениях.

Тема 2.1. Методические основы физического воспитания в образовательных учреждениях.

Тема 2.2. Особенности организации занятий физической культурой обучающихся вне учебных заведений.

Внеурочные формы занятия физическими упражнениями

Из разнообразных внеурочных форм в практике физич. воспитания наиболее широко используются:

- самостоятельные занятия;
- состязания;
- экскурсии и походы;
- массовые подвижные игры.

Положительный эффект самостоятельных занятий возможен только при квалифицированной помощи преподавателя или др. специалистов физич. воспитания.

Особенности ППФП студентов на учебных занятиях и во внеурочное время

- ***процесс овладения профессиональными видами деятельности предполагает формирование еще в студенческом возрасте профессионально важных качеств, из которых наиболее значимыми для ряда технических профессий являются следующие:***
- **познавательные способности (самостоятельность мышления, творческие оценочные и рефлексивные способности);**
- **психомоторные умения (координация движений);**

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Приложение 2 к Рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ИНФОРМАТИКА И ОСНОВЫ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ
49.03.01 Физическая культура

НАПРАВЛЕННОСТЬ
Физкультурное образование

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Москва, 2025 г.

П.2.1. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля) и самостоятельной работе

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы их проведения.

Подготовка к лекционному занятию

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к практическому и лабораторному занятию.

При подготовке и работе во время проведения практических и лабораторных занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения.

К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине (модулю). Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Виды самостоятельной работы.

Работа с литературой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу. Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались. Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента. Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное – это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Самостоятельная работа с учебниками и книгами

(а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того на сколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Методические рекомендации по составлению конспекта:

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;

2. Выделите главное, составьте план;

3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;

4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.

5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли. В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля. Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

Методические материалы по самостоятельному решению задач

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса. Если студент видит несколько путей решения проблемы (задачи), то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Полезно до начала вычислений составить краткий план решения проблемы (задачи). Решение проблемных задач или примеров следует излагать подробно, вычисления располагать в строгом порядке, отделяя вспомогательные вычисления от основных. Решения при необходимости нужно сопровождать комментариями, схемами, чертежами и рисунками. Следует помнить, что решение каждой учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом. Полученный ответ следует проверить способами, вытекающими из существа данной задачи. Полезно также (если возможно) решать несколькими способами и сравнить полученные результаты. Решение задач данного типа нужно продолжать до приобретения твердых навыков в их решении.

Методические материалы к выполнению реферата

Реферат (от лат. referre – сообщать) – краткое изложение в письменном виде или в форме публикации доклада, содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Работа над рефератом условно разделяется на выбор темы, подбор литературы, подготовку и защиту плана; написание теоретической части и всего текста с указанием библиографических данных используемых источников, подготовку доклада, выступление с ним. Тематика рефератов полностью связана с основными вопросами изучаемого курса.

Список литературы к темам не дается, и обучающиеся самостоятельно ведут библиографический поиск, причем им не рекомендуется ограничиваться университетской библиотекой.

Важно учитывать, что написание реферата требует от обучающихся определенных усилий. Особое внимание следует уделить подбору литературы, методике ее изучения с целью отбора и обработки собранного материала, обоснованию актуальности темы и теоретического уровня обоснованности используемых в качестве примеров фактов какой-либо деятельности.

Выбрав тему реферата, начав работу над литературой, необходимо составить план. Изучая литературу, продолжается обдумывание темы, осмысливание прочитанного, делаются выписки, сопоставляются точки зрения разных авторов и т.д. Реферативная работа сводится к тому, чтобы в ней выделились две взаимосвязанные стороны: во-первых, ее следует рассматривать как учебное задание, которое должен выполнить обучаемый, а во-вторых, как форму научной работы, творческого воображения при выполнении учебного задания.

Наличие плана реферата позволяет контролировать ход работы, избежать формального переписывания текстов из первоисточников.

Оформление реферата включает титульный лист, оглавление и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи или печатной форме реферата. Реферат выполняется в письменной или печатной форме на белых листах формата А4 (210 х 297 мм). Шрифт Times New Roman, кегель 14, через 1,5 интервала при соблюдении следующих размеров текста: верхнее поле – 25 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое – 15 мм. Нумерация страниц производится вверху листа, по центру. Титульный лист нумерации не подлежит.

Рефераты должны быть написаны простым, ясным языком, без претензий на наукообразность. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если же такие термины и символы все-таки приводятся, то необходимо разъяснять их значение при первом упоминании в тексте реферата.

Объем реферата предполагает тщательный отбор информации, необходимой для краткого изложения вопроса. Важнейший этап – редактирование готового текста реферата и подготовка к обсуждению. Обсуждение требует хорошей ориентации в материале темы, умения выделить главное, поставить дискуссионный вопрос, привлечь внимание слушателей к интересной литературе, логично и убедительно изложить свои мысли.

Рефераты обязательно подлежат защите. Процедура защиты начинается с определения оппонентов защищающего свою работу. Они стремятся дать основательный анализ работы обучающимся, обращают внимание на положительные моменты и недостатки реферата, дают общую оценку содержанию, форме преподнесения материала, характеру использованной литературы. Иногда они дополняют тот или иной раздел реферата. Последнее особенно ценно, ибо говорит о глубоком знании обучающимся-оппонентом изучаемой проблемы.

Обсуждение не ограничивается выслушиванием оппонентов. Другие обучающиеся имеют право уточнить или опровергнуть какое-либо утверждение. Преподаватель предлагает любому обучающемуся задать вопрос по существу доклада или попытаться подвести итог обсуждению.

Алгоритм работы над рефератом

1. Выбор темы

Тема должна быть сформулирована грамотно (с литературной точки зрения);

В названии реферата следует поставить четкие рамки рассмотрения темы;

Желательно избегать слишком длинных названий;

Следует по возможности воздерживаться от использования в названии спорных с научной точки зрения терминов, излишней наукообразности, а также чрезмерного упрощения формулировок.

2. Реферат следует составлять из пяти основных частей: введения; основной части; заключения; списка литературы; приложений.

3. Основные требования к введению:

Во введении не следует концентрироваться на содержании; введение должно включать краткое обоснование актуальности темы реферата, где требуется показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и есть ли связь представляемого материала с современностью. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо с современных позиций.

Очень важно выделить цель, а также задачи, которые требуется решить для выполнения цели.

Введение должно содержать краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, кратко анализируются изученные источники, показываются их сильные и слабые стороны;

Объем введения составляет две страницы текста.

4. Требования к основной части реферата:

Основная часть содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы;

Также основная часть должна включать в себя собственно мнение обучающихся и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты;

Материал, представленный в основной части, должен быть логически изложен и распределен по параграфам, имеющим свои названия;

В изложении основной части необходимо использовать сноски (в первую очередь, когда приводятся цифры и чьи-то цитаты);

Основная часть должна содержать иллюстративный материал (графики, таблицы и т. д.);

Объем основной части составляет около 10 страниц.

5. Требования к заключению:

В заключении формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выдвинутые во введении задачи и цели;

Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из содержания основной части.

6. Требования к оформлению списка литературы (по ГОСТу):

Необходимо соблюдать правильность последовательности записи источников: сначала следует писать фамилию, а после инициалы; название работы не ставится в кавычки; после названия сокращенно пишется место издания; затем идет год издания; наконец, называется процитированная страница.

Методические материалы к выполнению эссе

Эссе – литературное произведение небольшого объема, обычно прозаическое, свободной композиции, передающее индивидуальные впечатления, суждения, соображения автора о той или иной проблеме, теме, о том или ином событии или явлении. Это вид самостоятельной исследовательской работы обучающихся, с целью углубления и закрепления теоретических знаний и освоения практических навыков. Цель эссе состоит в развитии самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. При написании эссе обучающийся должен представить развернутый письменный ответ на теоретический или практический актуальный вопрос, объявленный преподавателем в аудитории непосредственно перед ее написанием. В процессе написания эссе разрешается пользоваться нормативно-правовыми актами, конспектом лекций (в печатном виде). Использование интернет-ресурсов не допускается. Темы эссе преподаватель предлагает из числа тех, которые обучающиеся уже рассматривали на лекционных или практических занятиях, исходя из содержания заданий в составе оценочных

средств. По решению преподавателя, в качестве темы эссе может быть выбрана одна или несколько тем, которые могут быть распределены между обучающимися по желанию.

Требования к выполнению эссе:

1. Проводится письменно.

2. Эссе выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. При этом обязательный заголовок таблицы надо размещать над табличным полем, а рисунки сопровождать подрисуночными подписями. При включении в эссе нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна и нумерация страниц. Их целесообразно проставлять внизу страницы – по середине или в правом углу. Номер страницы не ставится на титульном листе, но в общее число страниц он включается. Объем эссе, без учета приложений, не должен превышать 5 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что обучающийся не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

3. Работа должна содержать собственные умозаключения по сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ по сути этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Методические материалы по выполнению тестирования.

Тестовые задания содержат вопросы и 3-4 варианта ответа по базовым положениям изучаемой темы/раздела, составлены с расчетом на знания, полученные обучающимся в процессе изучения темы/раздела.

Тестовые задания выполняются в письменной форме и сдаются преподавателю, ведущему дисциплину (модуль). На выполнение тестовых заданий обучающимся отводится 45 минут.

При обработке результатов оценочной процедуры используются: критерии оценки по содержанию и качеству полученных ответов, ключи, оценочные листы.

Методические материалы по выполнению кейс-задания

Кейс-задание – это учебная конкретная ситуация, специально разрабатываемая на основе фактического материала с целью последующего разбора. В ходе разбора ситуации студент учится проводить анализ и принимать управленческие решения. Особенностью кейс-задания является отсутствие однозначного решения проблемы.

Структура отчета по кейс-заданию:

1. Титульный лист.

2. Оглавление.

3. Введение. Во введении дать краткую характеристику рассматриваемой ситуации (объем 1 – 2 с).

4. Основная часть. Предложить и аргументировать основные предлагаемые управленческие решения в рассматриваемой ситуации. Рассмотреть альтернативные варианты и провести их сопоставление (объем 4 – 6 с).

5. Заключение. Сделать общие выводы по ситуации (объем 1 – 2 с).

Требования к оформлению отчета о выполнении кейс-задания

Отчет выполняется в виде электронного документа в формате doc (docx). Обязательно наличие титульного листа. Общий объем отчета составляет 1 800 – 2 800 слов, не включая титульный лист и оглавление. Размер шрифта 14 Пт, интервал - 1,5, шрифт Times New Roman.

Методические материалы по выполнению доклада.

Рекомендуется следующая структура доклада:

1. титульный лист, содержание доклада;
2. краткое изложение;
3. цели и задачи;
4. изложение характера исследований и рассмотренных проблем, гипотезы, спорные вопросы;
5. источники информации, методы сбора и анализа данных, степень их полноты и достоверности;
6. анализ и толкование полученных в работе результатов;
7. выводы и оценки;
8. библиография и приложения.

Время выступления докладчика не должно превышать 10 минут.

Основные требования к оформлению доклада:

– титульный лист должен включать название доклада, наименование предметной (цикловой) комиссии, фамилию обучающегося;

– все использованные литературные источники сопровождаются библиографическим описанием;

– приводимая цитата из источника берется в кавычки (оформляются сноски);

– единицы измерения должны применяться в соответствии с действующими стандартами;

– все названия литературных источников следует приводить в соответствии с новейшими изданиями;

– рекомендуется включение таблиц, графиков, схем, если они отражают основное содержание или улучшают ее наглядность;

– названия фирм, учреждений, организаций и предприятий должны именоваться так, как они указываются в источнике.

Методические материалы к подготовке презентации

1. Объём презентации: 10-20 слайдов.
2. На титульном слайде должно быть отражено:

- наименование факультета;
- тема презентации;
- фамилия, имя, отчество, направление подготовки/ специальность, направленность (профиль)/ специализация, форма обучения, номер группы автора презентации;
- фамилия, имя, отчество, степень, звание, должность руководитель работы;
- год выполнения работы.

3. В презентации должны быть отражены обоснование актуальности представляемого материала, цели и задачи работы.
4. Содержание презентации должно включать наиболее значимый материал доклада, а также, при необходимости, таблицы, диаграммы, рисунки, фотографии, карты, видео – вставки, звуковое сопровождение.
5. Заключительный слайд должен содержать информацию об источниках информации для презентации.

Методические материалы по подготовке к опросу

Самостоятельная работа обучающихся включает подготовку к опросу на практических занятиях. Для этого обучающийся изучает лекции, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов.

Тема и вопросы к практическим занятиям, вопросы для самоконтроля содержатся в рабочей программе и доводятся до студентов заранее.

Для подготовки к опросу обучающемуся необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме практического занятия, в учебнике или другой рекомендованной литературе, конспекте лекции, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения.

Методические материалы по выполнению практического задания

При выполнении практического задания обучающийся придерживается следующего алгоритма:

1. Записать дату, тему и цель задания;
2. Ознакомиться с правилами и условия выполнения практического задания;
3. Повторить теоретические задания, необходимые для рациональной работы и других практических действий, используя конспекты лекций и рекомендованную литературу, представленной в программе;
4. Выполнить работу по предложенному алгоритму действий;
5. Обобщить результаты работы, сформулировать выводы / дать ответы на контрольные вопросы;

Работа должна быть выполнена грамотно, с соблюдением культуры изложения. При использовании данных из учебных, методических пособий и другой литературы, периодических изданий, Интернет-источников должны иметься ссылки на вышеперечисленные.

Методические материалы по выполнению лабораторного задания

При выполнении лабораторного задания обучающийся придерживается следующего алгоритма:

1. Ознакомиться с темой и целью задания;
2. Изучить правила и условия выполнения задания;
3. Повторить теоретические задания, необходимые для рациональной работы и других практических действий, используя конспекты лекций и рекомендованную литературу, представленной в программе;
4. Выполнить работу по предложенному алгоритму действий;
5. Обобщить результаты работы, сформулировать выводы / дать ответы на контрольные вопросы;

Работа должна быть выполнена грамотно, с соблюдением культуры изложения. При использовании данных из учебных, методических пособий и другой литературы, периодических изданий, Интернет-источников должны иметься ссылки на вышеперечисленные.

Написание курсовой работы

Курсовая работа должна содержать следующие структурные элементы:

- титульный лист;
- содержание (оглавление);
- введение;
- основную часть, состоящую из двух или трех глав;
- заключение, включающее выводы и описание перспектив дальнейшего развития темы работы;

- список использованных источников;
- приложения (при необходимости);
- справку о результатах проверки текстового документа на наличие заимствований в системе «Антиплагиат» (результат, необходимый для допуска к защите курсовой работы: **не менее 65% авторского текста).**

Содержание курсовой работы должно соответствовать названию темы.

Курсовая работа должна быть написана с соблюдением норм русского литературного языка. Текст работы должен соответствовать научному стилю речи.

При написании работы от обучающегося требуется корректно использовать научную терминологию, соблюдать логическую последовательность в процессе аргументации.

Объем курсовой работы должен составлять **20–25 страниц текста**. Текст работы печатается через 1,5 интервал (27-30 строк на странице) и через 1 интервал (ссылки и сноски) шрифтом Times New Roman, размером 14 (основной текст), 12 – текст в ссылках, сносках и таблицах. Размер левого поля 30 мм, правого – 10 мм, верхнего и нижнего – по 20 мм. Текст работы выравнивается по ширине.

При исчислении требуемого количества страниц в курсовой работе в её объем не включаются:

- страница с титульным листом;
- страница с «Содержанием»;
- страницы, на которых размещены только иллюстрации, таблицы и относящиеся к ним пояснения;
- приложения.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение дисциплин (модулей) завершается промежуточной аттестацией. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к промежуточной аттестации, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На контрольном мероприятии промежуточной аттестации студент демонстрирует то, что он освоил в процессе обучения по дисциплине (модулю).

Вначале следует просмотреть весь материал по дисциплине (модулю), отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время промежуточной аттестации для систематизации знаний

П.2.2. Методические материалы к лекционным занятиям по дисциплине (модулю)

Тема лекционного занятия: Инструменты работы с текстовыми документами

Методы и средства обучения, основные методические приемы: Интерактивные презентации, персональные компьютеры, интерактивная доска, активное обучение

Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией:

Форма представления текстовых данных в компьютере. Способы кодирования текстовой информации. Программы для работы с текстовыми документами. Форматы текстовых докумен-

тов. Порядок работы над документом. Правила набора и верстки документа с учетом дальнейшего использования. Структурирование документов. Параметры страниц. Параметры шрифта и абзаца. Понятия «связывание» и «внедрение» объектов. Режимы отображения документа. Назначение режима «Главный документ». Сложное форматирование документов. Таблицы. Графические объекты. Формулы. Рецензирование.

Тема лекционного занятия: Автоматизация работы с текстовыми документами

Методы и средства обучения, основные методические приемы: Интерактивные презентации, персональные компьютеры, интерактивная доска, активное обучение

Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией:

Использование шаблонов для работы с типовыми документами. Работа со стилями и списками. Ссылки. Оглавление и указатели. Рассылки. Автозамена. Вставка полей и экспресс-блоков. Автоматизация работы с текстовыми документами с помощью макросов.

Тема лекционного занятия: Инструменты работы с табличными документами

Методы и средства обучения, основные методические приемы: Интерактивные презентации, персональные компьютеры, интерактивная доска, активное обучение

Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией:

Форма представления числовых данных в компьютере. Компьютерные технологии обработки табличных данных. Программы для работы с табличными документами. Автоматизация процессов обработки данных. Основные методы оптимизации работы табличного процессора. Адресация в электронных таблицах. Фильтрация данных. Автоматизация поиска данных в таблицах. Работа с диаграммами. Защита табличных документов. Автоматизация работы с табличными документами с помощью макросов.

Тема лекционного занятия: Анализ данных в электронных таблицах

Методы и средства обучения, основные методические приемы: Интерактивные презентации, персональные компьютеры, интерактивная доска, активное обучение

Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией:

Статистическая обработка данных. Построение графических зависимостей. Способы анализа данных в электронных таблицах. Списки и их использование для анализа табличных данных. Анализ данных с помощью сводных таблиц. Решение оптимизационных задач. Финансовые функции. Таблицы подстановки.

Тема лекционного занятия: Технологии создания презентаций

Методы и средства обучения, основные методические приемы: Интерактивные презентации, персональные компьютеры, интерактивная доска, активное обучение

Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией:

Форма представления графических данных в компьютере. Основные типы презентаций. Создание базовой презентации. Приемы создания и обработки презентаций. Работа в программе в различных режимах (режимы обычный, сортировщик слайдов, показ слайдов, страницы заметок). Формирование слайдов с мультимедиа-объектами. Управление сменой слайдов. Эффекты анимации и управление ими. Значение портфолио. Принципы наполнения портфолио. Эффективность устной презентации.

Тема лекционного занятия: Сетевые и облачные технологии в автоматизации офиса

Методы и средства обучения, основные методические приемы: Интерактивные презентации, персональные компьютеры, интерактивная доска, активное обучение

Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией:

Технологии цифровой экономики. Основные сквозные цифровые технологии и их влияние на традиционные сектора экономики. Системный подход при решении задач. Использование искусственного интеллекта. Типовые решения автоматизации офиса. Программное обеспечение (офисные программные приложения, прикладное программное обеспечение). Направления автоматизации деятельности офисов. Компьютерные сети. Адресация в компьютерных сетях. Информационная безопасность и цифровая гигиена. Обеспечение совместной деятельности. Информационные облачные технологии автоматизации офиса. Технологии современного офиса: интернет вещей, искусственный интеллект, параллельная работа с документами, удаленная работа, облачное хранение, VR и AR, 3-D печать. Обзор «облачных» архитектур. Автоматизация офисных приложений. Облачные технологии: Документы, Таблицы, Презентации, Формы. Совместный доступ. Настройка совместного доступа.

П.2.3. Методические материалы к лабораторным занятиям по дисциплине (модулю)

Тема занятия: Инструменты работы с текстовыми документами

Форма практического задания: лабораторный практикум.

Задания лабораторного практикума:

1. Программные средства реализации информационных процессов.
2. Технологии создания и преобразования текстовых данных.
3. Технологии создания и преобразования текстовых данных.
4. Работа с дополнительными объектами, таблицами и графическими объектами документа.

Тема занятия: Автоматизация работы с текстовыми документами

Форма практического задания: лабораторный практикум.

Задания лабораторного практикума:

1. Технологии автоматизации обработки документов в текстовых процессорах.
2. Возможности текстового процессора по созданию и обработке больших документов сложной структуры.
3. Работа в режиме главного документа.
4. Технологии автоматизации обработки документов в текстовых процессорах.
5. Автоматизация работы с типовыми документами.

Тема занятия: Инструменты работы с табличными документами

Форма практического задания: лабораторный практикум.

Задания лабораторного практикума:

1. Принципы функционирования электронных таблиц.
2. Ввод, редактирование и форматирование данных в электронных таблицах.
3. Информационные технологии обработки числовой информации в электронных таблицах.
4. Вычисления, анализ и визуализация данных в электронных таблицах.

Тема занятия: Анализ данных в электронных таблицах

Форма практического задания: лабораторный практикум.

Задания лабораторного практикума:

1. Анализ данных в электронных таблицах.
2. Использование списков для анализа данных в электронных таблицах.
3. Анализ данных в электронных таблицах.
4. Изучение инструментов анализа данных.
5. Решение оптимизационных задач.

Тема занятия: Технологии создания презентаций

Форма практического задания: лабораторный практикум.

Задания лабораторного практикума:

1. Технологии создания компьютерных презентаций.
2. Создание интерактивных презентаций.
3. Заполнение электронного портфолио обучающегося РГСУ.

Тема занятия: Сетевые и облачные технологии в автоматизации офиса

Форма практического задания: лабораторный практикум.

Задания лабораторного практикума:

1. Глобальная компьютерная сеть Интернет.
2. Использование служб Интернета для решения практических задач.
3. Изучение Национальной программы «Цифровая экономика Российской Федерации».

П.2.4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Раздел, тема	Вид самостоятельной работы
Модуль 1	
Раздел 1. Продвинутые методы обработки текстовых документов	Самостоятельное изучение материала раздела
Раздел 2. Продвинутые методы обработки электронных таблиц	Самостоятельное изучение материала раздела
Раздел 3. Информационно-коммуникационные технологии	Самостоятельное изучение материала раздела

Задания для самостоятельной работы

РАЗДЕЛ 1. Продвинутые методы обработки текстовых документов.

Вопросы для самоподготовки:

1. Способы управления свойствами символов текста.
2. Способы управления свойствами абзацев.
3. Способы управления свойствами страницы.
4. Понятие раздела документа, его свойства.
5. Колонтитулы и способы их создания.
6. Списки и их виды.
7. Понятие «Стиль» и возможности этой функции текстового процессора.
8. Сноски, назначение и виды.

9. Назначение закладок.
10. Назначение и способы создания примечаний.
11. Способы ввода информации об авторе примечаний при их создании.
12. Назначение и способы создания перекрестных ссылок.
13. Таблицы и способы их создания в текстовом процессоре.
14. Понятие «поля» и способы их использования для выполнения вычислений в документе.
15. Назначение, виды и способы создания диаграмм в документе.
16. Способы создания формул в тексте документа.
17. Виды графических объектов, создаваемых средствами текстового процессора и способы управления их свойствами.
18. Понятие «стиля». Способы создания и изменения стиля.
19. Технология OLE. Понятия «связывание» и «внедрение» объектов.
20. Создание связанных и внедренных объектов в текстовом документе.
21. Списки и способы их создания и форматирования.
22. Понятие «полей» (инструкций) и правила их формирования.
23. Правила набора текста с учетом дальнейшего использования при подготовке публикаций.

РАЗДЕЛ 2. Продвинутые методы обработки электронных таблиц.

Вопросы для самоподготовки:

1. Ознакомление с интерфейсом программы.
2. Освоение процедуры ввода данных в ячейки таблицы.
3. Использование средств, повышающих эффективность ввода данных.
4. Изучение основных приемов редактирования таблиц.
5. Форматирование текстовых данных.
6. Форматирование числовых данных.
7. Создание условных форматов и примечаний.
8. Состав рабочей книги табличного процессора и особенности объектов, входящих в него.
9. Создание рабочей книги. Технология работы с листами.
10. Ввод и редактирование данных (ввод чисел, ввод текста, ввод одного значения сразу в несколько ячеек, редактирование содержимого ячейки).
11. Особенности различных форматов данных, используемых в таблицах.
12. Ряды автозаполнения как средство автоматизации ввода данных в таблицы.
13. Правила создания формул в табличном процессоре.
14. Запись формул и порядок выполнения операций при вычислениях, заданных ими.
15. Ссылка как операнд формулы. Виды ссылок и особенности их использования для вычислений.
16. Использование мастера функций для ввода формул.
17. Синтаксис и правила использования статистических функций.
18. Синтаксис и правила использования логических функций.
19. Типы диаграмм и графиков, способы их построения.
20. Назначение диаграмм различных типов.
21. Объекты диаграмм (ряды данных, надписи, линии сетки, легенда).
22. Методы оформления диаграмм различного типа.

23. Списки и требования к их содержанию и оформлению.
24. Сортировка данных и способы ее осуществления (одноуровневая, многоуровневая).
25. Фильтры и их виды.
26. Сущность сводных таблиц и способы их создания.
27. Консолидация данных и способы ее осуществления, методы консолидации.
28. Функции прогнозирования, их назначение и применение.
29. Назначение метода Подбор параметра.
30. Круг задач, решаемых методом Подбор параметра.
31. Назначение метода Поиск решения.
32. Особенности задач, решаемых с помощью метода Поиск решения.
33. Способы задания ограничений для задач поиска решения.
34. Создание элементов управления на рабочем листе (списки, флажки).
35. Финансовые функции, их назначение, синтаксис, аргументы финансовых функций.
36. Правила создания формул с использованием финансовых функций в табличном процессоре.
37. Использование мастера функций для ввода формул.
38. Назначение, синтаксис и правила использования таблиц подстановки.
39. Использование одномерных и двумерных таблиц подстановки для анализа финансовых данных.

РАЗДЕЛ 3. Информационно-коммуникационные технологии.

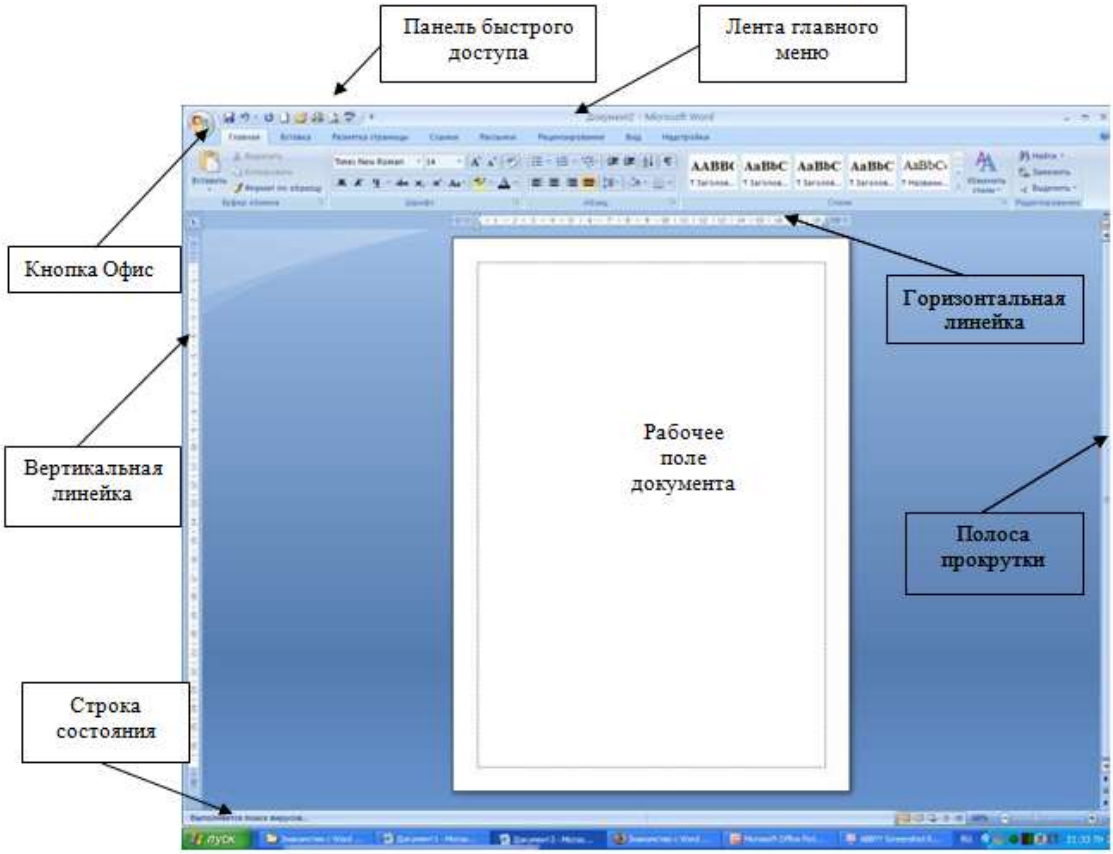
Вопросы для самоподготовки:

1. Функциональные возможности программ подготовки презентаций.
2. Режимы работы программ подготовки презентаций.
3. Методика проектирования презентаций.
4. Факторы эффективности устных выступлений.
5. Ключевые цели национальной программы «Цифровая экономика Российской Федерации».
6. Основные задачи программы «Цифровая экономика Российской Федерации».
7. Основные сквозные цифровые технологии программы «Цифровая экономика Российской Федерации».
8. Технологии в области работы с данными: искусственный интеллект, туманные вычисления, квантовые технологии, суперкомпьютерные технологии, технологии идентификации, математическое моделирование, технологии блокчейна, нейронные сети, киберфизические системы (cps), 3d-технологии (печать) или «аддитивное производство», роботизация, технологии открытого производства, беспилотные технологии, биометрические технологии.
9. Назначение, классификация и состав информационных технологий защиты информации.
10. Сетевые модели «облачных» сервисов.
11. Infrastructure-as-a-Service (IaaS).
12. Software-as-a-Service (SaaS). Преимущества и риски, связанные с SaaS. Область применения SaaS.
13. Platform-as-a-Service (PaaS).
14. Облачные сервисы.

П.2.5. Учебно-наглядные пособия по дисциплине (модулю)

РАЗДЕЛ 1. Продвинутые методы обработки текстовых документов.

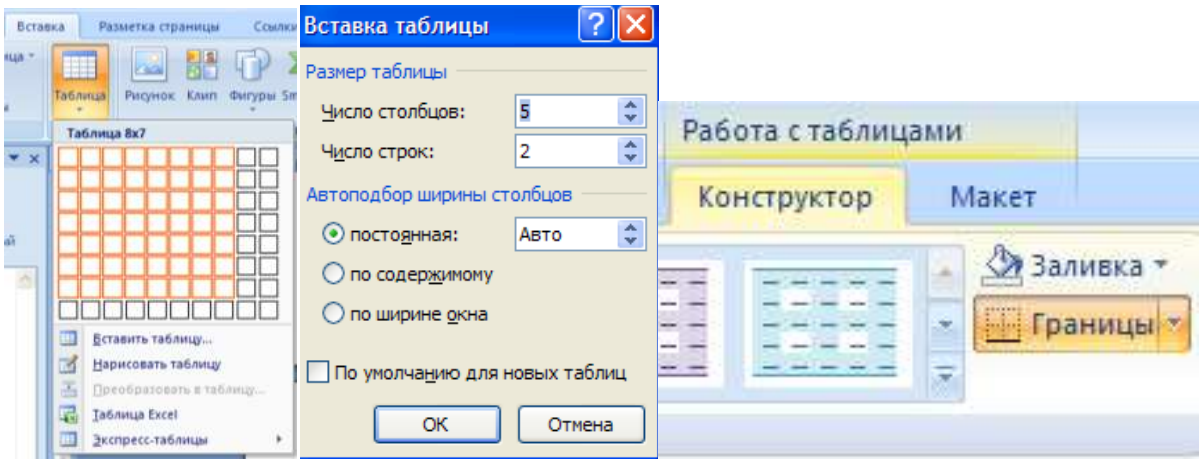
Тема 1.1. Инструменты работы с текстовыми документами.



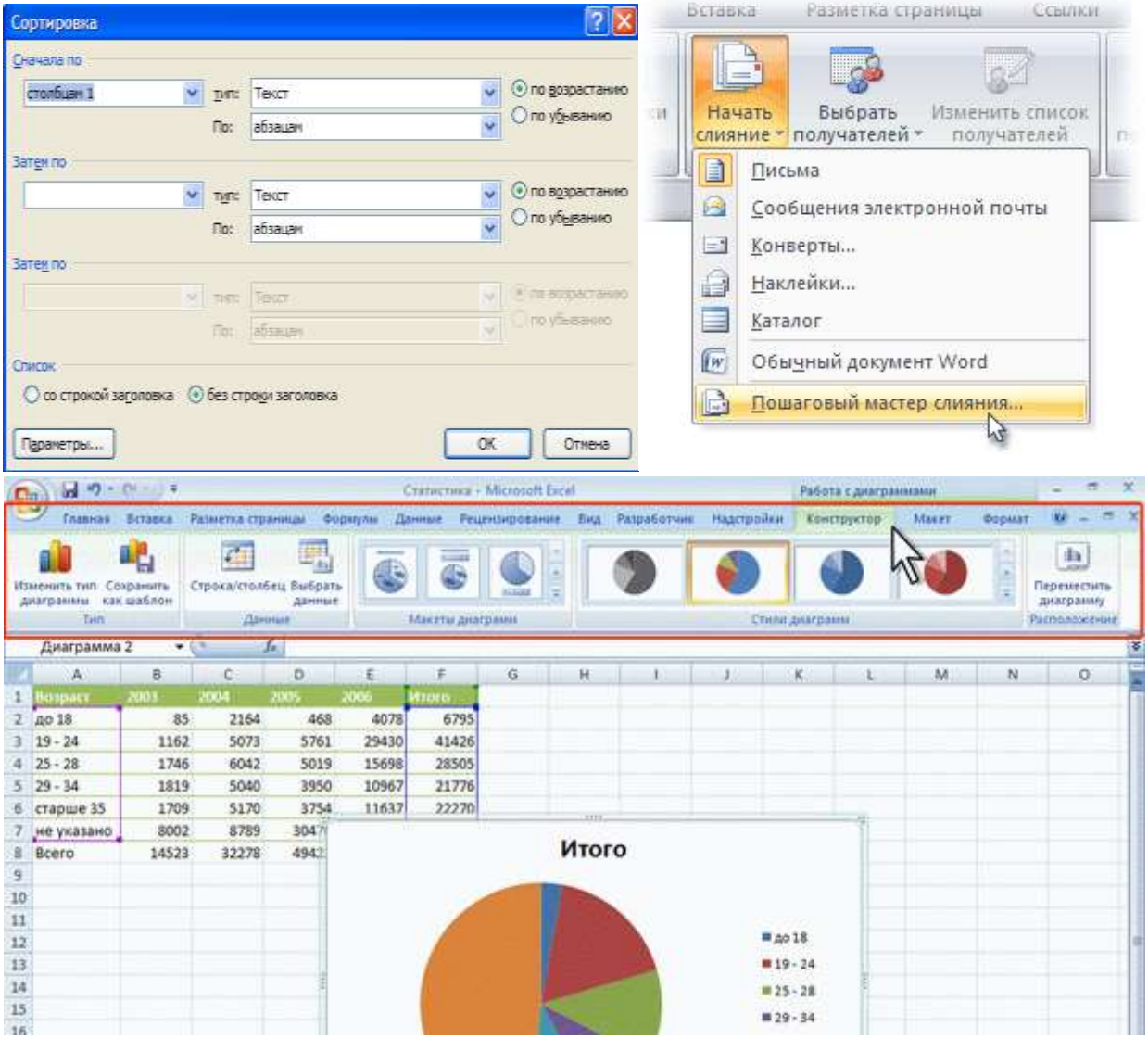
Тема 1.2. Автоматизация работы с текстовыми документами.

РАЗДЕЛ 2. Продвинутые методы обработки электронных таблиц.

Тема 2.1. Инструменты работы с табличными документами.

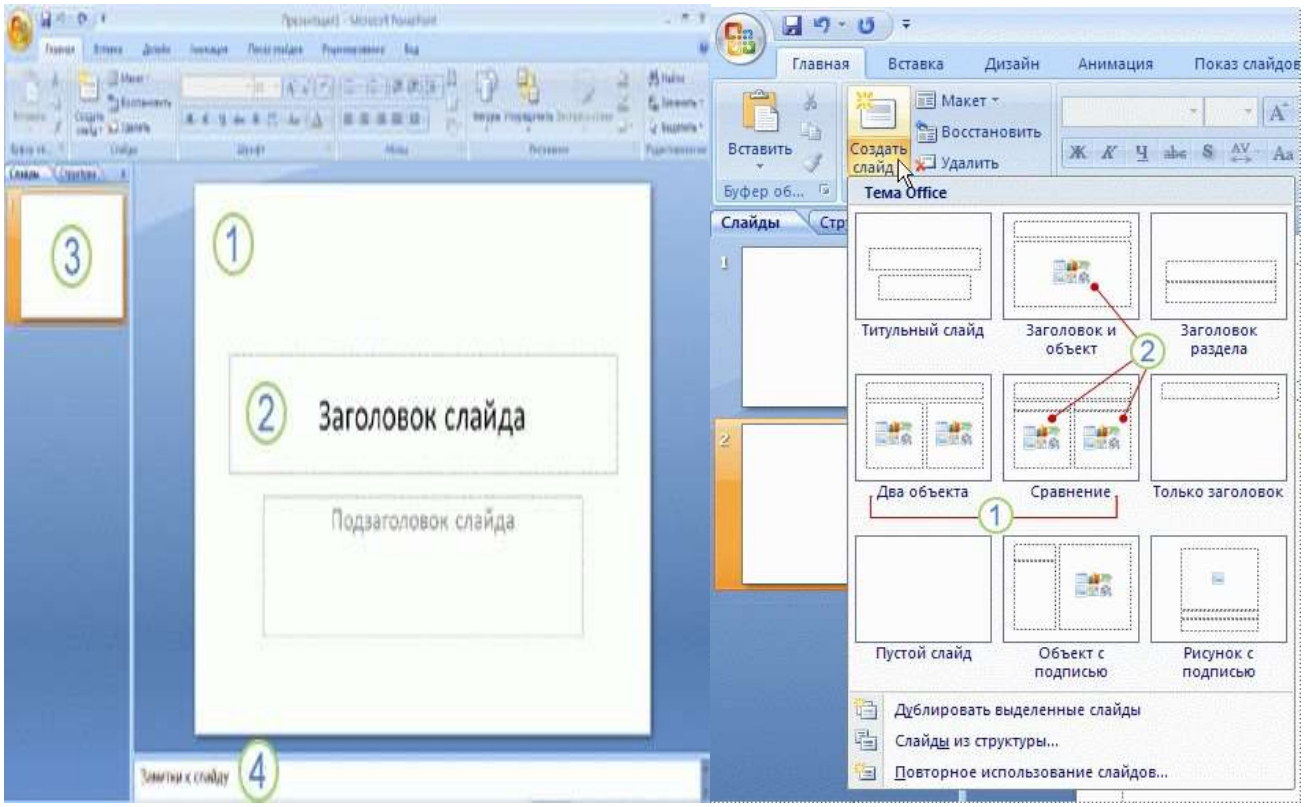


Тема 2.2. Анализ данных в электронных таблицах.



РАЗДЕЛ 3. Информационно-коммуникационные технологии.

Тема 3.1. Технологии создания презентаций.



Тема 3.2. Сетевые и облачные технологии в автоматизации офиса.

«Облачные технологии»

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Приложение 2 к Рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) АДАПТИВНЫЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ
49.03.01 Физическая культура

НАПРАВЛЕННОСТЬ
Физкультурное образование

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Москва, 2025 г.

П.2.1. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля) и самостоятельной работе

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы их проведения.

Подготовка к лекционному занятию

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к практическому и лабораторному занятию.

При подготовке и работе во время проведения практических и лабораторных занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения.

К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине (модулю). Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Виды самостоятельной работы.

Работа с литературой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу. Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались. Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента. Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное – это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Самостоятельная работа с учебниками и книгами

(а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того на сколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Методические рекомендации по составлению конспекта:

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;

2. Выделите главное, составьте план;

3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;

4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.

5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли. В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля. Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

Методические материалы по самостоятельному решению задач

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса. Если студент видит несколько путей решения проблемы (задачи), то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Полезно до начала вычислений составить краткий план решения проблемы (задачи). Решение проблемных задач или примеров следует излагать подробно, вычисления располагать в строгом порядке, отделяя вспомогательные вычисления от основных. Решения при необходимости нужно сопровождать комментариями, схемами, чертежами и рисунками. Следует помнить, что решение каждой учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом. Полученный ответ следует проверить способами, вытекающими из существа данной задачи. Полезно также (если возможно) решать несколькими способами и сравнить полученные результаты. Решение задач данного типа нужно продолжать до приобретения твердых навыков в их решении.

Методические материалы к выполнению реферата

Реферат (от лат. referre – сообщать) – краткое изложение в письменном виде или в форме публикации доклада, содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Работа над рефератом условно разделяется на выбор темы, подбор литературы, подготовку и защиту плана; написание теоретической части и всего текста с указанием библиографических данных используемых источников, подготовку доклада, выступление с ним. Тематика рефератов полностью связана с основными вопросами изучаемого курса.

Список литературы к темам не дается, и обучающиеся самостоятельно ведут библиографический поиск, причем им не рекомендуется ограничиваться университетской библиотекой.

Важно учитывать, что написание реферата требует от обучающихся определенных усилий. Особое внимание следует уделить подбору литературы, методике ее изучения с целью отбора и обработки собранного материала, обоснованию актуальности темы и теоретического уровня обоснованности используемых в качестве примеров фактов какой-либо деятельности.

Выбрав тему реферата, начав работу над литературой, необходимо составить план. Изучая литературу, продолжается обдумывание темы, осмысливание прочитанного, делаются выписки, сопоставляются точки зрения разных авторов и т.д. Реферативная работа сводится к тому, чтобы в ней выделились две взаимосвязанные стороны: во-первых, ее следует рассматривать как учебное задание, которое должен выполнить обучаемый, а во-вторых, как форму научной работы, творческого воображения при выполнении учебного задания.

Наличие плана реферата позволяет контролировать ход работы, избежать формального переписывания текстов из первоисточников.

Оформление реферата включает титульный лист, оглавление и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи или печатной форме реферата. Реферат выполняется в письменной или печатной форме на белых листах формата А4 (210 х 297 мм). Шрифт Times New Roman, кегель 14, через 1,5 интервала при соблюдении следующих размеров текста: верхнее поле – 25 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое – 15 мм. Нумерация страниц производится вверху листа, по центру. Титульный лист нумерации не подлежит.

Рефераты должны быть написаны простым, ясным языком, без претензий на наукообразность. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если же такие термины и символы все-таки приводятся, то необходимо разъяснять их значение при первом упоминании в тексте реферата.

Объем реферата предполагает тщательный отбор информации, необходимой для краткого изложения вопроса. Важнейший этап – редактирование готового текста реферата и подготовка к обсуждению. Обсуждение требует хорошей ориентации в материале темы, умения выделить главное, поставить дискуссионный вопрос, привлечь внимание слушателей к интересной литературе, логично и убедительно изложить свои мысли.

Рефераты обязательно подлежат защите. Процедура защиты начинается с определения оппонентов защищающего свою работу. Они стремятся дать основательный анализ работы обучающимся, обращают внимание на положительные моменты и недостатки реферата, дают общую оценку содержанию, форме преподнесения материала, характеру использованной литературы. Иногда они дополняют тот или иной раздел реферата. Последнее особенно ценно, ибо говорит о глубоком знании обучающимся-оппонентом изучаемой проблемы.

Обсуждение не ограничивается выслушиванием оппонентов. Другие обучающиеся имеют право уточнить или опровергнуть какое-либо утверждение. Преподаватель предлагает любому обучающемуся задать вопрос по существу доклада или попытаться подвести итог обсуждению.

Алгоритм работы над рефератом

1. Выбор темы

Тема должна быть сформулирована грамотно (с литературной точки зрения);

В названии реферата следует поставить четкие рамки рассмотрения темы;

Желательно избегать слишком длинных названий;

Следует по возможности воздерживаться от использования в названии спорных с научной точки зрения терминов, излишней наукообразности, а также чрезмерного упрощения формулировок.

2. Реферат следует составлять из пяти основных частей: введения; основной части; заключения; списка литературы; приложений.

3. Основные требования к введению:

Во введении не следует концентрироваться на содержании; введение должно включать краткое обоснование актуальности темы реферата, где требуется показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и есть ли связь представляемого материала с современностью. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо с современных позиций.

Очень важно выделить цель, а также задачи, которые требуется решить для выполнения цели.

Введение должно содержать краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, кратко анализируются изученные источники, показываются их сильные и слабые стороны;

Объем введения составляет две страницы текста.

4. Требования к основной части реферата:

Основная часть содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы;

Также основная часть должна включать в себя собственно мнение обучающихся и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты;

Материал, представленный в основной части, должен быть логически изложен и распределен по параграфам, имеющим свои названия;

В изложении основной части необходимо использовать сноски (в первую очередь, когда приводятся цифры и чьи-то цитаты);

Основная часть должна содержать иллюстративный материал (графики, таблицы и т. д.);

Объем основной части составляет около 10 страниц.

5. Требования к заключению:

В заключении формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выдвинутые во введении задачи и цели;

Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из содержания основной части.

6. Требования к оформлению списка литературы (по ГОСТу):

Необходимо соблюдать правильность последовательности записи источников: сначала следует писать фамилию, а после инициалы; название работы не ставится в кавычки; после названия сокращенно пишется место издания; затем идет год издания; наконец, называется процитированная страница.

Методические материалы к выполнению эссе

Эссе – литературное произведение небольшого объема, обычно прозаическое, свободной композиции, передающее индивидуальные впечатления, суждения, соображения автора о той или иной проблеме, теме, о том или ином событии или явлении. Это вид самостоятельной исследовательской работы обучающихся, с целью углубления и закрепления теоретических знаний и освоения практических навыков. Цель эссе состоит в развитии самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. При написании эссе обучающийся должен представить развернутый письменный ответ на теоретический или практический актуальный вопрос, объявленный преподавателем в аудитории непосредственно перед ее написанием. В процессе написания эссе разрешается пользоваться нормативно-правовыми актами, конспектом лекций (в печатном виде). Использование интернет-ресурсов не допускается. Темы эссе преподаватель предлагает из числа тех, которые обучающиеся уже рассматривали на лекционных или практических занятиях, исходя из содержания заданий в составе оценочных

средств. По решению преподавателя, в качестве темы эссе может быть выбрана одна или несколько тем, которые могут быть распределены между обучающимися по желанию.

Требования к выполнению эссе:

1. Проводится письменно.

2. Эссе выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. При этом обязательный заголовок таблицы надо размещать над табличным полем, а рисунки сопровождать подрисуночными подписями. При включении в эссе нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна и нумерация страниц. Их целесообразно проставлять внизу страницы – по середине или в правом углу. Номер страницы не ставится на титульном листе, но в общее число страниц он включается. Объем эссе, без учета приложений, не должен превышать 5 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что обучающийся не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

3. Работа должна содержать собственные умозаключения по сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ по сути этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Методические материалы по выполнению тестирования.

Тестовые задания содержат вопросы и 3-4 варианта ответа по базовым положениям изучаемой темы/раздела, составлены с расчетом на знания, полученные обучающимся в процессе изучения темы/раздела.

Тестовые задания выполняются в письменной форме и сдаются преподавателю, ведущему дисциплину (модуль). На выполнение тестовых заданий обучающимся отводится 45 минут.

При обработке результатов оценочной процедуры используются: критерии оценки по содержанию и качеству полученных ответов, ключи, оценочные листы.

Методические материалы по выполнению кейс-задания

Кейс-задание – это учебная конкретная ситуация, специально разрабатываемая на основе фактического материала с целью последующего разбора. В ходе разбора ситуации студент учится проводить анализ и принимать управленческие решения. Особенностью кейс-задания является отсутствие однозначного решения проблемы.

Структура отчета по кейс-заданию:

1. Титульный лист.

2. Оглавление.

3. Введение. Во введении дать краткую характеристику рассматриваемой ситуации (объем 1 – 2 с).

4. Основная часть. Предложить и аргументировать основные предлагаемые управленческие решения в рассматриваемой ситуации. Рассмотреть альтернативные варианты и провести их сопоставление (объем 4 – 6 с).

5. Заключение. Сделать общие выводы по ситуации (объем 1 – 2 с).

Требования к оформлению отчета о выполнении кейс-задания

Отчет выполняется в виде электронного документа в формате doc (docx). Обязательно наличие титульного листа. Общий объем отчета составляет 1 800 – 2 800 слов, не включая титульный лист и оглавление. Размер шрифта 14 Пт, интервал - 1,5, шрифт Times New Roman.

Методические материалы по выполнению доклада.

Рекомендуется следующая структура доклада:

1. титульный лист, содержание доклада;
2. краткое изложение;
3. цели и задачи;
4. изложение характера исследований и рассмотренных проблем, гипотезы, спорные вопросы;
5. источники информации, методы сбора и анализа данных, степень их полноты и достоверности;
6. анализ и толкование полученных в работе результатов;
7. выводы и оценки;
8. библиография и приложения.

Время выступления докладчика не должно превышать 10 минут.

Основные требования к оформлению доклада:

– титульный лист должен включать название доклада, наименование предметной (цикловой) комиссии, фамилию обучающегося;

– все использованные литературные источники сопровождаются библиографическим описанием;

– приводимая цитата из источника берется в кавычки (оформляются сноски);

– единицы измерения должны применяться в соответствии с действующими стандартами;

– все названия литературных источников следует приводить в соответствии с новейшими изданиями;

– рекомендуется включение таблиц, графиков, схем, если они отражают основное содержание или улучшают ее наглядность;

– названия фирм, учреждений, организаций и предприятий должны именоваться так, как они указываются в источнике.

Методические материалы к подготовке презентации

1. Объём презентации: 10-20 слайдов.
2. На титульном слайде должно быть отражено:

- наименование факультета;
- тема презентации;
- фамилия, имя, отчество, направление подготовки/ специальность, направленность (профиль)/ специализация, форма обучения, номер группы автора презентации;
- фамилия, имя, отчество, степень, звание, должность руководитель работы;
- год выполнения работы.

3. В презентации должны быть отражены обоснование актуальности представляемого материала, цели и задачи работы.
4. Содержание презентации должно включать наиболее значимый материал доклада, а также, при необходимости, таблицы, диаграммы, рисунки, фотографии, карты, видео – вставки, звуковое сопровождение.
5. Заключительный слайд должен содержать информацию об источниках информации для презентации.

Методические материалы по подготовке к опросу

Самостоятельная работа обучающихся включает подготовку к опросу на практических занятиях. Для этого обучающийся изучает лекции, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов.

Тема и вопросы к практическим занятиям, вопросы для самоконтроля содержатся в рабочей программе и доводятся до студентов заранее.

Для подготовки к опросу обучающемуся необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме практического занятия, в учебнике или другой рекомендованной литературе, конспекте лекции, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения.

Методические материалы по выполнению практического задания

При выполнении практического задания обучающийся придерживается следующего алгоритма:

1. Записать дату, тему и цель задания;
2. Ознакомиться с правилами и условия выполнения практического задания;
3. Повторить теоретические задания, необходимые для рациональной работы и других практических действий, используя конспекты лекций и рекомендованную литературу, представленной в программе;
4. Выполнить работу по предложенному алгоритму действий;
5. Обобщить результаты работы, сформулировать выводы / дать ответы на контрольные вопросы;

Работа должна быть выполнена грамотно, с соблюдением культуры изложения. При использовании данных из учебных, методических пособий и другой литературы, периодических изданий, Интернет-источников должны иметься ссылки на вышеперечисленные.

Методические материалы по выполнению лабораторного задания

При выполнении лабораторного задания обучающийся придерживается следующего алгоритма:

1. Ознакомиться с темой и целью задания;
2. Изучить правила и условия выполнения задания;
3. Повторить теоретические задания, необходимые для рациональной работы и других практических действий, используя конспекты лекций и рекомендованную литературу, представленной в программе;
4. Выполнить работу по предложенному алгоритму действий;
5. Обобщить результаты работы, сформулировать выводы / дать ответы на контрольные вопросы;

Работа должна быть выполнена грамотно, с соблюдением культуры изложения. При использовании данных из учебных, методических пособий и другой литературы, периодических изданий, Интернет-источников должны иметься ссылки на вышеперечисленные.

Написание курсовой работы

Курсовая работа должна содержать следующие структурные элементы:

- титульный лист;
- содержание (оглавление);
- введение;
- основную часть, состоящую из двух или трех глав;
- заключение, включающее выводы и описание перспектив дальнейшего развития темы работы;

- список использованных источников;
- приложения (при необходимости);
- справку о результатах проверки текстового документа на наличие заимствований в системе «Антиплагиат» (результат, необходимый для допуска к защите курсовой работы: **не менее 65% авторского текста).**

Содержание курсовой работы должно соответствовать названию темы.

Курсовая работа должна быть написана с соблюдением норм русского литературного языка. Текст работы должен соответствовать научному стилю речи.

При написании работы от обучающегося требуется корректно использовать научную терминологию, соблюдать логическую последовательность в процессе аргументации.

Объем курсовой работы должен составлять **20–25 страниц текста**. Текст работы печатается через 1,5 интервал (27-30 строк на странице) и через 1 интервал (ссылки и сноски) шрифтом Times New Roman, размером 14 (основной текст), 12 – текст в ссылках, сносках и таблицах. Размер левого поля 30 мм, правого – 10 мм, верхнего и нижнего – по 20 мм. Текст работы выравнивается по ширине.

При исчислении требуемого количества страниц в курсовой работе в её объем не включаются:

- страница с титульным листом;
- страница с «Содержанием»;
- страницы, на которых размещены только иллюстрации, таблицы и относящиеся к ним пояснения;
- приложения.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение дисциплин (модулей) завершается промежуточной аттестацией. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к промежуточной аттестации, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На контрольном мероприятии промежуточной аттестации студент демонстрирует то, что он освоил в процессе обучения по дисциплине (модулю).

Вначале следует просмотреть весь материал по дисциплине (модулю), отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время промежуточной аттестации для систематизации знаний

П.2.2. Методические материалы к лекционным занятиям по дисциплине (модулю)

Тема лекционного занятия: Особенности современных адаптивных информационных технологий

Цели занятия: Сформировать знания и умения в области современных адаптивных информационных технологий для решения прикладных задач

Методы и средства обучения, основные методические приемы: Информационная лекция с мультимедийным сопровождением

Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией:

Новые задачи педагогических коллективов в работе с обучающимся, относящимся к разным категориям лиц с ограниченными возможностями здоровья: создание атмосферы заинтересованности каждого обучающегося в работе группы; использование в ходе учебы дидактического материала и специальных устройств, наиболее доступных и значимых видов и форм учебного содержания.

Тема лекционного занятия: Использование адаптированной компьютерной техники

Цели занятия: Сформировать знания и умения применять программное обеспечение наиболее распространенных вариантов доступа к инклюзивному образованию

Методы и средства обучения, основные методические приемы: Информационная лекция с мультимедийным сопровождением

Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией:

Осуществление вызова на мобильный телефон через образовательную сеть «мобильное образование» или «m-обучение». Требование совместимости конкретной ассистивной технологии, например, слухового аппарата или других средств с мобильным телефоном. Специальные компьютерные учебные программы.

Тема лекционного занятия: Дистанционные образовательные технологии

Цели занятия: Получение представления о современном состоянии и структуре рынка адаптивных информационных ресурсов и технологий для осуществления коммуникаций при использовании дистанционных технологий

Методы и средства обучения, основные методические приемы: Информационная лекция с мультимедийным сопровождением

Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией:

Дистанционные образовательные технологии: проблемы, возможности, перспективы развития. Электронное обучение. Интернет курсы. Интернет тестирование. Интернет олимпиады. Использование адаптивных технологий в учебном процессе.

Тема лекционного занятия: Технические и программные средства телекоммуникационных технологий

Цели занятия: Получение представления об использовании современных технических и программных средств телекоммуникации

Методы и средства обучения, основные методические приемы: Информационная лекция с мультимедийным сопровождением

Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией:

Понятие о современных технических и программных средствах телекоммуникации. Технические средства создания электронных документов. Технологии распознавания текста и обработки файлов.

П.2.3. Методические материалы к лабораторным занятиям по дисциплине (модулю)

Тема занятия: Особенности современных адаптивных информационных технологий

Цели занятия: Раскрыть сущность использования адаптивных информационных технологий

Формы практических заданий: дискуссии; аналитическое задание, практическая работа.

Вопросы к обсуждению:

1. Поиск информации.
2. Поисковые системы.
3. Правила формирования поисковых запросов.
4. Организация хранения файлов на дисках.
5. Резервное копирование данных.
6. Облачное хранение данных

Пример аналитического задания:

Провести анализ средств адаптации компьютерной техники (составить таблицу, построить диаграммы).

Пример практического задания:

С помощью адаптированной компьютерной техники (по нозологиям) выполнить:

а) поиск заданной информации в файловой системе и в сети Интернет;

б) копирование, перемещение, удаление и восстановление файлов;

в) копирование и вставку данных;

г) ввод данных (текстовые и табличные данные), вывод данных на печать;

д) настройку параметров операционной системы, прикладных программ (программ обработки текстовых и табличных данных, программ подготовки презентаций).

Тема занятия: Использование адаптированной компьютерной техники

Цели занятия: Сформировать представление об использовании адаптированной компьютерной техники для выполнения базовых информационных процессов

Формы практических заданий: дискуссии; аналитическое задание, практическая работа.

Вопросы к обсуждению:

1. Средства автоматизации работы с текстовыми данными.
2. Совместная работа с текстовыми документами.
3. Защита текстовых документов.
4. Средства анализа больших данных.
5. Автоматизация работы с электронными таблицами.
6. Совместная работа с табличными документами.
7. Защита табличных документов.
8. Сравнительная характеристика текстовых процессоров.
9. Сравнительная характеристика табличных процессоров.

Пример аналитического задания:

Провести анализ использования информационных технологий в профессиональной и научно-исследовательской деятельности пользователями с ограниченными возможностями здоровья.

Пример практического задания:

1. Задачи на обработку текстовых данных по предметной области, связанной с профессиональной деятельностью, с применением адаптированных средств.

2. Задачи на обработку табличных данных по предметной области, связанной с профессиональной деятельностью, с применением адаптированных средств.

3. Задачи по практической работе с библиографическими и реферативными базами данных.

Тема занятия: Дистанционные образовательные технологии

Цели занятия: Раскрыть возможности и сущность использования ДОТ

Формы практических заданий: дискуссии; аналитическое задание, практическая работа.

Вопросы к обсуждению:

1. Преимущества и недостатки дистанционных образовательных технологий.
2. Средства дистанционных образовательных технологий.
3. Сравнительная характеристика систем управления образовательным контентом.

Пример практического задания:

С помощью адаптационных средств разместить в указанный преподавателем раздел плана занятий учебного курса в электронной информационно-образовательной среде РГСУ материалы текущего и рубежного контроля по разделу.

Тема занятия: Технические и программные средства телекоммуникационных технологий

Цели занятия: Получение представления об использовании современных технических и программных средств телекоммуникации

Формы практических заданий: дискуссии; аналитическое задание, практическая работа.

Вопросы к обсуждению:

1. Адаптивные способы работы в текстовых процессорах.
2. Адаптивные способы работы в табличных процессорах.
3. Адаптивные возможности программ создания презентаций.
4. Адаптивные возможности обработки графической информации.

Пример аналитического задания:

Провести анализ состава и характеристик технических и программных средств телекоммуникационных технологий.

Пример практического задания:

Изучить и продемонстрировать средства адаптации информационного обмена (формы обратной связи, сообщения, форумы) официального сайта РГСУ, электронной информационно-образовательной среды РГСУ.

П.2.4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Раздел, тема	Вид самостоятельной работы
Модуль 1	
Раздел 1. Основы современных адаптивных информационных технологий	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
	Подготовка реферата
Раздел 2. Информационные и коммуникационные технологии как средства коммуникации	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
	Подготовка реферата

Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Перечень вопросов для самостоятельной работы к Разделу 1

1. Понятие «доступные ИКТ» как весь спектр ассистивных и основных технологий и форматов.
2. Состав «доступных ИКТ».
3. Базовые технологии (компьютеры и мобильные телефоны, содержащие встроенные специальные возможности);
4. Ассистивные технологии. Слуховые аппараты.
5. Программы чтения с экрана, адаптивные клавиатуры);
6. Форматы доступа (HTML-доступ, книги DAISY (информационная система цифрового доступа) и т.д.)
7. Прикладное программное обеспечение ассистивных технологий.
8. Совместимость слухового аппарата или других средств с мобильным телефоном.
9. Просмотр веб-сайта с помощью «программы чтения с экрана».
10. Использование альтернативных средств коммуникации.

Перечень тем рефератов к Разделу 1:

1. Интеграция ИКТ в инклюзивное образование.
2. Многоязычие: ключ к инклюзивному образованию в условиях информатизации общества.
3. Компьютеры и программное обеспечение: встроенные специальные возможности.
4. Мобильные телефоны: встроенные специальные возможности.
5. Слуховые аппараты: виды и характеристики.
6. Программы чтения с экрана.
7. Адаптивные клавиатуры.
8. HTML-доступ, книги DAISY.
9. Информационная система цифрового доступа.
10. Информационный рынок: определение, становление, современное состояние.
11. Современные экономические условия информатизации российского общества.
12. Современные социальные условия информатизации российского общества.
13. Современные культурные условия информатизации российского общества.
14. Роль библиотек в построении образования информационного общества.
15. Программные технологии Интернет-телефонии.
16. Аппаратные технологии Интернет-телефонии.
17. Средства адаптации для работы с текстовыми документами.
18. Средства адаптации для работы с табличными документами.
19. Средства адаптации для подготовки презентаций.
20. Адаптированные документ-камеры. Сканирование документов.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Перечень вопросов для самостоятельной работы к Разделу 2

1. Дистанционные образовательные технологии: проблемы, возможности, перспективы развития.
2. Понятие электронного обучения.
3. Зарегистрироваться в Российской Научной электронной библиотеке.

4. Изучить «Руководство пользователя» Российской Научной электронной библиотеки (http://elibrary.ru/manual_elibrary_for_user.pdf).

5. Настроить свой персональный профиль. Изучить работу поисковой системы.

6. Роль сетевых технологий в формировании современной информационной среды.

7. Создание безбарьерной среды с использованием ИКТ в условиях образования учащихся с особыми образовательными потребностями.

8. Интернет курсы.

9. Интернет тестирование.

10. Интернет олимпиады.

11. Использование адаптивных технологий в учебном процессе

12. Информационный рынок: определение, становление, современное состояние. Рынок адаптивной образовательной информации.

13. Телекоммуникационные технологии: этапы эволюции.

14. Определение понятий «электронная библиотека», «цифровая библиотека», «виртуальная библиотека», «медиатека».

15. Объективные предпосылки создания и этапы развития электронных библиотек.

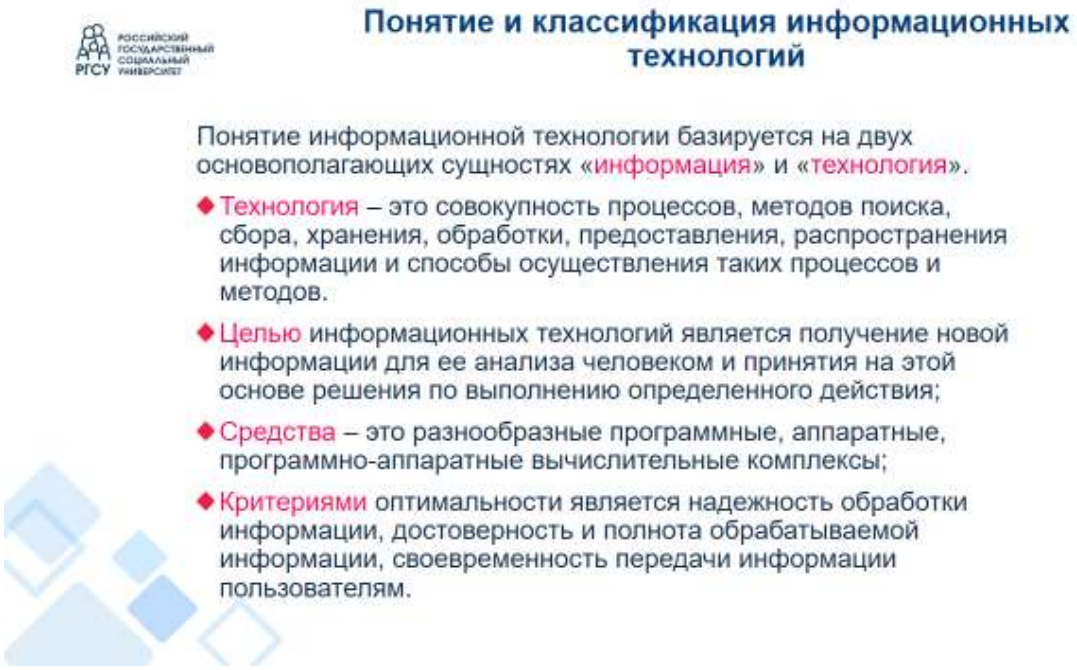
Перечень тем рефератов к Разделу 2:

1. Перспективы развития адаптивных информационных технологий.
2. Информационная безопасность и защита информации: определения и генезис.
3. Технологии виртуальной реальности в адаптивных задачах.
4. Технологии дополненной реальности в адаптивных задачах.
5. Адаптивные возможности программных и технических средств презентационных технологий.
6. Технологии распознавания текста и обработки файлов.
7. Системы управления контентом.
8. Обзор практик организации дистанционного обучения.
9. Структура и инструментарий учебного курса в ЭИОС РГСУ.
10. Современные технологии передачи электронной информации в Интернет.
11. Технические средства телекоммуникационных технологий.
12. Программные средства телекоммуникационных технологий.
13. Почтовые клиенты: обзор.
14. Технологии работы с электронной почтой.
15. Рассылка документов средствами офисных программ.
16. Системы электронного документооборота.
17. Назначение и сущность технологии телеконференций.
18. Вебинары. Системы обеспечения и проведения вебинаров.
19. Состав технологических операций при проведении телеконференции в режимах on-line и off-line.
20. Использование систем искусственного интеллекта для развития адаптивных информационных технологий.

П.2.5. Учебно-наглядные пособия по дисциплине (модулю)

РАЗДЕЛ 1. Основы современных адаптивных информационных технологий.

Тема 1.1. Особенности современных адаптивных информационных технологий.



Тема 1.2. Использование адаптированной компьютерной техники.

РАЗДЕЛ 2. Информационные и коммуникационные технологии как средства коммуникации.

Тема 2.1. Дистанционные образовательные технологии.

Тема 2.2. Технические и программные средства телекоммуникационных технологий.

АДАПТИВНОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- признаки интеллектуальных систем адаптивного обучения:
- - возможность создавать автоматизированные процессы, которые сокращают количество ручных процессов обучения;
- - возможность создавать последовательную прогрессию навыков и компетенций;
- - возможность использовать комбинации контрольных, диагностических и формирующих оценок для более оперативной и непрерывной оценки, возможность собирать, вычислять и оценивать данные;
- - способность самоорганизовывать информацию и данные в результате умозаключений для формирования постоянной и устойчивой обратной связи в цикле преподавания и обучения.

АДАПТИВНОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- четыре типа и варианта систем адаптивного обучения:

адаптивные системы на основе машинного обучения;

усовершенствованные алгоритмические адаптивные системы;

адаптивные системы на основе правил;

адаптивные системы на основе дерева решений.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Приложение 2 к Рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОСНОВЫ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ
49.03.01 Физическая культура

НАПРАВЛЕННОСТЬ
Физкультурное образование

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Москва, 2025г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

П.2.1. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля) и самостоятельной работе

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы их проведения.

Подготовка к лекционному занятию

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к практическому и лабораторному занятию.

При подготовке и работе во время проведения практических и лабораторных занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия

(при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения.

К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине (модулю). Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Виды самостоятельной работы.

Работа с литературой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу. Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались. Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента. Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное – это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того на сколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Методические рекомендации по составлению конспекта:

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;

2. Выделите главное, составьте план;

3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;

4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.

5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли. В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля. Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

Методические материалы по самостоятельному решению задач

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса. Если студент видит несколько путей решения проблемы (задачи), то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Полезно до начала вычислений составить краткий план решения проблемы (задачи). Решение проблемных задач или примеров следует излагать подробно, вычисления располагать в строгом порядке, отделяя вспомогательные вычисления от основных. Решения при необходимости нужно сопровождать комментариями, схемами, чертежами и рисунками. Следует помнить, что решение каждой учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом. Полученный ответ следует проверить способами, вытекающими из существа данной задачи. Полезно также (если возможно) решать несколькими способами и сравнить полученные результаты. Решение задач данного типа нужно продолжать до приобретения твердых навыков в их решении.

Методические материалы к выполнению реферата

Реферат (от лат. referre – сообщать) – краткое изложение в письменном виде или в форме публикации доклада, содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Работа над рефератом условно разделяется на выбор темы, подбор литературы, подготовку и защиту плана; написание теоретической части и всего текста с указанием библиографических данных используемых источников, подготовку доклада, выступление с ним. Тематика рефератов полностью связана с основными вопросами изучаемого курса.

Список литературы к темам не дается, и обучающиеся самостоятельно ведут библиографический поиск, причем им не рекомендуется ограничиваться университетской библиотекой.

Важно учитывать, что написание реферата требует от обучающихся определенных усилий. Особое внимание следует уделить подбору литературы, методике ее изучения с целью отбора и обработки собранного материала, обоснованию актуальности темы и теоретического уровня обоснованности используемых в качестве примеров фактов какой-либо деятельности.

Выбрав тему реферата, начав работу над литературой, необходимо составить план. Изучая литературу, продолжается обдумывание темы, осмысливание прочитанного, делаются выписки, сопоставляются точки зрения разных авторов и т.д. Реферативная работа сводится к тому, чтобы в ней выделились две взаимосвязанные стороны: во-первых, ее следует рассматривать как учебное задание, которое должен выполнить обучаемый, а во-вторых, как форму научной работы, творческого воображения при выполнении учебного задания.

Наличие плана реферата позволяет контролировать ход работы, избежать формального переписывания текстов из первоисточников.

Оформление реферата включает титульный лист, оглавление и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи или печатной форме реферата. Реферат выполняется в письменной или печатной форме на белых листах формата А4 (210 х 297 мм). Шрифт Times New Roman, кегель 14, через 1,5 интервала при соблюдении следующих размеров текста: верхнее поле – 25 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое – 15 мм. Нумерация страниц производится вверху листа, по центру. Титульный лист нумерации не подлежит.

Рефераты должны быть написаны простым, ясным языком, без претензий на наукообразность. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если же такие термины и символы все-таки приводятся, то необходимо разъяснять их значение при первом упоминании в тексте реферата.

Объем реферата предполагает тщательный отбор информации, необходимой для краткого изложения вопроса. Важнейший этап – редактирование готового текста реферата и подготовка к обсуждению. Обсуждение требует хорошей ориентации в материале темы, умения выделить главное, поставить дискуссионный вопрос, привлечь внимание слушателей к интересной литературе, логично и убедительно изложить свои мысли.

Рефераты обязательно подлежат защите. Процедура защиты начинается с определения оппонентов защищающего свою работу. Они стремятся дать основательный анализ работы обучающимся, обращают внимание на положительные моменты и недостатки реферата, дают общую оценку содержанию, форме преподнесения материала, характеру использованной литературы. Иногда они дополняют тот или иной раздел реферата. Последнее особенно ценно, ибо говорит о глубоком знании обучающимся-оппонентом изучаемой проблемы.

Обсуждение не ограничивается выслушиванием оппонентов. Другие обучающиеся имеют право уточнить или опровергнуть какое-либо утверждение. Преподаватель предлагает любому обучающемуся задать вопрос по существу доклада или попытаться подвести итог обсуждению.

Алгоритм работы над рефератом

1. Выбор темы

Тема должна быть сформулирована грамотно (с литературной точки зрения);

В названии реферата следует поставить четкие рамки рассмотрения темы;

Желательно избегать слишком длинных названий;

Следует по возможности воздерживаться от использования в названии спорных с научной точки зрения терминов, излишней наукообразности, а также чрезмерного упрощения формулировок.

2. Реферат следует составлять из пяти основных частей: введения; основной части; заключения; списка литературы; приложений.

3. Основные требования к введению:

Во введении не следует концентрироваться на содержании; введение должно включать краткое обоснование актуальности темы реферата, где требуется показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и есть ли связь представляемого материала с современностью. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо с современных позиций.

Очень важно выделить цель, а также задачи, которые требуется решить для выполнения цели.

Введение должно содержать краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, кратко анализируются изученные источники, показываются их сильные и слабые стороны;

Объем введения составляет две страницы текста.

4. Требования к основной части реферата:

Основная часть содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы;

Также основная часть должна включать в себя собственно мнение обучающихся и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты;

Материал, представленный в основной части, должен быть логически изложен и распределен по параграфам, имеющим свои названия;

В изложении основной части необходимо использовать сноски (в первую очередь, когда приводятся цифры и чьи-то цитаты);

Основная часть должна содержать иллюстративный материал (графики, таблицы и т. д.);

Объем основной части составляет около 10 страниц.

5. Требования к заключению:

В заключении формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выдвинутые во введении задачи и цели;

Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из содержания основной части.

6. Требования к оформлению списка литературы (по ГОСТу):

Необходимо соблюдать правильность последовательности записи источников: сначала следует писать фамилию, а после инициалы; название работы не ставится в кавычки; после названия сокращенно пишется место издания; затем идет год издания; наконец, называется процитированная страница.

Методические материалы к выполнению эссе

Эссе – литературное произведение небольшого объема, обычно прозаическое, свободной композиции, передающее индивидуальные впечатления, суждения, соображения автора о той или иной проблеме, теме, о том или ином событии или явлении. Это вид самостоятельной исследовательской работы обучающихся, с целью углубления и закрепления теоретических знаний и освоения практических навыков. Цель эссе состоит в развитии самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. При написании эссе обучающийся должен представить развернутый письменный ответ на теоретический или практический актуальный вопрос, объявленный преподавателем в аудитории непосредственно перед ее написанием. В процессе написания эссе разрешается пользоваться нормативно-правовыми актами,

конспектом лекций (в печатном виде). Использование интернет-ресурсов не допускается. Темы эссе преподаватель предлагает из числа тех, которые обучающиеся уже рассматривали на лекционных или практических занятиях, исходя из содержания заданий в составе оценочных средств. По решению преподавателя, в качестве темы эссе может быть выбрана одна или несколько тем, которые могут быть распределены между обучающимися по желанию.

Требования к выполнению эссе:

1. Проводится письменно.

2. Эссе выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. При этом обязательный заголовок таблицы надо размещать над табличным полем, а рисунки сопровождать подрисуночными подписями. При включении в эссе нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна и нумерация страниц. Их целесообразно проставлять внизу страницы – по середине или в правом углу. Номер страницы не ставится на титульном листе, но в общее число страниц он включается. Объем эссе, без учета приложений, не должен превышать 5 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что обучающийся не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

3. Работа должна содержать собственные умозаключения по сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ по сути этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Методические материалы по выполнению тестирования.

Тестовые задания содержат вопросы и 3-4 варианта ответа по базовым положениям изучаемой темы/раздела, составлены с расчетом на знания, полученные обучающимся в процессе изучения темы/раздела.

Тестовые задания выполняются в письменной форме и сдаются преподавателю, ведущему дисциплину (модуль). На выполнение тестовых заданий обучающимся отводится 45 минут.

При обработке результатов оценочной процедуры используются: критерии оценки по содержанию и качеству полученных ответов, ключи, оценочные листы.

Методические материалы по выполнению кейс-задания

Кейс-задание – это учебная конкретная ситуация, специально разрабатываемая на основе фактического материала с целью последующего разбора. В ходе разбора ситуации студент учится проводить анализ и принимать управленческие решения. Особенностью кейс-задания является отсутствие однозначного решения проблемы.

Структура отчета по кейс-заданию:

1. Титульный лист.

2. Оглавление.

3. Введение. Во введении дать краткую характеристику рассматриваемой ситуации (объем 1 – 2 с).

4. Основная часть. Предложить и аргументировать основные предлагаемые управленческие решения в рассматриваемой ситуации. Рассмотреть альтернативные варианты и провести их сопоставление (объем 4 – 6 с).

5. Заключение. Сделать общие выводы по ситуации (объем 1 – 2 с).

Требования к оформлению отчета о выполнении кейс-задания

Отчет выполняется в виде электронного документа в формате doc (docx). Обязательно наличие титульного листа. Общий объем отчета составляет 1 800 – 2 800 слов, не включая титульный лист и оглавление. Размер шрифта 14 Пт, интервал - 1,5, шрифт Times New Roman.

Методические материалы по выполнению доклада.

Рекомендуется следующая структура доклада:

1. титульный лист, содержание доклада;
2. краткое изложение;
3. цели и задачи;
4. изложение характера исследований и рассмотренных проблем, гипотезы, спорные вопросы;
5. источники информации, методы сбора и анализа данных, степень их полноты и достоверности;
6. анализ и толкование полученных в работе результатов;
7. выводы и оценки;
8. библиография и приложения.

Время выступления докладчика не должно превышать 10 минут.

Основные требования к оформлению доклада:

– титульный лист должен включать название доклада, наименование предметной (цикловой) комиссии, фамилию обучающегося;

– все использованные литературные источники сопровождаются библиографическим описанием;

– приводимая цитата из источника берется в кавычки (оформляются сноски);

– единицы измерения должны применяться в соответствии с действующими стандартами;

– все названия литературных источников следует приводить в соответствии с новейшими изданиями;

– рекомендуется включение таблиц, графиков, схем, если они отражают основное содержание или улучшают ее наглядность;

– названия фирм, учреждений, организаций и предприятий должны именоваться так, как они указываются в источнике.

Методические материалы к подготовке презентации

1. Объём презентации: 10-20 слайдов.
2. На титульном слайде должно быть отражено:

- наименование факультета;
- тема презентации;
- фамилия, имя, отчество, направление подготовки/ специальность, направленность (профиль)/ специализация, форма обучения, номер группы автора презентации;
- фамилия, имя, отчество, степень, звание, должность руководитель работы;
- год выполнения работы.

3. В презентации должны быть отражены обоснование актуальности представляемого материала, цели и задачи работы.

4. Содержание презентации должно включать наиболее значимый материал доклада, а также, при необходимости, таблицы, диаграммы, рисунки, фотографии, карты, видео – вставки, звуковое сопровождение.

5. Заключительный слайд должен содержать информацию об источниках информации для презентации.

Методические материалы по подготовке к опросу

Самостоятельная работа обучающихся включает подготовку к опросу на практических занятиях. Для этого обучающийся изучает лекции, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов.

Тема и вопросы к практическим занятиям, вопросы для самоконтроля содержатся в рабочей программе и доводятся до студентов заранее.

Для подготовки к опросу обучающемуся необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме практического занятия, в учебнике или другой рекомендованной литературе, конспекте лекции, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения.

Методические материалы по выполнению практического задания

При выполнении практического задания обучающийся придерживается следующего алгоритма:

1. Записать дату, тему и цель задания;
2. Ознакомиться с правилами и условия выполнения практического задания;
3. Повторить теоретические задания, необходимые для рациональной работы и других практических действий, используя конспекты лекций и рекомендованную литературу, представленной в программе;
4. Выполнить работу по предложенному алгоритму действий;
5. Обобщить результаты работы, сформулировать выводы / дать ответы на контрольные вопросы;

Работа должна быть выполнена грамотно, с соблюдением культуры изложения. При использовании данных из учебных, методических пособий и другой литературы, периодических изданий, Интернет-источников должны иметься ссылки на вышеперечисленные.

Методические материалы по выполнению лабораторного задания

При выполнении лабораторного задания обучающийся придерживается следующего алгоритма:

1. Ознакомиться с темой и целью задания;
2. Изучить правила и условия выполнения задания;
3. Повторить теоретические задания, необходимые для рациональной работы и других практических действий, используя конспекты лекций и рекомендованную литературу, представленной в программе;
4. Выполнить работу по предложенному алгоритму действий;
5. Обобщить результаты работы, сформулировать выводы / дать ответы на контрольные вопросы;

Работа должна быть выполнена грамотно, с соблюдением культуры изложения. При использовании данных из учебных, методических пособий и другой литературы, периодических изданий, Интернет-источников должны иметься ссылки на вышеперечисленные.

Написание курсовой работы

Курсовая работа должна содержать следующие структурные элементы:

- титульный лист;
- содержание (оглавление);
- введение;

- основную часть, состоящую из двух или трех глав;
- заключение, включающее выводы и описание перспектив дальнейшего развития темы работы;
- список использованных источников;
- приложения (при необходимости);
- справку о результатах проверки текстового документа на наличие заимствований в системе «Антиплагиат» (результат, необходимый для допуска к защите курсовой работы: **не менее 65% авторского текста).**

Содержание курсовой работы должно соответствовать названию темы.

Курсовая работа должна быть написана с соблюдением норм русского литературного языка. Текст работы должен соответствовать научному стилю речи.

При написании работы от обучающегося требуется корректно использовать научную терминологию, соблюдать логическую последовательность в процессе аргументации.

Объем курсовой работы должен составлять **20–25 страниц текста**. Текст работы печатается через 1,5 интервал (27-30 строк на странице) и через 1 интервал (ссылки и сноски) шрифтом Times New Roman, размером 14 (основной текст), 12 – текст в ссылках, сносках и таблицах. Размер левого поля 30 мм, правого – 10 мм, верхнего и нижнего – по 20 мм. Текст работы выравнивается по ширине.

При исчислении требуемого количества страниц в курсовой работе в её объем не включаются:

- страница с титульным листом;
- страница с «Содержанием»;
- страницы, на которых размещены только иллюстрации, таблицы и относящиеся к ним пояснения;
- приложения.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение дисциплин (модулей) завершается промежуточной аттестацией. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к промежуточной аттестации, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На контрольном мероприятии промежуточной аттестации студент демонстрирует то, что он освоил в процессе обучения по дисциплине (модулю).

Вначале следует просмотреть весь материал по дисциплине (модулю), отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время промежуточной аттестации для систематизации знаний

П.2.2. Методические материалы к лекционным занятиям по дисциплине (модулю)

РАЗДЕЛ 1. Военно-политическая подготовка

Цели:

- сформировать представление о геополитическом положении России в современном мире;

- раскрыть основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития страны;

- раскрыть цели, задачи и принципы военно-политической работы;

- сформировать представление о направлениях, формах, средствах и методах военно-политической работы в ВС РФ.

Структура:

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
Тема 1	В последние годы на фоне глобальных перемен и противоречий Россия старается сохранить свои интересы и обеспечить национальную безопасность, одновременно продвигая свои инициативы на международной арене. Россия является одним из главных участников международного сообщества и занимает особое место в современном мире. Разработка новых технологий и научных исследований продолжают быть ключевыми приоритетами страны. В обновлённой Концепции внешней политики Российской Федерации (утверждена Указом Президента России 31 марта 2023 года) расставлены приоритеты для действий России на международной арене в XXI веке.	Интерактивная лекция с мультимедийным сопровождением

РАЗДЕЛ 2. Правовая подготовка

Цели:

1 . Рассмотреть правовую систему и военное законодательство Российской Федерации.

2. Сформировать понимание главных положений военной доктрины Российской Федерации.

3. Ознакомиться с нормативными документами в области обеспечения обороны государства и прохождения военной службы

Структура:

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
Тема 1	Военная доктрина Российской Федерации представляет собой систему официально принятых в государстве взглядов на подготовку к вооруженной защите и вооруженную защиту Российской Федерации. В Военной доктрине на основе анализа военных опасностей и военных угроз Российской Федерации и интересам ее союзников сформулированы основные положения военной политики и военно-экономического обеспечения обороны государства. Правовую основу Военной доктрины составляют Конституция Российской Федерации, общепризнанные принципы и нормы международного права и международные договоры Российской Федерации в области обороны, контроля над вооружениями и разоружения, федеральные конституционные законы, федеральные законы, а также нормативные правовые акты Президента Российской Федерации и Правительства Российской Федерации. Положения Военной доктрины могут уточняться с изменением характера военных опасностей и военных угроз, задач в области обеспечения обороны и безопасности, а также условий развития РФ.	Интерактивная лекция с мультимедийным сопровождением
Тема 2	В соответствии с Федеральным законом от 27.05.2003 N 58-ФЗ «О системе государственной службы Российской Федерации»: военная служба - вид федеральной государственной службы, представляющей собой профессиональную служебную деятель-	Интерактивная лекция с мультимедийным сопровождением

	ность граждан на воинских должностях или не на воинских должностях в случаях и на условиях, предусмотренных федеральными законами и (или) нормативными правовыми актами Президента Российской Федерации, в Вооруженных Силах РФ, других войсках, воинских (специальных) формированиях и органах, осуществляющих функции по обеспечению обороны и безопасности государства. Таким гражданам присваиваются воинские звания. В соответствии с Федеральным законом от 28.03.1998 N 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе»: для военнослужащих устанавливаются военная форма одежды и знаки различия. Военная форма одежды и знаки различия по воинским званиям военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации, других войск, воинских формирований и органов утверждаются Президентом Российской Федерации.	

РАЗДЕЛ 3. Общевоинские уставы ВС РФ

Цели:

1.Ознакомить обучающихся с положениями Устава внутренней службы ВС РФ (УВС) о внутреннем порядке, распределении времени и порядке размещения военнослужащих.

2.Рассмотреть положения УВС о внутреннем наряде, его назначении, составе и обязанностях дежурного и дневального по роте.

3.Формировать сознательное отношение к освоению и выполнению требований Устава внутренней службы ВС РФ.

Структура:

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
Тема 1	Общевоинские Уставы ВС РФ определяют: - общие права и обязанности военнослужащих Вооружённых Сил и взаимоотношения между ними, - обязанности основных должностных лиц полка и его подразделений, а также правила внутреннего порядка. Настоящим Уставом руководствуются военнослужащие органов военного управления, воинских частей, кораблей, предприятий, организаций Вооруженных Сил Российской Федерации, в том числе военных профессиональных образовательных организаций, военных образовательных организаций высшего образования Министерства обороны Российской Федерации (далее - воинские части), и лица гражданского персонала, замещающие воинские должности. Положения Устава, в том числе обязанности основных должностных лиц полка и его подразделений, в равной степени относятся к военнослужащим всех воинских частей и подразделений. Обязанности должностных лиц, не указанных в Уставе, определяются соответствующими положениями, наставлениями, инструкциями и руководствами.	Интерактивная лекция с мультимедийным сопровождением

РАЗДЕЛ 6 Основы тактики общевойсковых подразделений. Общевоинские уставы ВС РФ

Цели:

- Разъяснить обучающимся понятие «Вооруженные Силы Российской Федерации», раскрыть их состав, структуру и задачи, а также законодательные основы их оперативного применения.
- Изложить обучающимся назначение, структуру мотострелковых и танковых подразделений сухопутных войск ВС РФ, их задачи в бою.

- Представить основные образцы вооружения и техники видов и родов войск ВС РФ, изложить их базовые тактико-технические характеристики.

- Изучить сущность современного общевойскового боя, его характеристики и виды.

- Изучить способы ведения современного общевойскового боя и средства вооруженной борьбы.

- Представить обучаемым организацию, основное вооружение, боевую технику подразделений мотопехотного и танкового батальонов армии США и ФРГ.

- Воспитывать у студентов гордость за принадлежность к Российской Федерации и уважение к ее Вооруженным Силам, а также формировать и развивать у них обоснованную и осознанную уверенность в способности подразделений Вооруженных Сил Российской Федерации уничтожать и побеждать вероятного противника на поле боя.

Структура:

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
Тема 1	Для Российской Федерации, с ее территориальными просторами и природными богатствами, наличие современных вооруженных сил является жизненно важным фактором обеспечения ее суверенитета и территориальной целостности. Вооруженные силы Российской Федерации (ВС РФ), как важнейший элемент в структуре военной организации государства, ядро вооруженной организации государства, составляющий основу обороны РФ, имеют определяемое федеральным законодательством предназначение, в соответствии с которым на них возлагаются конкретные задачи, реализация которых предусматривается на территории РФ и за ее пределами, как в мирное, так и в военное время, а также в период непосредственной угрозы военного нападения на Российскую Федерацию или ее союзников. Вооруженные Силы РФ состоят из центральных органов военного управления, объединений, соединений, воинских частей и организаций, которые входят в виды и рода войск Вооруженных Сил РФ, в Тыл Вооруженных Сил РФ и в войска, не входящие в виды и рода войск Вооруженных Сил РФ. В настоящее время Вооруженные Силы Российской Федерации структурно состоят из *трех видов ВС*: Сухопутные войска (СВ); Воздушно - космические силы (ВКС); Военно-морской флот (ВМФ); и *двух родов войск ВС*: Ракетные войска стратегического назначения (РВСН); Воздушно-десантные войска (ВДВ); Учитывая, что ВС РФ, наряду с обычным вооружением, оснащены еще и высокоточным оружием большой дальности, а также ядерным оружием межконтинентальной дальности и большой мощности, весь состав Вооруженных Сил РФ *подразделяют* на: ***Стратегические силы сдерживания и Силы общего назначения.*** Сухопутные войска являются самым многочисленным видом Вооруженных Сил и составляют основу группировок войск на стратегических направлениях Основными тактическими подразделениями мотострелковых и танковых частей сухопутных войск выступают мотострелковый батальон (*мсб*) и танковый батальон (*тб*). Указанные батальоны организационно входят в состав мотострелковой/танковой бригады, и, в свою очередь, состоят из мотострелковых/танковых рот и взводов.	Интерактивная лекция с мультимедийным сопровождением
Тема 2	В настоящее время основными (наиболее распространенными) образцами вооружения и техники в видах и родах войск ВС РФ являются: *Сухопутные войска*:- стрелковое оружие различного назначения; - танки Т-72, Т-80, Т-90; - боевые машины пехоты БМП-1, БМП-2,	Интерактивная лекция с мультимедийным сопровождением

	БМП-3; - бронетранспортёры БТР-70, БТР-80, БТР-90; - бронеавтомобили ГАЗ-2975 «Тигр», - самоходная и буксируемая ствольная артиллерия; - реактивные системы залпового огня БМ-21, БМ-27, БМ-30, ТОС-1;- тактические ракетные комплексы Точка и Искандер;- системы ПВО Бук, Тор, Панцирь-С1, С-300, С-400. *Воздушно-космические силы*: - космические ракеты-носители и РЛС большой дальности; - самолеты различных типов и назначения (стратегические и фронтовые бомбардировщики, истребители, штурмовики, военно-транспортные самолеты, боевые и транспортные вертолеты); - зенитная ракетная система большой дальности С-400 Триумф. *Военно-Морской Флот*: В составе надводных сил: - авианесущий крейсер; - ракетные крейсера; - эскадренные миноносцы - большие противолодочные корабли;- корветы; - морские тральщики и базовые тральщики;- десантные корабли. В составе подводных сил: - многоцелевые торпедные корабли; - подводные ракетоносцы; - ракетные крейсера стратегического назначения. *Ракетные войска стратегического назначения*: подвижные (мобильные) и стационарные (шахтные) ракетные комплексы «Тополь-М», «Ярс», «Стилет» «Воевода». *Воздушно-десантные войска:* Боевая машина десанта БМД-2, БМД-3, БМД-4 Широкое распространение получили, практически во всех видах и родах войск ВС РФ беспилотные летательные аппараты (БПЛА) различного типа и предназначения (ударные, разведывательные, связи,, сопровождения) , основными из которых можно назвать БПЛА «Ланцет» и «Герань-2» Боевая техника и вооружение Российской Армии постоянно совершенствуется и обновляется, появляются новые виды и типы вооружения, в том числе оружие на новых физических принципах (ОНФП). В частности лазерные и высокочастотные электромагнитные комплексы для борьбы с различными высокотехнологичными видами вооружения противника.	
Тема 3	Бой – основная форма боевых действий, представляющая собой согласованные по цели, месту и времени удары, огонь и маневр соединений, воинских частей и подразделений в целях уничтожения (разгрома) противника, отражения его ударов и выполнения других задач в ограниченном районе в течение короткого времени. Составляющие боя включают: Удар – составная часть боя, заключающаяся в одновременном и кратковременном поражении группировок войск и объектов противника путем мощного воздействия на них всеми имеющимися средствами поражения или наступлением войск (удар войсками). Удары могут быть: в зависимости от применяемых средств - ядерные (ракетно-ядерные), огневые (ракетные, ракетно-артиллерийские, авиационные, торпедные) и удары войсками; по количеству участвующих средств и поражаемых объектов - массированные, групповые и одиночные; по времени нанесения - одновременные и последовательные; в зависимости от готовности противоборствующих сторон к применению оружия и его досягаемости - упреждающие, ответно-встречные и ответные. Огонь – поражение противника из различных видов оружия. Маневр – организованное передвижение (перемещение) подразделений на новое направление (рубеж, район) в целях занятия выгодного положения, вывода войск из-под ударов противника, а также перенос, сосредоточение усилий и огня оружием или распределение огня в целях наиболее эффективного поражения целей и объектов противника.	Интерактивная лекция с мультимедийным сопровождением

	Маневр осуществляется подразделениями и огнем.	
Тема 5	Наиболее технически оснащенными и тактически подготовленными среди многонациональных вооруженных сил стран участников НАТО эксперты отмечают подразделения армий США и ФРГ. Мотопехотные (*мпб*) и танковые (*тб*) батальоны армий этих стран, а также их штатное вооружение следует рассматривать в качестве наиболее вероятного противника и применяемого им вооружения в тактическом звене в случае вооруженного противостояния на поле боя. *Мотопехотный батальон армии США*: является основным боевым тактическим подразделением бригады, может использоваться для формирования на его базе батальонной тактической группы и выполнять задачу по непосредственному уничтожению противника в различных видах боя (оборона, наступление и др.). Имеет в своем составе боевые и обеспечивающие подразделения на вооружении которых имеются: - 5,56-мм автоматическая винтовка М16А1 (М16А2); - ПТУР «Тоу»; - ПТУР «Джавелин»;- ПТУР «Дракон»; - 120-мм, самоходный миномет; - Боевая машина пехоты (БМП) М2 Брэдли; - Боевая разведывательная машина (БРМ) М3- Брэдли‖. *Танковый батальон армии США* является основным боевым ударным подразделением бригады, может служить базой для развертывания батальонной тактической группы и выполняет основную задачу по непосредственному уничтожению противника в ближнем бою. Танковый батальон используется, главным образом, для ведения стремительных высокоманевренных наступательных действий, для развития успеха, расчленения и уничтожения обороняющихся группировок противника и его преследования. Основным боевым танком *тб* армии США является танк М1 «Абрамс» *Мотопехотный батальон армии ФРГ* считается боевой тактической единицей сухопутных войск, входит в состав мотопехотной бригады и предназначен для ведения различных видов боевых действий: наступления, обороны, сдерживания и др. В его составе предусмотрены боевые подразделения на колесной и гусеничной боевой технике, а также обеспечивающие подразделения. На вооружении *мпб* армии ФРГ имеется: БМП «Мардер-1А3», БТР «Фукс», БРЭМ «Стандарт», ПУ ПТУР «Милан-2», 44-мм РПГ «Лянце», 7,62-мм единый пулемет MG-3, 7,62-мм автоматическая винтовка G-3, 5,56-мм пистолет –пулемет НК53, 9-мм пистолет «Вальтер». *Танковый батальон армии ФРГ:* рассматривается военным командованием в качестве основного подразделения, обеспечивающего главную ударную силу мотопехотных и танковых частей и соединений в различных видах боя. На вооружении *тб* армии Германии состоят танки «Леопард-1» и «Леопард -2» различной модификации.	Интерактивная лекция с мультимедийным сопровождением

РАЗДЕЛ 7. Радиационная, химическая и биологическая защита

Цели:

- сформировать представление о ядерном, химическом, биологическом, зажигательном видах оружия, а также об оружии, основанном на новых физических принципах;

- раскрыть основные поражающие факторы ядерного взрыва и их воздействие на организм человека, вооружение, технику и фортификационные сооружения.

- сформировать представление о средствах доставки и способах применения ядерного, химического, биологического и зажигательного видох оружия, сформировавшейся классификация боевых отравляющих веществ

- раскрыть возможности поражающего действия химического, биологического и зажигательного видов оружия на личный состав, вооружение и военную технику, средства и способы защиты от него.

Структура:

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
Тема 1	Изменения, произошедшие в последние годы в международной политической жизни, не привели к укреплению стабильности в мире. Хотя опасность развязывания глобальной войны с широким применением ОМП сведена до минимума, но возросла возможность развязывания и ведения военных действий на региональном уровне, в ходе локальных войн и вооруженных конфликтов различной интенсивности, а также применения различными террористическими группировками радиоактивных, отравляющих веществ и биологических средств. В военных доктринах США и их союзников по блоку НАТО важная роль отводится ОМП - оружию, способному при ограниченном расходе сил и средств наносить массовые поражения живой силе, разрушать вооружение и военную технику и влиять на изменения окружающей среды. Развитие ядерной энергетики, химической и микробиологической промышленности во многих странах мира в последние годы создало реальную угрозу радиоактивного, химического и биологического заражения больших территорий не только в случае применения ОМП, но и при разрушении (авариях) объектов ядерно-технического цикла, химически и биологически опасных объектов. Кроме того, многие страны продолжают искать пути военного превосходства, активными исследованиями в наукоемких областях, модернизируя имеющиеся виды оружия (вооружения) и изобретая новые, в том числе относящиеся по масштабам разрушений и воздействию на личный состав к ОМП. При этом оружие, основанное на новых физических принципах, практически не поддается международному контролю. Все это свидетельствует об особой значимости боевого обеспечения, и как его составляющей - радиационной, химической и биологической защите, направленной на сохранение боеспособности войск и успешное выполнение ими поставленных задач в условиях ведения боя. Очевидно, что преждевременно и недопустимо ослаблять усилия в подготовке войск к действиям в условиях радиоактивного, химического и биологического заражения. Решающим звеном для выполнения боевой задачи в этих условиях будет быстрая, объективная оценка и учет командирами всех степеней радиационной, химической и биологической обстановки, ликвидация в короткие сроки последствий применения противником ядерного и химического оружия. При этом исключительно важное значение будет иметь своевременное и правильное использование вооружения и средств РХБ защиты, в том числе и подразделений специальных войск.	Интерактивная лекция с мультимедийным сопровождением

РАЗДЕЛ 8. Военная топография

Цели:

– освоение основных теоретических положений картографии и топографии для подготовки к будущей военной службе;

– изучение назначения, классификации и геометрической сущности топографических карт, принципов их разграфки и номенклатуры;

– получение практических навыков в осуществлении основных измерений по топокартам, чтении топокарт, ориентировании на местности по картам и без них;

– формирование определенных навыков в работе с топокартами и соответствующими измерительными инструментами.

Структура:

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
Тема 1	Военная топография как военно-научная дисциплина является составной частью военной науки. В своем развитии она наиболее тесно связана с тактикой, теорией и практикой топографического обеспечения боевых действий войск. Содержание военной топографии включает способы изучения и оценки тактических свойств местности, ориентирование на ней по топографическим и специальным картам, а также различные приемы полевых измерений. Знание способов изучения местности, практические навыки в ориентировании на ней в различных условиях, днем и ночью, в условиях ограниченной видимости, способствуют правильному использованию благоприятных свойств местности для достижения успеха в бою, помогает быстро и уверенно ориентироваться и выдерживать заданное направление движения на карте и в ходе боя.	Интерактивная лекция с мультимедийным сопровождением

РАЗДЕЛ 9. Основы военно-медицинской подготовки

Цели:

- сформировать представление об организации медицинского обеспечения войск (сил) ВС РФ в мирное и военное время;

- раскрыть виды ранений и травм на поле боя, а также методы и способы оказания первой помощи;

- сформировать представление о средствах оказания первой медицинской помощи раненым и их эвакуации с поля боя.

Структура:

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
Тема 1	*В 2019 году в Федеральный закон от 31.05.1996 № 61-ФЗ "Об обороне" была введена статья 17.1. Медицинское обеспечение Вооружённых Сил Российской Федерации, других войск, воинских формирований и органов.* Медицинское обеспечение Вооружённых Сил РФ, других войск, воинских формирований и органов осуществляется в соответствии с настоящим Федеральным законом, другими федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации. В соответствии с требованиями данной статьи Министерством обороны РФ формируются перечни государственных услуг, оказание и выполнение которых предусмотрено в целях медицинского обеспечения названных структур в условиях военного времени, ведения военных (боевых) действий, выполнения боевых (учебно-боевых), служебно-боевых (оперативно-служебных) задач в области обороны.	Интерактивная лекция с мультимедийным сопровождением

П.2.3. Методические материалы к практическим занятиям по дисциплине (модулю)

РАЗДЕЛ 1. Военно-политическая подготовка

Цели:

- формировать способность адекватного анализа современной военно-политической ситуации в мире;
- формировать понимание многостороннего развития РФ;
- закрепить знание целей и задач военно-политической работы в ВС РФ;
- закрепить знания средств и методов военно-политической работы в ВС РФ.

Структура:

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
Занятие 1	**Примерный перечень вопросов:** 1. Современная военно-политическая ситуация в мире. 2. Россия в многополярном мире. 3. Основные направления социально-экономического развития РФ. 4. Основные направления политического развития РФ. 5. Основные направления военно-технического развития РФ. 6. СВО: причины, цели и задачи. 7. Промежуточные результаты СВО. 8. Санкционная политика Запада в отношении России.	Дискуссия
Занятие 2	**Примерный перечень вопросов:** 1. Система военно-политической работы в ВС РФ. 2. Цели и задачи военно-политической работы в ВС РФ. 3. Силы и средства военно-политической работы в ВС РФ. 4. Принципы военно-политической работы в ВС РФ. 5. Формы и методы военно-политической работы в ВС РФ. 6. Функции военно-политических органов в ВС РФ.	Дискуссия

РАЗДЕЛ 2. Правовая подготовка

Цели:

- рассмотреть правовую систему и военное законодательство Российской Федерации.
- сформировать понимание главных положений военной доктрины Российской Федерации.
- ознакомиться с нормативными документами в области обеспечения обороны государства и прохождения военной службы

Структура:

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
Занятие 1	**Примерный перечень вопросов:** 1. Структура военного законодательства Российской Федерации? 2. Федеральные законы «О воинской обязанности и военной службе», «О статусе военнослужащих» - правовая основа организации военной службы. 3. Структура федерального закона «О воинской обязанности военной службы». 4. Понятие и содержание воинской обязанности?	Дискуссия

	5. Понятие военной службы ее виды. Призыв и прохождение военной службы по призыву и по контракту. 6. Исполнение обязанностей военной службы. 7. Обязательная и добровольная подготовка к прохождению военной службы? 8. Приведение к военной присяге граждан России и принятие обязательства иностранными гражданами, поступившими на военную службу в Российской Федерации. 9. Воинские должности. Составы военнослужащих и воинские звания. 10. Обязанности граждан по воинскому учету.	

РАЗДЕЛ 3. Общевоинские уставы ВС РФ.

Цели:

- Научить студентов положениям УВС о внутреннем наряде, его назначении, составе и обязанностях дежурного и дневального по роте.

- Научить студентов положениям УГиКС.

- Формировать сознательное отношение к освоению и выполнению требований общевоинских уставов ВС РФ.

Структура:

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
Занятие 1	**Примерный перечень вопросов:** 1. Что такое внутренний порядок? 2. Чем достигается внутренний порядок? 3. С какой целью назначается суточный наряд роты? Кто входит в его состав? 4. Кто назначается дежурным по роте? За что отвечает и кому подчиняется дежурный по роте? 5. Кто назначается дневальным по роте? За что отвечает и кому подчиняется дневальный по роте? 6. Перечислите обязанности дневального по роте. 7. Что запрещается очередному дневальному? 8. Что должны знать и настойчиво добиваться все лица суточного наряда? 9. Что не имеют права делать лица суточного наряда без разрешения дежурного по полку? 10. Что должен сделать дежурный по роте по прибытии в подразделение командира другой роты?.	Дискуссия
Занятие 2	**Примерный перечень вопросов:** 1. В чем заключаются общие положения Устава гарнизонной и караульной службы. 2. Что называется караулом, его состав, назначение и виды? 3. Чем отличается гарнизонный караул и внутреннего? 4. Кто назначается для охраны и обороны кораблей Военно-Морского Флота и каким нормативным документом определен порядок несения ими караульной службы? 5. Кому подчиняются гарнизонный и внутренний караулы и с какого момента они переходят в подчинение этим должностным лицам? 6. Назовите обязанности часового? 7. Что запрещается часовому? 8. Назовите обязанности разводящего? 9. Чем должен быть вооружен караул и в какой форме одежды	Дискуссия

	должен нести службу? 10. Когда и как производится заряжание и разряжание оружия в карауле?	

РАЗДЕЛ 4. Строевая подготовка.

Цели:

- Научить студентов основным положениям Строевого устава Вооруженных Сил Российской Федерации.

- Научить студентов правильному выполнению строевых приемов на месте и в движении.

- Воспитывать у студентов дисциплинированность, внимательность, слаженность и исполнительность.

Структура:

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
Занятие 1	**Примерный перечень вопросов:** 1. Строй и его элементы. 2. Виды строя. 3. Сигналы для управления строем. 4. Команды и порядок их подачи. 5. Обязанности командиров, военнослужащих перед построением и в строю. 6. Строевой расчет. 7. Строевая стойка.	Практическое занятие. Практическая отработка строевых приемов на месте и в движении
Занятие 2	**Примерный перечень вопросов:** 1. Выполнение команд: "Становись", "Равняйсь", "Смирно", "Вольно", "Заправиться". 2. Повороты на месте. 3. «Строевой шаг». 4. «Движение одиночным строевым шагом».	Практическое занятие. Практическая отработка строевых приемов на месте и в движении
Занятие 3	**Примерный перечень вопросов:** 1. Движение строевым шагом в составе подразделения. 2. Повороты в движении. 3. Движение в составе взвода. 4. Управление подразделением в движении.	Практическое занятие. Практическая отработка строевых приемов на месте и в движении

РАЗДЕЛ 5. Огневая подготовка из стрелкового оружия.

Цели:

– изучить назначение, состав и боевые свойства основных образцов стрелкового оружия и гранат Вооруженных Сил России;

– твердо усвоить меры безопасности при обращении с оружием, боеприпасами и ручными осколочными гранатами;

– приобрести начальные навыки обращения с оружием, боеприпасами и ручными осколочными гранатами;

– развивать и воспитывать чувства дисциплинированности, бережного, уважительного и ответственного отношения к оружию, гордости и уверенности в качестве и надёжности российского оружия.

Структура:

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
Занятие 1	**Примерный перечень вопросов:**	Рассказ, показ, трени-

	1. Назначение и боевые свойства АК-74 и РПК-74. 2. Состав и последовательность неполной разборки и сборки АК-74. 3. Основные приемы и правила стрельбы из АК-74.	ровка, состязание.
Занятие 2	**Примерный перечень вопросов:** 1. Назначение и боевые свойства 9-мм пистолета Макарова. 2. Состав и последовательность неполной разборки и сборки 9-мм пистолета Макарова. 3. Основные приемы и правила стрельбы из 9-мм пистолета Макарова.	Рассказ, показ, тренировка, состязание.
Занятие 3	**Примерный перечень вопросов:** 1. Назначение и боевые свойства СВД. 2. Состав и последовательность неполной разборки и сборки СВД. 3. Основные приемы и правила стрельбы из СВД.	Рассказ, показ, тренировка, состязание.
Занятие 4	**Примерный перечень вопросов:** 1. Назначение и боевые свойства РПГ-7. 2. Состав и последовательность неполной разборки и сборки РПГ-7. 3. Основные приемы и правила стрельбы из РПГ-7.	Рассказ, показ, тренировка, состязание.
Занятие 5	**Примерный перечень вопросов:** 1. Устройство и назначение ручных осколочных гранат. 2. Боевые свойства ручных осколочных гранат. 3. Меры безопасности при обращении с ручными осколочными гранатами. Порядок выполнения упражнений по метанию гранат.	Рассказ, показ, тренировка, состязание.
Занятие 6	**Примерный перечень вопросов:** 1. Условия и порядок выполнения упражнения учебных стрельб. 2. Правила и меры безопасности при выполнении упражнений учебных стрельб. 3. Практическое выполнение упражнения учебных стрельб.	Контроль знаний и навыков при обращении с оружием и боеприпасами. Состязание.

РАЗДЕЛ 6. Основы тактики общевойсковых подразделений.

Цели:

- Ознакомить студентов с целями, задачами и способами ведения общевойскового боя.

- Ознакомить студентов с целями, задачами, силами и средствами инженерного обеспечения частей и подразделений.

- Рассмотреть назначение, классификацию инженерных боеприпасов, инженерных заграждений и их характеристики, а также полевые фортификационные сооружения.

- Воспитывать у студентов гордость за Вооруженные силы РФ.

Структура:

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
Занятие 1	**Примерный перечень вопросов:** 1. Сущность и содержание общевойскового боя. 2. Силы и средства вооруженной борьбы в общевойсковом бою. 3. Способы ведения общевойскового боя. 4. Построение сил и средств мотострелковых подразделений. 5. Боевой порядок мотострелкового взвода.	Практическое занятие (с использованием визуальных наглядных пособий)
Занятие 2	**Примерный перечень вопросов:**	Практическое занятие

	1. Цели и основные задачи инженерного обеспечения частей и подразделений. 2. Назначение, классификация инженерных боеприпасов, инженерных заграждений и их характеристики. 3. Полевые фортификационные сооружения: окоп, траншея, ход сообщения, укрытия, убежища.	(с использованием визуальных наглядных пособий)

РАЗДЕЛ 7. Радиационная, химическая и биологическая защита.

Цели:

- изучить задачи и мероприятия РХБ защиты: мероприятия специальной обработки: дегазация, дезактивация, дезинфекция, санитарная обработка.

- уяснить порядок проведения частичной и полной специальной обработки.

- научиться порядку использования средств индивидуальной защиты и их использования, подгонки и их технической проверке.

Структура:

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
Занятие 1	**Примерный перечень вопросов:** 1. Средства применения химического оружия. 2. Классификация отравляющих веществ и воздействие на организм человека. 3. Основные виды и поражающее действие биологического оружия. 3. Средства применения зажигательного оружия. 4. Поражающие действия оружия массового поражения на личный состав, вооружение и военную технику, средства и способы защиты от него.	Практическое занятие (с использованием визуальных наглядных пособий)
Занятие 2	**Примерный перечень вопросов:** 1. Цель РХБ защиты и ее основные задачи. 2. Мероприятия специальной обработки: дегазация, дезактивация, дезинфекция, санитарная обработка. 3. Цели и порядок проведения частичной и полной специальной обработки. 4. Технические средства и приборы радиационной, химической и биологической защиты. 5. Средства индивидуальной защиты и порядок их использования.	Практическое занятие (с использованием визуальных наглядных пособий)

РАЗДЕЛ 8. Военная топография.

Цели:

– получение практических навыков в осуществлении основных измерений по топокартам, чтении топокарт, ориентировании на местности по картам и без них;

– формирование определенных навыков в работе с топокартами и соответствующими измерительными инструментами

Структура:

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
Занятие 1	**Примерный перечень вопросов:** 1. Геометрическая сущность, классификация и назначение топографических карт. 2. Определение географических и прямоугольных координат объектов по карте. 3. Целеуказание по карте.	Практическое решение задач по определению координат объектов и выдаче целеуказания.

РАЗДЕЛ 9. Основы военно-медицинской подготовки.

Цели:

- Изучить нормативные документы, регламентирующие оказание первой помощи военнослужащим, в том числе в условиях ведения боевых действий.

- Получить необходимые установки и рекомендации по оказанию первой помощи военнослужащим в случаях, определенных приказом Минобороны от 09.12.2022 №760

-.Получить навыки оказания первой помощи военнослужащим в соответствии с нормативными требованиями.

Структура:

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
Занятие 1	**Примерный перечень вопросов:** 1. Общие правила оказания первой помощи. 2. Алгоритм оказания первой помощи. 3. Сущность оказания первой помощи. 4. Состояния для оказания первой помощи. 5. Первая помощь при ранениях. 6. Первая помощь при механических травмах и переломах костей.	Практическое занятие (с использованием визуальных наглядных пособий)
Занятие 2	**Примерный перечень вопросов:** 1. Комплектация аптечек и медицинских комплектов. 2. Тактическая аптечка. 3. Эвакуация раненых с поля боя в тыл.	Демонстрация, разъяснение, тренировка

П.2.4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Раздел, тема	Вид самостоятельной работы
Модуль 1	
Раздел 1. Военно-политическая подготовка	**Подготовка к практическому занятию.** **Самостоятельное изучение материала** по теме: Геополитическое положение России в современном мире. Основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития страны
	Подготовка к практическому занятию. **Самостоятельное изучение материала** по теме: Цели и задачи военно-политической работы. Средства, формы и методы военно-политической работы в ВС РФ.
Раздел 2. Правовая подготовка	**Самостоятельное изучение материала** по теме: Военная доктрина РФ. Правовые основы политики России в области ядерного сдерживания
	Самостоятельное изучение материала по теме: Законодательство Российской Федерации о прохождении военной службы
Раздел 3. Общевоинские уставы ВС РФ	**Самостоятельное изучение материала** по теме: Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации, их основные требования и содержание
	Подготовка к практическому занятию. **Самостоятельное изучение материала** по теме: Внутренний порядок и суточный наряд

Раздел, тема	Вид самостоятельной работы
Модуль 1	
	Подготовка к практическому занятию. **Самостоятельное изучение материала** по теме: Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы
Раздел 4. Строевая подготовка	**Подготовка к практическому занятию.** **Самостоятельное изучение материала** по теме: Строевые приемы и движение без оружия
Раздел 5. Огневая подготовка из стрелкового оружия	**Подготовка к практическому занятию.** **Самостоятельное изучение материала** по теме: Основы и правила стрельбы, приемы и способы ведения огня из стрелкового оружия
	Подготовка к практическому занятию. **Самостоятельное изучение материала** по теме: Назначение, боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат
	Подготовка к практическому занятию. **Самостоятельное изучение материала** по теме: Выполнение упражнения учебных стрельб из пневматического и (или) мелкокалиберного оружия
Раздел 6. Основы тактики общевойсковых подразделений	**Самостоятельное изучение материала** по теме: Вооруженные Силы Российской Федерации их состав и задачи.
	Самостоятельное изучение материала по теме: Тактико-технические характеристики (ТТХ) основных образцов вооружения и техники ВС РФ
	Самостоятельное изучение материала по теме: Основы общевойскового боя
	Подготовка к практическому занятию. **Самостоятельное изучение материала** по теме: Основы инженерного обеспечения и связи
	Самостоятельное изучение материала по теме: Организация воинских частей и подразделений, вооружение, боевая техника вероятного противника
Раздел 7. Радиационная, химическая и биологическая защита	**Самостоятельное изучение материала** по теме: Ядерное, химическое, биологическое, зажигательное оружие
	Подготовка к практическому занятию. **Самостоятельное изучение материала** по теме: Средства, приемы и способы радиационной, химической и биологической защиты
Раздел 8. Военная топография	**Самостоятельное изучение материала** по теме: Местность как элемент боевой обстановки. Измерения и ориентирование на местности без карты, движение по азимутам
	Подготовка к практическому занятию. **Самостоятельное изучение материала** по теме: Топографические карты и их чтение, подготовка к работе. Определение координат объектов и целеуказания по карте
Раздел 9. Основы военно-медицинской подготовки	**Самостоятельное изучение материала** по теме: Медицинское обеспечение войск (сил). Организация медицинского обеспечения воинских формирований тактического звена.
	Подготовка к практическому занятию. **Самостоятельное изучение материала** по теме: Первая помощь при ранениях, травмах на поле боя

Раздел, тема	Вид самостоятельной работы
Модуль 1	
	Подготовка к практическому занятию. **Самостоятельное изучение материала** по теме: Средства оказания первой помощи. Эвакуация раненых.

Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Перечень вопросов для самостоятельной работы к Разделу 1

1. Современная военно-политическая ситуация в мире.

2. Россия в многополярном мире.

3. Объективные причины проведения специальной военной операции России на Украине.

4. Шесть волн расширения НАТО на Восток.

5. Санкционная политика Запада в отношении России.

6. Национальные интересы Российской Федерации и стратегические национальные приоритеты.

7. Оборона страны – национальный стратегический приоритет России.

8. Основные направления социально-экономического развития РФ.

9. Основные направления политического развития РФ.

10. Основные направления военно-технического развития РФ.

11. Какие цели в области обороны страны поставлены в Стратегии национальной безопасности для защиты национальных интересов Российской Федерации?

12. Каким путем в рамках реализации военной политики стратегического сдерживания достигаются цели обороны страны?

13. Решению каких задач в рамках достижения целей обороны в Стратегии уделяется особое внимание?

14. Какие традиционные ценности в рамках защиты реализуемых национальных приоритетов определены Указом Президента РФ от 09.11.2022 N 809?

15. Назовите основные направления обеспечения экономической безопасности, определенные Стратегией национальной безопасности Российской Федерации?

16. Система военно-политической работы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

17. Цели и задачи военно-политической работы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

18. Силы и средства военно-политической работы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

19. Принципы военно-политической работы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

20. Формы и методы военно-политической работы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

21. Функции военно-политических органов в Вооруженных Силах Российской Федерации.

22. Вопросы военно-политической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации.

23. Защита традиционных российских духовно-нравственных ценностей, культуры и исторической памяти один из ключевых национальных приоритетов, реализуемых в соответствии с Указом Президента РФ от 09.11.2022 N 809.

24. Вопросы противодействия информационно-психологическому воздействию противника.

25. Силы и средства информационно-психологических операций, проводимых противником.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Перечень вопросов для самостоятельной работы к Разделу 2

1. Понятие, правовые основы и структура Военной доктрины Российской Федерации?

2. Основные понятия и термины Военной доктрины Российской Федерации?

3. Военные опасности и военные угрозы Российской Федерации?

4. Военная политика Российской Федерации?

5. Основные задачи Российской Федерации по сдерживанию и предотвращению военных конфликтов?

6. Применение Вооруженных Сил, других войск и органов для отражения агрессии?

7. Применение Российской Федерацией высокоточного и ядерного оружия?

8. Государственная политика Российской Федерации в области ядерного сдерживания?

9. Условия, определяющие возможность применения Россией ядерного оружия?

10. Основные задачи Вооруженных Сил, других войск и органов в мирное время.

11. Структура военного законодательства Российской Федерации?

12. Федеральные законы «О воинской обязанности и военной службе», «О статусе военнослужащих» - правовая основа организации военной службы.

13. Структура федерального закона «О воинской обязанности военной службы».

14. Понятие и содержание воинской обязанности?

15. Понятие военной службы ее виды. Призыв и прохождение военной службы по призыву и по контракту.

16. Исполнение обязанностей военной службы.

17. Обязательная и добровольная подготовка к прохождению военной службы?

18. Приведение к военной присяге граждан России и принятие обязательства иностранными гражданами, поступившими на военную службу в Российской Федерации.

19. Воинские должности. Составы военнослужащих и воинские звания.

20. Обязанности граждан по воинскому учету.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3

Перечень вопросов для самостоятельной работы к Разделу 3

1. Что такое внутренний порядок?
2. Чем достигается внутренний порядок?
3. С какой целью назначается суточный наряд роты? Кто входит в его состав?
4. Кто назначается дежурным по роте? За что отвечает и кому подчиняется дежурный по роте?
5. Кто назначается дневальным по роте? За что отвечает и кому подчиняется дневальный по роте?
6. Перечислите обязанности дневального по роте.
7. Что запрещается очередному дневальному?
8. Что должны знать и настойчиво добиваться все лица суточного наряда?
9. Что не имеют права делать лица суточного наряда без разрешения дежурного по полку?
10. Что должен сделать дежурный по роте по прибытии в подразделение командира другой роты?
11. Размещение военнослужащих.
12. Распределение времени и внутренний порядок.
13. Суточный наряд роты, его предназначение, состав.
14. Дневальный, дежурный по роте.
15. Развод суточного наряда.
16. В чем заключаются общие положения Устава гарнизонной и караульной службы.
17. Что называется караулом, его состав, назначение и виды?
18. Чем отличается гарнизонный караул и внутреннего?
19. Кто назначается для охраны и обороны кораблей Военно-Морского Флота и каким нормативным документом определен порядок несения ими караульной службы?
20. Кому подчиняются гарнизонный и внутренний караулы и с какого момента они переходят в подчинение этим должностным лицам?
21. Назовите обязанности часового.
22. Что запрещается часовому?
23. Назовите обязанности разводящего.
24. Чем должен быть вооружен караул и в какой форме одежды должен нести службу?
25. Когда и как производится заряжание и разряжание оружия в карауле
26. Подготовка караулов.
27. Организация и несение караульной службы.
28. Внутренний порядок в караулах.
29. Охрана караулом объектов с применением технических средств охраны.
30. Участие войск гарнизона в обеспечении режима чрезвычайного положения и в предупреждении и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 4

Перечень вопросов для самостоятельной работы к Разделу 4

1. Что такое строй?
2. Чем такое шеренга и линия машин?
3. Что такое фронт и тыльная сторона строя?
4. Что такое фланг, интервал и дистанция
5. Что такое ряд, ширина строя и глубина строя?

6. Какими могут быть одношереножный и двухшереножный строи?
7. Что такое колонна, какой военнослужащий называется направляющим и замыкающим?
8. Что такое развернутый и походный строй?
9. Обязанности военнослужащих перед построением и в строю?
10. Как осуществляется управление строем?

Задания для самостоятельной работы к Разделу 5

Перечень вопросов для самостоятельной работы к Разделу 5

1. Знание терминов боевых (тактических) характеристик стрелкового оружия и боеприпасов.

2. Знание материальной части, тактико-технических характеристик и боевых свойств пистолета Макарова (ПМ).

3. Знание материальной части, тактико-технических характеристик и боевых свойств снайперской винтовки Драгунова (СВД).

4. Знание материальной части, тактико-технических характеристик и боевых свойств гранатомета РПГ-7В и ручных осколочных гранат.

5. Знание материальной части, тактико-технических характеристик и боевых свойств автомата АК-74.

6. Требования безопасности при обращении со стрелковым оружием;

7. Требования безопасности при проведении занятий по огневой подготовке.

8. Требования безопасности при неполной разборке и сборке АК-74.

9. Назначение и составные части АК-74.

10. Порядок сборки разборки АК-74.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 6

Перечень вопросов для самостоятельной работы к Разделу 6

1. Сущность и содержание общевойскового боя.

2. Силы и средства вооруженной борьбы в общевойсковом бою.

3. Способы ведения общевойскового боя.

4. Построение сил и средств мотострелковых подразделений.

5. Боевой порядок мотострелкового взвода.

6. Цели и основные задачи инженерного обеспечения частей и подразделений.

7. Назначение, классификация инженерных боеприпасов и их характеристики.

8. Назначение, классификация инженерных заграждений и их характеристики.

9. Полевые фортификационные сооружения: окоп, траншея, ход сообщения, их маскировка.

10. Полевые фортификационные сооружения: укрытия, убежища.

11. Виды и средства связи, применяемые в подразделениях тактического звена.

12. Порядок оборудования одиночного стрелкового окопа, его элементы и размеры.

13. Приемы выполнения работ при оборудовании окопа для стрельбы лежа и последовательность его расширения для стрельбы с колена и стоя.

14. Современные виды связи, применяемые в Вооруженных силах Российской Федерации.

15. Приемы м методы обеспечения устойчивой, бесперебойной связи в подразделениях тактического звена.

16. Дайте определение понятию «Вооруженные силы Российской Федерации»?

17. Кто, в соответствии с Конституцией осуществляет руководство, а кто управление Вооруженными Силами Российской Федерации?

18. Разъясните предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации и назовите основные решаемые ими задачи в мирное время, в период непосредственной угрозы военного нападения на РФ и в военное время?

19. Дайте определение понятию «Вид вооруженных сил» и «Род войск вооруженных сил». Назовите Виды ВС РФ и Рода войск ВСРФ.

20. Раскройте предназначение и общую структуру Сухопутных войск, Военно-Морского флота, Воздушно-космических сил, Ракетных войск стратегического назначения, Воздушно-десантных войск.

21. Назовите образцы вооружения Сухопутных войск и сообщите основные тактико-технические характеристики: автомата Калашникова АК-74, БМП-3, БТР-80, Танка Т-90, Реактивной системы залпового огня БМ-21 «Град».

22. Назовите образцы вооружения Военно-морского флота ВС РФ и сообщите основные тактико-технические характеристики: Тяжелого авианесущего крейсера «Адмирал Флота Советского Союза Кузнецов».

23. Назовите образцы вооружений Воздушно-космических сил и сообщите основные тактико-технические характеристики боевого самолета МИГ-31.

24. Назовите ракетные комплексы стратегического назначения, состоящие на вооружении Ракетных войск стратегического назначения ВС РФ.

25. Назовите тактико-технические характеристики БМД-3.

26. Типовая организационная структура мотопехотного батальона армии США и основное вооружение входящих в него боевых подразделений. Основные тактико-технические характеристики БМП М2 «Брэдли»

27. Танковый батальон армии США, его типовая организационная структура и основное вооружение. Основные тактико-технические характеристики танка М1 «Абрамс»

28. Мотопехотный батальон армии ФРГ, его типовая структура и основное вооружение входящих в него боевых подразделений. Основные тактико-технические характеристики БМП «Мардер» и БТР «Фукс».

29. Танковый батальон армии ФРГ, его типовая структура и основное вооружение входящих в него боевых подразделений. Основные тактико-технические характеристики танка «Леопард-2».

30. Назовите преимущества в тактико-технических характеристиках танка Т-90 в сравнении с танком М1 «Абрамс» и «Леопард-2».

Задания для самостоятельной работы к Разделу 7

Перечень вопросов для самостоятельной работы к Разделу 7

1. Ядерное оружие. Средства его применения.
2. Поражающие факторы ядерного взрыва и их воздействие на организм человека, вооружение, технику и фортификационные сооружения.
3. Химическое оружие. Средства его применения.
4. Отравляющие вещества (ОВ), их назначение, классификация и воздействие на организм человека.
5. Боевые состояния, средства применения, признаки применения ОВ, их стойкость на местности.
6. Биологическое оружие. Основные виды и поражающее действие. Средства применения, внешние признаки применения.
7. Зажигательное оружие. Средства его применения.
8. Поражающие действия зажигательного оружия на личный состав, вооружение и военную технику, средства и способы защиты от него.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 8

Перечень вопросов для самостоятельной работы к Разделу 8

1. Какую информацию содержат пояснительные подписи на карте?
2. Как изображается рельеф на топографических картах?
3. Какие цвета используются для изображения объектов на топографических картах?
4. Как оформляется лист карты?
5. Способы измерения расстояний по карте.
6. Способы оценки площадей объектов по карте.
7. Как определяют расстояние глазомерно? Какие факторы оказывают влияние на точность глазомерного определения расстояния?
8. Способ измерения расстояния шагами.
9. Как определяется расстояние по времени и скорости движения (по соотношению скоростей звука и света)?
10. Как определяется расстояние на слух?
11. Дать определение ориентирования на местности.
12. Определение сторон горизонта различными способами.
13. Что значит ориентировать карту? Какими способами может быть выполнено ориентирование карты?
14. Как ориентируют карту по компасу (по Полярной звезде)?

Задания для самостоятельной работы к Разделу 9

Перечень вопросов для самостоятельной работы к Разделу 9

1. Нормативные документы, регламентирующие оказание первой помощи военнослужащим Вооруженных Сил Российской Федерации, других войск, и воинских формирований Российской Федерации.
2. Общие правила оказания первой помощи.
3. Алгоритм оказания первой помощи.

4. Сущность оказания первой помощи.
5. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации.
6. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь военнослужащим Вооруженных Сил Российской Федерации, других войск, и воинских формирований Российской Федерации.
7. Правила оказания первой помощи военнослужащим Вооруженных Сил Российской Федерации, других войск, и воинских формирований Российской Федерации.
8. Дополнительные мероприятия по оказанию первой помощи, которые проводятся военнослужащими и медицинскими специалистами, прошедшими подготовку по программам подготовки по оказанию первой помощи, утвержденным Министерством обороны Российской Федерации, ФОИВ и (органами), уполномоченными в области управления другими войсками, воинскими формированиями.
9. Первая помощь при ранениях. Особенности проведении мероприятий по оказанию первой помощи раненому на поле боя.
10. Первая помощь при механических травмах и переломах костей.
11. Комплектация аптечек и медицинских комплектов.
12. Тактическая аптечка.
13. Способы эвакуация раненых с поля боя в тыл.
14. Особенности эвакуации раненых военнослужащих в укрытие.

П.2.5. Учебно-наглядные пособия по дисциплине (модулю)

РАЗДЕЛ 1. Военно-политическая подготовка

Тема 1.1. Геополитическое положение России в современном мире. Основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития страны

Новая госпрограмма вооружения России

(Утверждена Президентом РФ в январе 2024 г.)

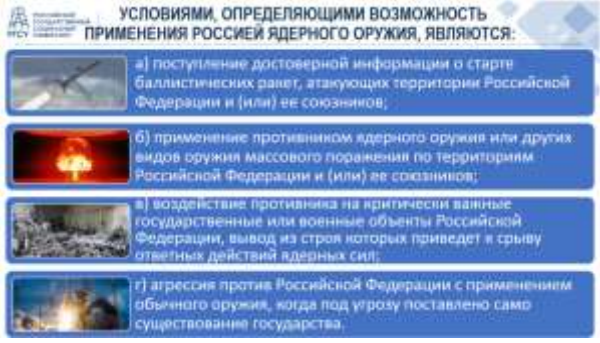
характеристики некоторых видов гиперзвукового оружия

Название	Тип	Скорость, Мах	Дальность, км	Носитель
Авангард	Блок глиссирующего полёта	27	6000	Межконтинентальная баллистическая ракета
Кинжал	Ракета воздух-земля	10	2000	Истребитель МиГ-31
Циркон	Ракета море-земля	9	1000	Корабль или подводная лодка
Буревестник	Крылатая ракета с ядерным двигателем	20	Неограниченная	Наземный пусковой комплекс

Тема 1.2. Цели и задачи военно-политической работы. Средства, формы и методы военно-политической работы в ВС РФ.

РАЗДЕЛ 2. Правовая подготовка

Тема 2.1. Военная доктрина РФ. Правовые основы политики России в области ядерного сдерживания

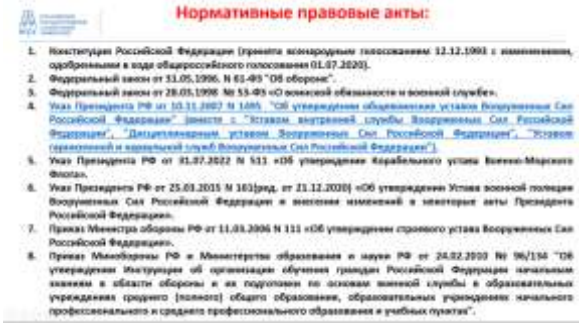


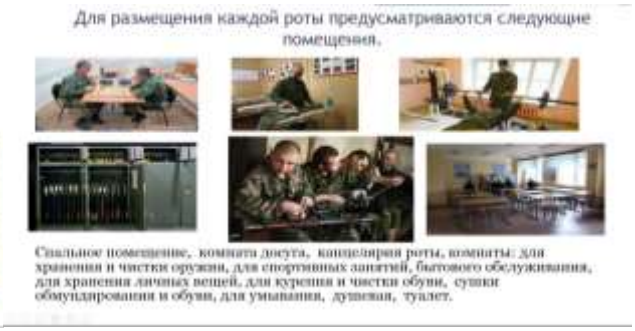
Тема 2.2. Законодательство Российской Федерации о прохождении военной службы

РАЗДЕЛ 3. Общевоинские уставы ВС РФ

Тема 3.1. Общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской Федерации, их основные требования и содержание.

Тема 3.2. Внутренний порядок и суточный наряд





РАЗДЕЛ 4. Строевая подготовка

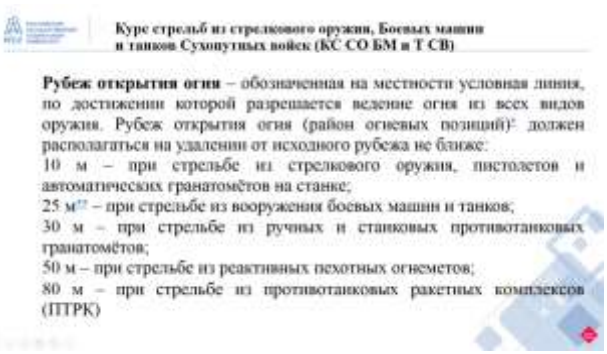
Тема 4.1. Строевые приёмы и движение без оружия

РАЗДЕЛ 5. Огневая подготовка из стрелкового оружия

Тема 5.1. Основы и правила стрельбы, приёмы и способы ведения огня из стрелкового оружия

Тема 5.2. Назначение, боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат

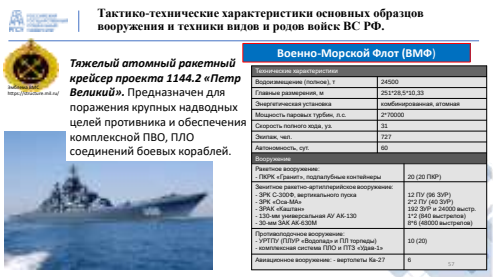
Тема 5.3. Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия



РАЗДЕЛ 6. Основы тактики общевойсковых подразделений

Тема 6.1. Вооружённые Силы Российской Федерации их состав и задачи

Тема 6.2. Тактико-технические характеристики (ТТХ) основных образцов вооружения и техники ВС РФ



Тема 6.3. Основы общевойскового боя

Тема 6.4. Основы инженерного обеспечения

Тема 6.5. Организация воинских частей и подразделений, вооружение, боевая техника вероятного противника

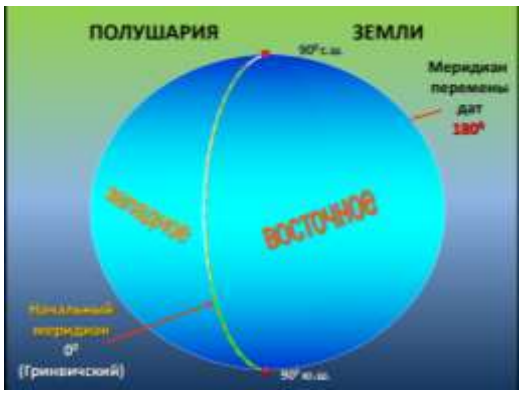
РАЗДЕЛ 7. Радиационная, химическая и биологическая защита

Тема 7.1. Ядерное, химическое, биологическое, зажигательное оружие

РАЗДЕЛ 8. Военная топография

Тема 8.1. Местность как элемент боевой обстановки. Измерения и ориентирование на местности без карты, движение по азимутам

Тема 8.2. Топографические карты и их чтение, подготовка к работе. Определение координат объектов и целеуказание по карте.



РАЗДЕЛ 9. Основы военно-медицинской подготовки

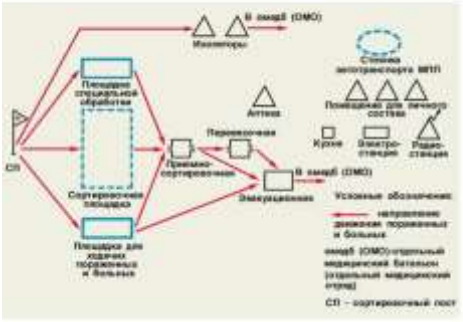
Тема 9.1. Медицинское обеспечение войск (сил). Организация медицинского обеспечения воинских формирований тактического звена

Приложение к приказу Министра обороны Российской Федерации от 13 июня 2023 г. N 340

Порядок
организации подготовки военнослужащих и медицинских специалистов медицинских (военно-медицинских) организаций, частей и медицинских (военно-медицинских) подразделений Вооружённых Сил Российской Федерации по проведению мероприятий по оказанию первой помощи

- I. Общие положения
- II. Организация подготовки военнослужащих и медицинских специалистов по проведению мероприятий по оказанию первой помощи
- III. Организация подготовки инструкторов по тактической медицине

Схема развёртывания медицинского пункта полка



Определение признаков жизни и смерти

Признаки жизни

- Сердцебиение. Определяется на слух, приложив ухо к грудине.
- Пульс – это ритмичное колебание стенки артерии в результате работы сердца. Определяется на сонной, бедренной и лучевой артерии. В тяжелых случаях только на сонной артерии. Пульс не измеряют большим пальцем.
- Норма: для взрослого 60 - 90 ударов в минуту; ребенка 10 - 12 лет 90 – 100 ударов в минуту; грудного ребенка 120 - 140 ударов в минуту.
- Дыхание. Определяется по движению грудной клетки и живота или поднося ко рту или носу пострадавшего зеркало, которое от дыхания запотевает.
- Реакция роговицы глаза на раздражение. К роговице аккуратно прикасаются кончиком носового платка (не пальцем!), роговица глаза раздражается, появляется роговичный рефлекс, глаз смежится, веко моргает.
- Реакция зрачков на свет. Если человек лежит с открытыми глазами, то ему закрывают глаза ладонью на 5 - 10 секунд, а затем ладонь убирают и светят в глаза источником света (фонариком, дисплеем мобильного телефона). Зрачок должен сузиться.
- Набухание вен конечностей ниже места их перетягивания.

Признаки клинической смерти

Прекращение жизненно важных функций организма (дыхания и сердцебиения):

судороги, в отличие от некоторых заболеваний (эпилептический припадок), судороги не ярко выражены;

частичный дыхания – точечно короткого времени (15 - 20 секунд), движение частое, поверхностное, прерывистое, возможно появление пены у рта;

реакция зрачков на свет сохранена, что подтверждает факт жизни головного мозга.

Признаки биологической смерти

Наличие симптомов «ходячий труп», появляются через 25-30 минут после смерти, при сдавлении глаза зрачок деформируется и становится вертикальным, как у кошки;

трупные пятна и высыхание роговицы глаза;

трупное окоченение, которое возникает через 2-4 часа после смерти.

В зоне боевых действий выделяют три зоны

- «Красную», где крайне опасно – это в поле видимости и под обстрелом противника.
- «Жёлтую», где чуть менее опасно, прямой видимости противника нет, есть какие-то укрытия, стены, крыша, окопы, ложбины местности, но враг всё равно может достать тяжёлым вооружением или системами, работающими по навесной траектории (миномёт, АГС, подствольники).
- «Зелёную», где безопасно, в глубоком тылу или, как минимум, в фундаментальных подвалах, специализированных бомбоубежищах, бункерах.

Эвакуация раненых с поля боя в тыл

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Приложение 2 к Рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ
44.03.01 Педагогическое образование

НАПРАВЛЕННОСТЬ
Физическая культура

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Москва, 2025 г.

П.2.1. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля) и самостоятельной работе

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы их проведения.

Подготовка к лекционному занятию

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к практическому занятию.

При подготовке и работе во время проведения практических занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения.

К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине (модулю). Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Виды самостоятельной работы.

Работа с литературой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу. Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались. Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента. Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное – это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Самостоятельная работа с учебниками и книгами

(а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того на сколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Методические рекомендации по составлению конспекта:

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;

2. Выделите главное, составьте план;

3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;

4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.

5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли. В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля. Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

Методические материалы по самостоятельному решению задач

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса. Если студент видит несколько путей решения проблемы (задачи), то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Полезно до начала вычислений составить краткий план решения проблемы (задачи). Решение проблемных задач или примеров следует излагать подробно, вычисления располагать в строгом порядке, отделяя вспомогательные вычисления от основных. Решения при необходимости нужно сопровождать комментариями, схемами, чертежами и рисунками. Следует помнить, что решение каждой учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом. Полученный ответ следует проверить способами, вытекающими из существа данной задачи. Полезно также (если возможно) решать несколькими способами и сравнить полученные результаты. Решение задач данного типа нужно продолжать до приобретения твердых навыков в их решении.

Методические материалы к выполнению реферата

Реферат (от лат. referre – сообщать) – краткое изложение в письменном виде или в форме публикации доклада, содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Работа над рефератом условно разделяется на выбор темы, подбор литературы, подготовку и защиту плана; написание теоретической части и всего текста с указанием библиографических данных используемых источников, подготовку доклада, выступление с ним. Тематика рефератов полностью связана с основными вопросами изучаемого курса.

Список литературы к темам не дается, и обучающиеся самостоятельно ведут библиографический поиск, причем им не рекомендуется ограничиваться университетской библиотекой.

Важно учитывать, что написание реферата требует от обучающихся определенных усилий. Особое внимание следует уделить подбору литературы, методике ее изучения с целью отбора и обработки собранного материала, обоснованию актуальности темы и теоретического уровня обоснованности используемых в качестве примеров фактов какой-либо деятельности.

Выбрав тему реферата, начав работу над литературой, необходимо составить план. Изучая литературу, продолжается обдумывание темы, осмысливание прочитанного, делаются выписки, сопоставляются точки зрения разных авторов и т.д. Реферативная работа сводится к тому, чтобы в ней выделились две взаимосвязанные стороны: во-первых, ее следует рассматривать как учебное задание, которое должен выполнить обучаемый, а во-вторых, как форму научной работы, творческого воображения при выполнении учебного задания.

Наличие плана реферата позволяет контролировать ход работы, избежать формального переписывания текстов из первоисточников.

Оформление реферата включает титульный лист, оглавление и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице рукописи или печатной форме реферата. Реферат выполняется в письменной или печатной форме на белых листах формата А4 (210 х 297 мм). Шрифт Times New Roman, кегель 14, через 1,5 интервала при соблюдении следующих размеров текста: верхнее поле – 25 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое – 15 мм. Нумерация страниц производится вверху листа, по центру. Титульный лист нумерации не подлежит.

Рефераты должны быть написаны простым, ясным языком, без претензий на наукообразность. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если же такие термины и символы все-таки приводятся, то необходимо разъяснять их значение при первом упоминании в тексте реферата.

Объем реферата предполагает тщательный отбор информации, необходимой для краткого изложения вопроса. Важнейший этап – редактирование готового текста реферата и подготовка к обсуждению. Обсуждение требует хорошей ориентации в материале темы, умения выделить главное, поставить дискуссионный вопрос, привлечь внимание слушателей к интересной литературе, логично и убедительно изложить свои мысли.

Рефераты обязательно подлежат защите. Процедура защиты начинается с определения оппонентов защищающего свою работу. Они стремятся дать основательный анализ работы обучающимся, обращают внимание на положительные моменты и недостатки реферата, дают общую оценку содержанию, форме преподнесения материала, характеру использованной литературы. Иногда они дополняют тот или иной раздел реферата. Последнее особенно ценно, ибо говорит о глубоком знании обучающимся-оппонентом изучаемой проблемы.

Обсуждение не ограничивается выслушиванием оппонентов. Другие обучающиеся имеют право уточнить или опровергнуть какое-либо утверждение. Преподаватель предлагает любому обучающемуся задать вопрос по существу доклада или попытаться подвести итог обсуждению.

Алгоритм работы над рефератом

1. Выбор темы

Тема должна быть сформулирована грамотно (с литературной точки зрения);

В названии реферата следует поставить четкие рамки рассмотрения темы;

Желательно избегать слишком длинных названий;

Следует по возможности воздерживаться от использования в названии спорных с научной точки зрения терминов, излишней наукообразности, а также чрезмерного упрощения формулировок.

2. Реферат следует составлять из пяти основных частей: введения; основной части; заключения; списка литературы; приложений.

3. Основные требования к введению:

Во введении не следует концентрироваться на содержании; введение должно включать краткое обоснование актуальности темы реферата, где требуется показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и есть ли связь представляемого материала с современностью. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо с современных позиций.

Очень важно выделить цель, а также задачи, которые требуется решить для выполнения цели.

Введение должно содержать краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, кратко анализируются изученные источники, показываются их сильные и слабые стороны;

Объем введения составляет две страницы текста.

4. Требования к основной части реферата:

Основная часть содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы;

Также основная часть должна включать в себя собственно мнение обучающихся и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты;

Материал, представленный в основной части, должен быть логически изложен и распределен по параграфам, имеющим свои названия;

В изложении основной части необходимо использовать сноски (в первую очередь, когда приводятся цифры и чьи-то цитаты);

Основная часть должна содержать иллюстративный материал (графики, таблицы и т. д.);

Объем основной части составляет около 10 страниц.

5. Требования к заключению:

В заключении формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выдвинутые во введении задачи и цели;

Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из содержания основной части.

6. Требования к оформлению списка литературы (по ГОСТу):

Необходимо соблюдать правильность последовательности записи источников: сначала следует писать фамилию, а после инициалы; название работы не ставится в кавычки; после названия сокращенно пишется место издания; затем идет год издания; наконец, называется процитированная страница.

Методические материалы по выполнению тестирования.

Тестовые задания содержат вопросы и 3-4 варианта ответа по базовым положениям изучаемой темы/раздела, составлены с расчетом на знания, полученные обучающимся в процессе изучения темы/раздела.

Тестовые задания выполняются в письменной форме и сдаются преподавателю, ведущему дисциплину (модуль). На выполнение тестовых заданий обучающимся отводится 45 минут.

При обработке результатов оценочной процедуры используются: критерии оценки по содержанию и качеству полученных ответов, ключи, оценочные листы.

Методические материалы по выполнению доклада.

Рекомендуется следующая структура доклада:

1. титульный лист, содержание доклада;
2. краткое изложение;
3. цели и задачи;

4. изложение характера исследований и рассмотренных проблем, гипотезы, спорные вопросы;

5. источники информации, методы сбора и анализа данных, степень их полноты и достоверности;

6. анализ и толкование полученных в работе результатов;

7. выводы и оценки;

8. библиография и приложения.

Время выступления докладчика не должно превышать 10 минут.

Основные требования к оформлению доклада:

– титульный лист должен включать название доклада, наименование предметной (цикловой) комиссии, фамилию обучающегося;

– все использованные литературные источники сопровождаются библиографическим описанием;

– приводимая цитата из источника берется в кавычки (оформляются сноски);

– единицы измерения должны применяться в соответствии с действующими стандартами;

– все названия литературных источников следует приводить в соответствии с новейшими изданиями;

– рекомендуется включение таблиц, графиков, схем, если они отражают основное содержание или улучшают ее наглядность;

– названия фирм, учреждений, организаций и предприятий должны именоваться так, как они указываются в источнике.

Методические материалы по подготовке к опросу

Самостоятельная работа обучающихся включает подготовку к опросу на практических занятиях. Для этого обучающийся изучает лекции, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов.

Тема и вопросы к практическим занятиям, вопросы для самоконтроля содержатся в рабочей программе и доводятся до студентов заранее.

Для подготовки к опросу обучающемуся необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме практического занятия, в учебнике или другой рекомендованной литературе, конспекте лекции, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения.

Методические материалы по выполнению практического задания

При выполнении практического задания обучающийся придерживается следующего алгоритма:

1. Записать дату, тему и цель задания;

2. Ознакомиться с правилами и условия выполнения практического задания;

3. Повторить теоретические задания, необходимые для рациональной работы и других практических действий, используя конспекты лекций и рекомендованную литературу, представленной в программе;

4. Выполнить работу по предложенному алгоритму действий;

5. Обобщить результаты работы, сформулировать выводы / дать ответы на контрольные вопросы;

Работа должна быть выполнена грамотно, с соблюдением культуры изложения. При использовании данных из учебных, методических пособий и другой литературы, периодических изданий, Интернет-источников должны иметься ссылки на вышеперечисленные.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение дисциплин (модулей) завершается промежуточной аттестацией. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к промежуточной аттестации, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На контрольном мероприятии промежуточной аттестации студент демонстрирует то, что он освоил в процессе обучения по дисциплине (модулю).

Вначале следует просмотреть весь материал по дисциплине (модулю), отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время промежуточной аттестации для систематизации знаний

П.2.2. Методические материалы к лекционным занятиям по дисциплине (модулю)

Раздел 1. Здоровье и факторы его формирования.

Тема лекционного занятия: Тема 1.1. Понятие здоровья, основные признаки нарушения здоровья

Цели занятия: сформировать представление о факторах, определяющих здоровье,

Методы и средства обучения, основные методические приемы: Лекция с элементами беседы, демонстрация наглядного материала

Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией:

Понятие «здоровье». Определение здоровья по ВОЗ. Цели и задачи изучения состояния здоровья населения. Уровни здоровья. Здоровье и болезнь. Переходное состояние. Факторы, влияющие на здоровье человека, их соотношение. Образ жизни и виды активности: трудовая, внетрудовая, социальная, культурная, медицинская, экология и здоровье: воздушная среда, водная среда, состояние педосферы, экология жилых и общественных помещений, климатические факторы. Здоровье и наследственность. Биологические и социальные компоненты наследственность человека. Состояние здравоохранения: качество, своевременность, полнота, адекватность, экономичность.

Взаимодействие с аудиторией:

- Дайте определение понятиям «здоровье», «переходное состояние», «болезнь».
- Назовите основные компоненты здоровья.
- Какие факторы оказывают влияние на состояние здоровья человека?
- Назовите основные причины неадекватного отношения человека к здоровью.
- Как можно оценить физическое здоровье человека?
- Какие методики используются для оценки психического здоровья человека?
- Назовите показатели социального здоровья человека с позиций личности и общества.

Тема лекционного занятия: **Тема 1.2. Основы здорового образа жизни**

Цели занятия: сформировать представление о здоровом образе жизни, факторах, определяющих здоровый образ жизни.

Методы и средства обучения, основные методические приемы: Лекция с элементами беседы, демонстрация наглядного материала

Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией:

Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Определение. Составляющие ЗОЖ: организация питания, режим труда и отдыха, организация сна, двигательная активность, личная гигиена и закаливание, профилактика вредных привычек, культура сексуального поведения и планирование семьи, культура межличностного общения. Принципы ЗОЖ.

Взаимодействие с аудиторией:

- Дайте определение понятию «здоровый образ жизни».
- Укажите биологические и социальные принципы здорового образа жизни.
- Назовите основные составляющие здорового образа жизни, кратко охарактеризуйте компоненты здорового образа жизни.
- Раскройте особенности развития организма 18–25 лет.
- Какие факторы влияют на здоровье студентов?
- Как можно оценить образ жизни человека?
- Назовите причины повышения роли физической культуры в современном обществе.
- Понятие рационального питания.
- Режим питания студентов.
- Перечислите основные пищевые вещества и дайте им характеристику.
- Роль воды в организме человека. Питьевой режим в течение суток.
- Что такое пирамида здорового питания?
- Понятие режима дня и его значение для организма.
- Биоритмологическая организация функций организма человека.
- Изменение функций организма в динамике циркадианного биоритма.
- Изменение умственной работоспособности в течение дня и в течение недели.
- Организация рационального режима дня студентов.
- Сон, его виды и роль для организма.
- Табакокурение. Влияние на состояние здоровья человека. Личная и социальная опасность.
- Употребление алкоголя. Влияние на состояние здоровья человека. Личная и социальная опасность.
- Употребление наркотиков. Влияние на состояние здоровья человека. Личная и социальная опасность.
- Что можно порекомендовать тем, кто хочет избавиться от вредных привычек?
- Основные условия регуляции психоэмоционального состояния студентов и их характеристика.

Раздел 2. Основы оказания первой помощи при различных состояниях

Тема лекционного занятия: **Тема 2.1. Предмет, задачи и организация оказания первой помощи**

Цели занятия:

- раскрыть основные положения нормативно-правовых документов и актов, регулирующих оказание первой помощи пострадавшим;
- сформировать понимание основ оказания первой помощи при различных состояниях

Методы и средства обучения, основные методические приемы: Лекция с элементами беседы, демонстрация наглядного материала

Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией: Определение понятия «первая помощь». Основные нормативно-правовые акты, регламентирующие оказание первой помощи. Перечень состояний, требующих оказания первой помощи. Перечень мероприятий первой помощи и последовательность их выполнения на месте происшествия. Оценка обстановки и обеспечение безопасных условий для оказания первой помощи на месте происшествия. Правила и порядок осмотра пострадавшего, основные критерии оценки нарушения сознания, дыхания, кровообращения. Определение приоритетности оказания первой помощи.

Взаимодействие с аудиторией:

- Основные правила оказания первой помощи в неотложных ситуациях.
- Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь.

- Мероприятия по оценке обстановки и обеспечению безопасных условий для оказания первой помощи.
- Определение наличия сознания у пострадавшего.
- Мероприятия по восстановлению проходимости дыхательных путей и определению признаков жизни у пострадавшего.
- Мероприятия по проведению сердечно-легочной реанимации до появления признаков жизни.
- Мероприятия по поддержанию проходимости дыхательных путей.
- Мероприятия по обзорному осмотру пострадавшего и временной остановке наружного кровотечения.
- Мероприятия по подробному осмотру пострадавшего в целях выявления признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью, и по оказанию первой помощи в случае выявления указанных состояний.
- Придание пострадавшему оптимального положения тела.
- Контроль состояния пострадавшего (сознание, дыхание, кровообращение) и оказание психологической поддержки.

Тема лекционного занятия: **Тема 2.2. Оказание первой помощи при различных состояниях**

Цели занятия: сформировать представление о мерах безопасности при оказании первой помощи, профилактике ВИЧ-инфекции;

Методы и средства обучения, основные методические приемы: Лекция с элементами беседы, демонстрация наглядного материала

Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией: Меры безопасности при оказании первой помощи, профилактика ВИЧ-инфекции.

Назначение, устройство и правила пользования аптечкой индивидуальной, пакетом перевязочным медицинским индивидуальным, сумкой медицинской санитарной.

Назначение, устройство и правила пользования пакетом противохимическим индивидуальным, перевязочным материалом.

Аптечка индивидуальная. Состав, правила пользования. Использование содержимого: для обезболивания, при отравлении фосфороорганическими отравляющими веществами, для профилактики инфекционных заболеваний.

Виды перевязочного материала: марля, бинты, легнин, косынки, индивидуальный перевязочный материал, салфетки.

Понятие о видах транспортировки. Показания к самостоятельной транспортировке пострадавшего. Сопровождение пострадавшего. Средства транспортировки.

Переноска пострадавших одним двумя и более добровольцами. Приемы переноски. Особенности извлечения и перекладывания пострадавших с подозрением на травму позвоночника, таза. Погрузка и размещение пострадавших внутри транспортных средств.

Классификация состояний, угрожающих жизни пострадавших и внезапно заболевших. Характеристика терминальных состояний, клинической смерти. Принципы и методы оказания неотложной доврачебной помощи при терминальных состояниях и клинической смерти. Техника непрямого массажа сердца и искусственного дыхания. Правила пользования роторасширителем, воздуховодом. Особенности реанимационных мероприятий при утоплении и поражении электрическим током.

Классификация острых заболеваний дыхательной системы. Основные клинические признаки и экстренная доврачебная помощь при бронхиальной астме, воспалении легких, плеврите. Клиническая характеристика коматозных состояний. Клиника и первая помощь при гипер- и гипогликемической коме. Оказание первой помощи при тепловом ударе. Признаки острого нарушения проходимости дыхательных путей.

1. Классификация острых заболеваний сердечнососудистой системы. Основные клинические признаки и экстренная доврачебная помощь при стенокардии и инфаркте миокарда, гипертоническом кризе, нарушениях сердечного ритма.

2. Классификация аллергических заболеваний. Симптомы аллергических реакций. Первая доврачебная помощь при крапивнице, укусах насекомых. Первая помощь при анафилактическом шоке.

3. Основные свойства АХОВ. Пути попадания АХОВ в организм. Диагностика острых отравлений АХОВ. Первая медицинская и доврачебная помощь при острых отравлениях АХОВ (угарный газ, аммиак, хлор, метан). Лечебные мероприятия у пострадавших: - с химическими поражениями отравляющими веществами; - с острыми отравлениями лекарственными средствами; - с бытовыми отравлениями.

4. Виды травматизма. Характеристика закрытых повреждений мягких тканей. Клиника, диагностика, ушибов, особенности оказания первой доврачебной помощи при ушибах мягких тканей. Симптомы повреждения связочного аппарата и мышц конечностей. Принципы оказания первой доврачебной медицинской помощи при ушибах, закрытых повреждениях связочного аппарата суставов, мышц. Особенности оказания доврачебной медицинской помощи при синдроме длительного сдавления. Классификация повреждений костей и суставов, достоверные и вероятные признаки переломов. Клиническая картина наиболее часто встречающихся травматических вывихов. Доврачебная помощь при подозрении на наличие перелома, вывиха. Показания и средства транспортной иммобилизации. Правила наложения табельных транспортных шин при открытых и закрытых повреждениях конечностей.

5. Классификация ран. Клиническая характеристика колотых, резаных, рубленых, рваных, рвано-размозженных, ушибленных, огнестрельных, укушенных ран. Объем неотложной первой медицинской и доврачебной помощи при ранениях. Общие понятия о раневом процессе. Местные признаки ранних раневых осложнений, пути их профилактики и лечения. Классификация кровотечений. Достоверные и вероятные признаки наружных артериальных, венозных, смешанных, внутриполостных кровотечений. Способы остановки наружных кровотечений. Классификация повязок. Виды мягких повязок, применяющихся в практике. Общие правила бинтования и наложения мягких повязок. Основные виды бинтовых повязок, техника их наложения на голову, туловище, конечности. Правила пользования индивидуальным перевязочным пакетом. Контурные повязки на грудную клетку. Косыночные повязки. Техника наложения косыночных повязок. Использование сетчатого эластичного бинта для фиксации асептических повязок на различные участки тела.

6. Особенности дорожно-транспортных происшествий. Механизмы поражающего действия при дорожно-транспортном происшествии. Нарушение функции жизненно-важных органов и систем при дорожно-транспортных происшествиях. Травматический шок. Фазы травматического шока. Степени тяжести торпидной фазы травматического шока. Клиника травматического шока. Профилактика травматического шока. Использование аптечки автомобильной.

7. Классификация ожогов и отморожений. Способы определения площади глубины термических поражений. Основные клинические признаки периодов ожоговой болезни. Критерии тяжести состояния обожженных. Принципы оказания доврачебной помощи при термических поражениях. Объем первой помощи при ожогах концентрированными растворами кислот и щелочей.

Основные инфекционные заболевания. Правила измерения температуры. Типы температурных кривых. Первая помощь при лихорадочных состояниях. Острые пищевые отравления. Правила промывания желудка. Особенности транспортировки инфекционных больных.

Взаимодействие с аудиторией:

- Первая помощь при кровотечениях и ранениях. Способы остановки кровотечения.
- Виды повязок. Правила и приемы наложения повязок на раны.
- Первая помощь при переломах. Приемы и способы иммобилизации с применением табельных и подручных средств.
- Способы и правила переноски и транспортировки пострадавших.

- Первая помощь при ушибах, вывихах, химических и термических ожогах, отравлениях, отморожениях, обмороке, поражении электрическим током, тепловом и солнечном ударах.
- Правила и техника проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.
- Основы ухода за больными.
- Возможный состав домашней медицинской аптечки.

Раздел 3. *Уход за пострадавшими и больными.*

Тема лекционного занятия: **Тема 3.1. Оценка функционального состояния организма человека.**

Цель занятия раскрыть основные общие принципы ухода за пострадавшими и больными;

Методы и средства обучения, основные методические приемы: Лекция с элементами беседы, демонстрация наглядного материала.

Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией: Определение физиологических показателей организма человека. Измерение температуры. Термометрия и ее способы. Исследование пульса. Измерение артериального давления. Подсчет частоты дыхательных движений.

Взаимодействие с аудиторией:

- Дайте характеристику удовлетворительному состоянию пациенту, состоянию средней степени тяжести, тяжелому состоянию.
- Перечислите варианты состояния сознания пациента.
- Перечислите типы телосложения человека, дайте характеристику каждому из них.
- Перечислите виды положений пациента в постели.
- Перечислите характеристики, по которым проводится оценка состояния кожных покровов.
- Что означают такие характеристики цвета кожных покровов, как гиперемия, цианоз, иктеричность?
- Назовите наиболее точные места измерения пульса. Назовите случаи, когда нельзя измерять пульс.
- Показатели артериального давления в норме?
- Показали ЧДД у взрослого в норме?

Тема лекционного занятия: **Тема 3.2. Основы ухода за пострадавшими и больными**

Цель занятия раскрыть основные общие принципы ухода за пострадавшими и больными;

Методы и средства обучения, основные методические приемы: Лекция с элементами беседы, демонстрация наглядного материала.

Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией**:** Общие принципы ухода за пострадавшими и больными. Санитарная обработка. Постельное белье и постельные принадлежности. Кормление. Уход за полостью рта, носом, глазами. Стрижка ногтей.

Особенности ухода при отморожениях, ожогах.

Особенности ухода при носовых кровотечениях, травме лица.

Особенности ухода за больными, находящимися на вытяжении, в гипсовой повязке.

Лекарственные формы. Характеристика способов введения лекарственных средств в организм, их преимущества и недостатки. Составление походной, домашней, автомобильной аптечек. Правила хранения и пользования лекарственными средствами. Десмургия. Правила наложения бинтовых повязок.

Взаимодействие с аудиторией:

- Основы ухода за больными.
- Пролежни. Предупреждение пролежней.
- Правила хранения и пользования лекарственными средствами.

П.2.3. Методические материалы к практическим занятиям по дисциплине (модулю)

Раздел 1. Здоровье и факторы его формирования.

Тема занятия: Тема 1.1 Понятие здоровья, основные признаки нарушения здоровья

Формы практических заданий: устный опрос, доклад

Вопросы к обсуждению:

1. Методологические подходы к определению понятия «здоровье».
2. Определение понятия "здоровье", принятое Всемирной организацией здравоохранения.
3. Норма и патология.
4. Здоровье и болезнь. Переходное состояние.
5. Факторы, определяющие здоровье человека, и их значение.
6. Основные компоненты здоровья человека и их характеристика: соматическое, физическое, репродуктивное, психическое, социальное
7. Критерии здоровья.
8. Отношение населения к здоровью.
9. Оценка здоровья.

Темы докладов:

1. Системный подход в решении проблем здоровья.
2. Качество жизни как уровень комфортности человека в обществе.
3. Порядок формирования государственной политики в области охраны здоровья граждан в Российской Федерации.
4. Социальное здоровье населения и национальная безопасность общества.
5. Последствия острых и хронических воздействий ионизирующего излучения на организм человека.
6. Значение ультрафиолетового облучения для человеческого организма.
7. Влияние урбанизации на здоровье человека.
8. Качество питания в сохранении и укреплении здоровья.
9. Адаптация человека к экстремальным факторам внешней среды.
10. Двигательная активность и ее влияние на здоровье.
11. Место образа жизни в структуре причин, обуславливающих современную патологию.
12. Гигиеническое обучение и воспитание населения в формировании здоровья и здорового стиля жизни.
13. Влияние на здоровье психоэмоционального напряжения человека в современном обществе.
14. Сексуальная культура. Факторы риска для здоровья.
15. Роль медицинской активности для индивидуальной профилактики заболеваний.

Тема занятия: **Тема 1.2. Основы здорового образа жизни**

Формы практических заданий: устный опрос, доклад

Вопросы к обсуждению:

1. Основные составляющие здорового образа жизни.
2. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.
3. Права и ответственность человека за сохранение и укрепление своего здоровья.
4. Социально-гигиенические основы вредных привычек.
5. Профилактика раннего алкоголизма, табакокурения, наркомании и токсикомании.

1. Темы докладов:

1. Основные компоненты здорового образа жизни.
2. Роль закаливания в повышении устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов среды.
3. Сбалансированное питание как фактор здорового образа жизни.

4. Физическая активность как фактор здорового образа жизни (ЗОЖ).
5. Рациональный режим труда и отдыха.
6. Психологический микроклимат как фактор здорового образа жизни.
7. Роль здоровой семьи как фактор здорового образа жизни
8. Аддиктивное поведение, понятие, причины.
9. Профилактика аддиктивного поведения.
10. Значение гигиенической культуры в формировании ЗОЖ.
11. Вредные привычки и здоровый образ жизни.
12. Алкоголизм. Виды, профилактика.
13. Табакокурение. Курительные смеси, профилактика.
14. Игромания, причины, профилактика.
15. Влияние на организм человека психоактивных веществ и формирование зависимости.
16. Наркотики и злоупотребление психоактивными веществами.
17. Средства физической культуры как фактор оздоровления человека.
18. Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям физической культурой и участию в массовых спортивных соревнованиях.
19. Противопоказания для занятия физкультурой и спортом.

Раздел 2. Основы оказания первой помощи при различных состояниях

Тема занятия: Тема 2.1 Предмет, задачи и организация оказания первой помощи

Формы практических заданий: устный опрос
Вопросы к обсуждению:

20. Универсальный алгоритм оказания первой помощи
21. Оценка обстановки и обеспечение безопасных условий для оказания первой помощи на месте происшествия
22. Юридическая безопасность первой помощи
23. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь
24. Основные нормативно-правовые акты, регламентирующие оказание первой помощи
25. Поощрение за оказание первой помощи
26. Правила и порядок осмотра пострадавшего, основные критерии оценки нарушения сознания, дыхания, кровообращения. определение приоритетности оказания первой помощи

8. Общая последовательность действий на месте происшествия с наличием пострадавших

Тема занятия: Тема 2.2 Оказание первой помощи при различных состояниях

Формы практических заданий: демонстрация сформированности практических навыков

Вопросы к обсуждению:

1. Мероприятия по оценке обстановки и обеспечению безопасных условий для оказания первой помощи:
- определение угрожающих факторов для собственной жизни и здоровья;
- определение угрожающих факторов для жизни и здоровья пострадавшего;
- устранение угрожающих факторов для жизни и здоровья;
- прекращение действия повреждающих факторов на пострадавшего;
- оценка количества пострадавших;
- извлечение пострадавшего из транспортного средства или других труднодоступных мест;
- перемещение пострадавшего.

2. Мероприятия по восстановлению проходимости дыхательных путей и определению признаков жизни у пострадавшего:

– запрокидывание головы с подъемом подбородка;
– выдвижение нижней челюсти;
– определение наличия дыхания с помощью слуха, зрения и осязания;
– определение наличия кровообращения, проверка пульса на магистральных артериях

3. Мероприятия по проведению сердечно-легочной реанимации до появления признаков жизни:

– давление руками на грудину пострадавшего;
– искусственное дыхание «Рот ко рту»;
– искусственное дыхание «Рот к носу»;
– искусственное дыхание с использованием устройства для искусственного дыхания.

4. Мероприятия по поддержанию проходимости дыхательных путей:

– придание устойчивого бокового положения;
– запрокидывание головы с подъемом подбородка;
– выдвижение нижней челюсти.

5. Мероприятия по обзорному осмотру пострадавшего и временной остановке наружного кровотечения:

– обзорный осмотр пострадавшего на наличие кровотечений;
– пальцевое прижатие артерии;
– наложение жгута;
– максимальное сгибание конечности в суставе;
– прямое давление на рану;
– наложение давящей повязки.

6. Наложение повязок при травмах различных областей тела, в том числе окклюзионной (герметизирующей) при ранении груди;

7. Проведение фиксации (с помощью подручных средств, аутоиммобилизация, с использованием изделий медицинского назначения);

8. Фиксация шейного отдела позвоночника (вручную, подручными средствами, с использованием изделий медицинского назначения);

9. Прекращение воздействия опасных химических веществ на пострадавшего (промывание желудка путем приема воды и вызывания рвоты, удаление с поврежденной поверхности и промывание поврежденной поверхности проточной водой);

10.Местное охлаждение при травмах, термических ожогах и иных воздействиях высоких температур или теплового излучения; Термоизоляция при отморожениях и других эффектах воздействия низких температур.

Раздел 3. *Уход за пострадавшими и больными*

Тема занятия: Тема 3.1 Оценка функционального состояния организма человека

Формы практических заданий: демонстрация сформированности практических навыков

Вопросы к обсуждению:

- измерения температуры тела
- определения частоты дыхательных движений
- определения пульса и регистрацию показателей
- измерения АД
- измерения роста и массы тела

Тема занятия: Тема 3.2 Основы ухода за пострадавшими и больными

Формы практических заданий: демонстрация сформированности практических навыков

Вопросы к обсуждению:

- смены нательного белья
- гигиенической помывки
- кормления
- перемещения пострадавшего/больного в постели
- перекладывания (пересаживания) на каталку
- туалета половых органов
- применения грелки
- подачи мочеприемника и судна
- подготовки перевязочных материалов

Продемонстрируйте технику:

- наложение давящей повязки.
- наложение артериального жгута.
- наложение давящей повязки.
- наложение воздухонепроницаемой повязки.
- приема «запрокидывание головы — поднятие подбородка».
- проведения первичной сердечно-легочной реанимации

П.2.4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Раздел, тема	Вид самостоятельной работы
Модуль 1	
Раздел 1. Здоровье и факторы его формирования	Подготовка к опросу
	Подготовка доклада
	Самостоятельное изучение материала
Раздел 2. Основы оказания первой помощи при различных состояниях	Самостоятельное изучение материала
Раздел 3. Уход за пострадавшими и больными	Самостоятельное изучение материала

Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

1. Среда обитания и факторы риска.
2. Основные факторы, определяющие здоровье.
3. Факторы природной среды (климат, рельеф, флора и фауна местности и др.).
4. Биологические факторы.
5. Психологические факторы.
6. Адаптационные свойства организма, темперамент, конституция.
7. Социально-экономические факторы: социально-экономическое состояние общества, условия жизни, труда, быта и др.
8. Медицинские факторы – состояние здравоохранения, развитие медико-санитарных служб, недостатки в организации медицинской помощи, медицинская активность населения.
9. Виды факторов риска. Значение факторов риска в формировании здоровья.
10. Факторы риска, связанные с урбанизацией и бытовой средой.

11. Генетические факторы риска.
12. Факторы риска, зависящие от образа жизни.
13. Понятие и определение адаптации.
14. Акклиматизация. Понятие и определение.
15. Общие закономерности адаптивного процесса.
16. Механизмы адаптации.
17. Условия, влияющие на адаптацию.
18. Типы адаптаций.
19. Понятие о стрессе как механизме адаптации.
20. Влияние стресса на здоровье человека.
21. Дистресс.
22. Профилактика стресса.

Перечень тем докладов к Разделу 1:

1. Основные компоненты здорового образа жизни.
2. Роль закаливания в повышении устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов среды.
3. Сбалансированное питание как фактор здорового образа жизни.
4. Физическая активность как фактор здорового образа жизни (ЗОЖ).
5. Рациональный режим труда и отдыха.
6. Психологический микроклимат как фактор здорового образа жизни.
7. Роль здоровой семьи как фактор здорового образа жизни
8. Аддиктивное поведение, понятие, причины.
9. Профилактика аддиктивного поведения.
10. Значение гигиенической культуры в формировании ЗОЖ.
11. Вредные привычки и здоровый образ жизни.
12. Алкоголизм. Виды, профилактика.
13. Табакокурение. Курительные смеси, профилактика.
14. Игромания, причины, профилактика.
15. Влияние на организм человека психоактивных веществ и формирование зависимости.
16. Наркотики и злоупотребление психоактивными веществами.
17. Средства физической культуры как фактор оздоровления человека.
18. Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям физической культурой и участию в массовых спортивных соревнованиях.
19. Противопоказания для занятия физкультурой и спортом.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

1. Понятие о смерти и ее этапах.
2. Классификация терминальных состояний и их клинические проявления.
3. Клиническая смерть. Биологическая смерть.
4. Признаки клинической и биологической смерти.
5. Объем и очередность первой помощи при терминальных состояниях.
6. Основные приемы сердечно-легочной реанимации.
7. Сердечно-легочная реанимация.
8. Базовый комплекс реанимационных мероприятий.
9. Удаление инородного тела из дыхательных путей.
10. Искусственное дыхание.
11. Основные правила проведения закрытого массажа сердца.
12. Критерии прекращения СЛР.
13. Этапы сердечно-легочной реанимации.

14. Неотложные состояния при заболеваниях, первая помощь: стенокардия («грудная жаба»); инфаркт миокарда («сердечный приступ»); ишемическая болезнь сердца; гипертонический криз; инсульт; эпилепсия; отравление.
15. Травмы опорно-двигательного аппарата, принципы иммобилизации и транспортировки.
16. Вывих. Признаки, первая помощь.
17. Растяжение. Признаки, первая помощь.
18. Перелом. Признаки перелома. Меры по оказанию первой помощи при переломах.
19. Правила иммобилизации при различных переломах.
20. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата.
21. Раны. Классификация ран, их особенности.
22. Раневая инфекция.
23. Пневмоторакс. Виды.
24. Инфицированные раны.
25. Кровотечения: виды, опасности. Классификация кровотечений.
26. Общие признаки кровопотери.
27. Признаки артериального, венозного, смешанного, капиллярного кровотечений.
28. Кровопотеря легкой, средней и тяжелой степеней.
29. Первая помощь при наружных кровотечениях.
30. Кровотечение при переломах.
31. Основные правила десмургии – учения о повязках, их правильном применении и наложении при различных повреждениях и заболеваниях.
32. Повязки, материалы, используемые для наложения повязок.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3
Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3

1. Общий и специальный уход за больными и пострадавшими.
2. Рекомендуемые средства для ухода за пострадавшими и больными.
3. Специальный уход за больными и пострадавшими в ЧС: пожилого и детского возраста; находящимися в тяжелом состоянии; в период подготовки к операции и послеоперационном периоде.
4. Особенности ухода за больными и пострадавшими в ЧС с повреждением опорно-двигательного аппарата; ожогами и отморожениями; ранениями и травмой головы и груди. Лечебные процедуры и манипуляции: характеристика, назначение.
5. Правила и техника выполнения простейших лечебных процедур и манипуляций.

П.2.5. Учебно-наглядные пособия по дисциплине (модулю)

РАЗДЕЛ 1. ЗДОРОВЬЕ И ФАКТОРЫ ЕГО ФОРМИРОВАНИЯ

Сфера влияния	Факторы, укрепляющие здоровье	Факторы риска
Образ жизни 50%	отсутствие вредных привычек	курение, алкоголь, наркотики, токсикомания, злоупотребление лекарствами
	рациональное, сбалансированное питание	Несбалансированное в количественном и качественном отношенияхпитание
	адекватная физическая активность	гиподинамия и гипокинезия, гипердинамия
	здоровый психологический климат в семье и на работе	стрессовые ситуации

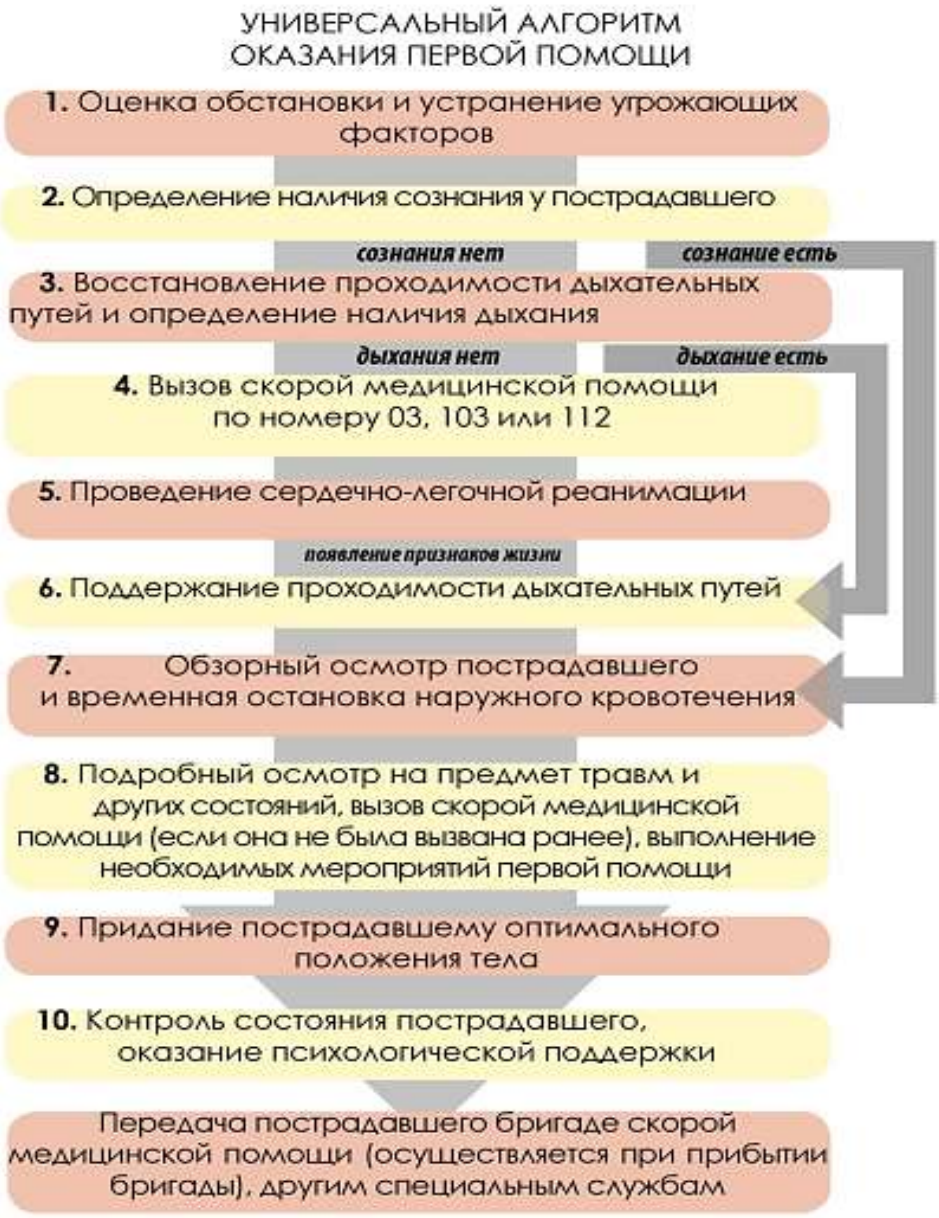
	внимательное отношение к своему здоровью	недостаточная медицинская активность
Внешняя среда 20%	Микросреда	
	отсутствие вредных факторов производства	вредные условия труда и обучения
	хорошие материально-бытовые условия	плохие материально-бытовые условия
	оседлый образ жизни	миграционные процессы
	Макросреда	
	благоприятные климатическиеи природные условия	Неблагоприятные климатические и природныеусловия
	экологически чистая среда обитания	загрязнение окружающей среды
Биологические факторы 20%	здоровая наследственность	Наследственная предрасположен-ность и наличие наследственных заболеваний
	отсутствие возрастных, половых и конституциональных особенностей, способствующих возникновению заболевания; достаточные функциональные резервы организма	возрастные, половые, конституцио-нальные особенности, влияющие на возникновение заболевания; низкие резервные возможности организма
Организация медицинской помощи 10%	высокий уровень медицинской помощи	Некачественное медицинское обслуживание

РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ СОСТОЯНИЯХ

ПЕРЕЧЕНЬ СОСТОЯНИЙ, ПРИ КОТОРЫХ ОКАЗЫВАЕТСЯ ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ, ПЕРЕЧЕНЬ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ЕЕ ОКАЗАНИЮ

В соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 4 мая 2012 г. № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь и перечня мероприятий по оказанию первой помощи», первая помощь оказывается при следующих состояниях:

1. Отсутствие сознания.
2. Остановка дыхания и кровообращения.
3. Наружные кровотечения.
4. Инородные тела верхних дыхательных путей.
5. Травмы различных областей тела.
6. Ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения.
7. Отморожение и другие эффекты воздействия низких температур.
8. Отравления.



СПОСОБЫ ИЗВЛЕЧЕНИЯ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ПОСТРАДАВШЕГО ИЗ АВТОМОБИЛЯ ИЛИ ТРУДНОДОСТУПНОГО МЕСТА

Прежде всего, убедитесь в собственной безопасности!

Когда нужно извлекать пострадавшего из автомобиля или другого труднодоступного места:

- При наличии угрозы для его жизни и здоровья.
- При невозможности оказания первой помощи в тех условиях, в которых находится пострадавший.

Пострадавший в сознании **Пострадавший без сознания**

При переносе пострадавших нельзя идти «в ногу»!

ПРОСТЕЙШИЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ПРИ НЕПОСРЕДСТВЕННОМ КОНТАКТЕ С ЧЕЛОВЕКОМ, ЕГО КРОВЬЮ И ДРУГИМИ БИОЛОГИЧЕСКИМИ ЖИДКОСТЯМИ

Для снижения риска заражения при оказании первой помощи следует использовать медицинские перчатки (для защиты рук) и защитные устройства для проведения искусственного дыхания «рот-устройство-рот», находящиеся в аптечках первой помощи. В настоящее время в России производятся устройства для искусственного дыхания различных конструкций. С правилами их использования можно ознакомиться в инструкциях, прилагаемых производителем каждого конкретного устройства.

В состав аптечки для оказания первой помощи работникам входят медицинские 3-слойные маски из нетканого материала, которые применяются для снижения риска инфицирования человека, оказывающего первую помощь.

В случае попадания крови и других биологических жидкостей на кожу следует немедленно смыть их проточной водой, тщательно вымыть руки. При наличии спиртовых антисептические салфеток из бумажного текстилеподобного материала (находятся в аптечке для оказания первой помощи работникам) необходимо обработать кожу с их помощью.

После проведения искусственного дыхания рекомендуется прополоскать рот.

Придание пострадавшему оптимального положения тела

Устойчивое боковое положение.
1. Без сознания.
2. При частой рвоте.
3. В случаях ожогов спины и ягодиц.

Положение на спине с приподнятыми и согнутыми в коленях ногами.
1. При травмах брюшной полости.
2. При большой кровопотере или при подозрении на внутреннее кровотечение.

Положение лягушки с подложенным под колени валиком.
При подозрении на перелом костей таза.

Положение сидя или полусидя.
При травмах грудной клетки.

Положение на спине, на твердой ровной поверхности.
При подозрении на травму позвоночника.

АЛГОРИТМ ПРОВЕДЕНИЯ СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНОЙ РЕАНИМАЦИИ.

1. СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ СОЗНАНИЯ И ДЫХАНИЯ

2.

Для проверки сознания аккуратно потормоши пострадавшего за плечи и спроси: «Что с Вами? Помощь нужна?».

Открой дыхательные пути. Для этого одну руку следует положить на лоб пострадавшего, двумя пальцами другой поднять подбородок и запрокинуть голову. Наклонись щекой и ухом ко рту и носу пострадавшего, смотри на его грудную клетку.

Прислушайся к дыханию, ощути выдыхаемый воздух на своей щеке, установи наличие или отсутствие движений грудной клетки (в течение 10 секунд).

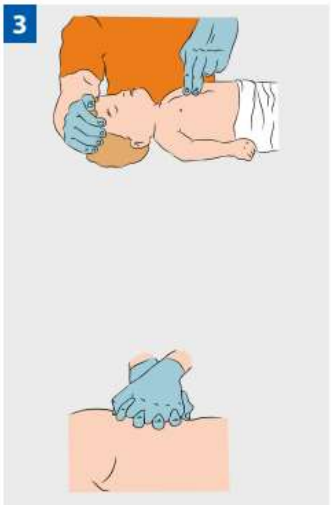
При отсутствии дыхания поручи помощнику вызвать скорую медицинскую помощь: «Человек не дышит. Вызовите скорую помощь. Сообщите мне, что вызвали».

АЛГОРИТМ СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНОЙ РЕАНИМАЦИИ

ПРОВОДИТСЯ ТОЛЬКО НА ТВЁРДОЙ РОВНОЙ ПОВЕРХНОСТИ!

Положи основание ладони на середину грудной клетки.

Возьми руки в замок. Руки выпрями в локтевых суставах, плечи расположи над пострадавшим так, чтобы давление осуществлялось перпендикулярно плоскости грудины.
Давление руками на грудину пострадавшего выполняй весом всего туловища, на глубину 5-6 см с частотой 100-120 в минуту.



Детям до 1 года давление на грудину производится двумя пальцами.

Детям более старшего возраста - одной или двумя руками (пальцы рук берутся в замок).

У взрослых основание ладони одной руки помещается на середину грудной клетки пострадавшего, вторая рука помещается сверху первой, кисти рук берутся в замок

Последовательность проведения искусственного дыхания

Запрокинь голову пострадавшего, положив одну руку на его лоб, приподняв подбородок двумя пальцами другой руки.

Зажми нос пострадавшего двумя пальцами. Сделай свой нормальный вдох, герметично обхватив своими губами рот пострадавшего, и выполни равномерный выдох в его дыхательные пути в течение 1 секунды, наблюдая за подъемом его грудной клетки. На 2 вдоха искусственного дыхания должно быть потрачено не более 10 секунд.

При проведении этого мероприятия рекомендуется использовать устройство для проведения искусственного дыхания «рот-устройство-рот», входящее в состав аптечек.

Чередуй 30 надавливаний на грудину с 2 вдохами искусственного дыхания, независимо от количества человек, проводящих реанимацию.

Сердечно-легочную реанимацию можно прекратить в следующих случаях:
– прибытие бригады скорой медицинской помощи;
– появление у пострадавшего явных признаков жизни;
– невозможность продолжения сердечно-легочной реанимации ввиду физической усталости (необходимо привлечь помощника).

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ПОЛНОМ НАРУШЕНИИ ПРОХОДИМОСТИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ ИНОРОДНЫМ ТЕЛОМ

У взрослых.
Встань позади пострадавшего, наклони его вперёд, основанием ладони нанеси 5 резких ударов между лопатками. После каждого удара проверяй – не удалось ли устранить непроходимость.

Если инородное тело не удалено, обхвати пострадавшего руками на уровне верхней части живота. Сожми одну руку в кулак и помести его над пупком большим пальцем к себе. Обхвати кулак другой рукой и резко надави на его живот в направлении внутрь и кверху. Повтори серию надавливаний 5 раз.

У беременных женщин или тучных пострадавших (нельзя или невозможно сделать толчки в живот!)
Начни с ударов между лопатками, надавливания делай на нижнюю часть грудной клетки.

Если пострадавший потерял сознание – начни сердечно-лёгочную реанимацию. При этом следи за возможным появлением инородного тела во рту для того, чтобы своевременно удалить его.

После восстановления дыхания придай пострадавшему устойчивое боковое положение. Обеспечь постоянный контроль за дыханием до прибытия скорой медицинской помощи!

У детей.
Признаки: Ребенок задыхается, не способен говорить, внезапно становится синюшным, может потерять сознание. Положи ребенка на предплечье своей руки, головой вниз, придерживая его голову, нанеси 5 ударов между лопатками.

В случае, если хлопки не помогли, сделай 5 толчков двумя пальцами в нижнюю часть грудной клетки. Повторяй эти мероприятия до тех пор, пока инородный предмет не будет извлечён.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НАРУЖНОМ КРОВОТЕЧЕНИИ

Убедись, что ни тебе, ни пострадавшему ничто не угрожает. Используй медицинские перчатки для защиты от биологических жидкостей пострадавшего. Переместите пострадавшего (при необходимости).

Проверь у пострадавшего сознание.

Если пострадавший в сознании, быстро (в течение 1-2 секунд) проведи обзорный осмотр для определения сильного наружного кровотечения.

Выполни остановку кровотечения наиболее подходящим способом или их комбинацией.

Способы временной остановки наружного кровотечения

Выполни прямое давление на рану.

Наложи давящую повязку. Закрой рану несколькими сложенными салфетками или несколькими туго свернутыми слоями марлевого бинта. Туго забинтуй сверху. Если повязка промокает, поверх нее наложи еще несколько плотно свернутых салфеток и крепко надави ладонью поверх повязки.

Если давящая повязка и прямое давление на рану неэффективны или сразу было обнаружено артериальное кровотечение из крупной артерии (бедренная, плечевая), выполни пальцевое прижатие артерии. Её следует сильно прижать к кости до остановки кровотечения.

До наложения жгута не отпускай прижатую артерию, чтобы не возобновилось кровотечение. Если начал уставать, попроси кого-либо из присутствующих прижать твои пальцы сверху.

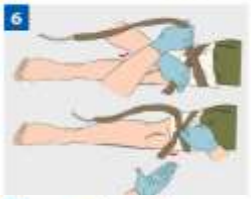
Точки прижатия артерий

1. Сонная
2. Плечевая
3. Подмышечная
4. Бедренная

На конечностях точка прижатия артерии к кости должна быть выше места кровотечения. На шее – ниже раны.

Жгут – крайняя мера временной остановки артериального кровотечения!

Наложи кровоостанавливающий жгут. Он накладывается на мягкую подкладку (элемент одежды пострадавшего) выше раны и как можно ближе к ней.



Подведи жгут под конечность и растяни.

Затяни первый виток жгута и убедись, что кровотечение из раны прекратилось.

Наложи последующие витки жгута с меньшим усилием по восходящей спирали, захватывая предыдущий виток примерно наполовину.

Вложи под жгут записку с указанием даты и точного времени наложения. Не закрывай жгут повязкой или шиной! Максимальное время нахождения жгута на конечности не должно превышать 60 мин. в теплое время года и 30 мин. в холодное.

Эффективно можно остановить наружное кровотечение максимальным сгибанием конечности в суставе. Например, при травме бедра сверток из ткани или несколько бинтов вложи в область паховой складки, нижнюю конечность согни в тазобедренном суставе (притягивая колено к груди) и зафиксируй руками, бинтом или подручными средствами.

При значительной кровопотере уложи пострадавшего с приподнятыми ногами.

Если максимальное время наложения жгута истекло, а медицинская помощь недоступна, сделай следующее:

1. Осуществи пальцевое прижатие артерии выше жгута.
2. Сними жгут на 15 минут.
3. По возможности выполни массаж конечности.
4. Наложи жгут чуть выше предыдущего места наложения (если это возможно).
5. Максимальное время повторного наложения — 15 минут

АЛГОРИТМ ПОДРОБНОГО ОСМОТРА ПОСТРАДАВШЕГО

Подробный осмотр производится с целью выявления признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих жизни и здоровью пострадавшего.

Осмотри голову пострадавшего. Делай это максимально осторожно и аккуратно!

Выполни осмотр шеи пострадавшего.

Внимательно и осторожно осмотри грудь и спину пострадавшего.

Выполни осмотр живота и таза пострадавшего, действуй бережно и внимательно!

Осмотри каждую руку пострадавшего.

Выполни подробный осмотр ног пострадавшего.

При выявлении травм и других состояний, угрожающих жизни и здоровью пострадавшего, выполни соответствующие мероприятия первой помощи.

Первая помощь при травме головы

Останови кровотечение прямым давлением на рану и наложением давящей повязки. Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь.

Контролируй наличие сознания и дыхания.

При отсутствии признаков жизни приступай к сердечно-легочной реанимации. Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь.
Проводи сердечно-легочную реанимацию до восстановления самостоятельного дыхания или до прибытия медицинского персонала.

После восстановления дыхания (или если дыхание было сохранено) придай пострадавшему устойчивое боковое положение. Обеспечь постоянный контроль за дыханием до прибытия скорой медицинской помощи!

Первая помощь при травмах глаз и век

При травмах глаз и век наложи повязку на оба глаза (если не закрывать повязкой оба глаза, то движения здорового глаза будут вызывать движение, боль и дополнительные повреждения в пострадавшем глазу).
Вызови скорую медицинскую помощь.

Передвигаться пострадавший должен только за руку с сопровождающим!

Первая помощь при носовом кровотечении

При носовом кровотечении усади пострадавшего, слегка наклони его голову вперёд. Сожми крылья носа на 15-20 минут. При этом пострадавший должен дышать ртом!

Приложи к переносице холод (мокрый платок, снег, лед).

Рекомендуй пострадавшему сплевывать кровь (при попадании крови в желудок может развиться рвота).

Если кровотечение в течение 15-20 минут не останавливается, вызови скорую медицинскую помощь.

Первая помощь при травме шеи

Прижми сонную артерию для остановки артериального кровотечения.
При венозном кровотечении выполни прямое давление на рану и наложи давящую повязку.

При подозрении на травму шейного отдела позвоночника (ДТП, падение с высоты, ныряние), если необходимо перемещение пострадавшего, фиксируй его голову и шею вручную предплечьями. При экстренном извлечении пострадавшего фиксируй его шею рукой.

Вызвать (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь.

Первая помощь при ранении грудной клетки

Признаки: кровотечение из раны на грудной клетке с возможным образованием пузырей и подсасыванием воздуха через рану.
При отсутствии в ране инородного предмета прижми ладонь к ране и закрой в нее доступ воздуха. Если рана сквозная, закрой входное и выходное раневые отверстия.

Закрой рану воздухонепроницаемым материалом (герметизируй рану), зафиксируй этот материал повязкой или пластырем.

Придай пострадавшему полусидячее положение с наклоном в пораженную сторону.

При наличии в ране инородного предмета зафиксируй его валиками из бинта, пластырем или повязкой.
Извлекать из раны инородные предметы на месте происшествия запрещается!

Первая помощь при ранении живота

Запрещается вправлять в рану выпавшие внутренние органы.
Пострадавшему запрещено пить и есть! Для утоления чувства жажды–смачивай ему губы.

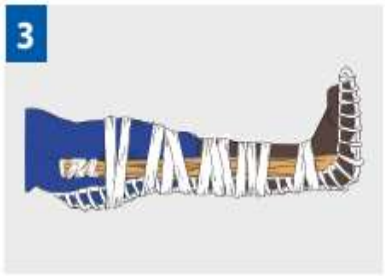
Вокруг выпавших органов положи валик из марлевых бинтов (защити выпавшие внутренние органы).

Поверх валиков наложи повязку.
Не прижимая выпавшие органы, прибинтуй повязку к животу.

Наложи холод на повязку.

Защити пострадавшего от переохлаждения.
Укутай теплыми одеялами, одеждой.
Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь.

Первая помощь при травмах конечностей



Если предполагается самостоятельная транспортировка пострадавшего–обеспечь неподвижность места переломов костей с помощью шин или подручных средств (ветка, доска), наложенных поверх одежды.

Правила иммобилизации (обездвиживания)

Иммобилизация выполняется с обездвиживанием двух соседних суставов, расположенных выше и ниже места перелома.

В качестве иммобилизующего средства можно использовать шины или плоские узкие предметы: палки, доски, линейки, прутья, фанеру, картон и др. Острые края и углы шин из подручных средств должны быть сглажены, обмотаны бинтом. После наложения шину необходимо зафиксировать бинтами или пластырем. При переломах шину накладывают поверх одежды и обуви.

При отсутствии шин или подручных средств поврежденную ногу можно иммобилизировать, прибинтовав ее к здоровой ноге, а руку — к туловищу.

Защити пострадавшего от переохлаждения, дай обильное теплое сладкое питьё.

При открытых переломах нельзя прикладывать шину к местам, где выступают наружу костные отломки.

Шину на всем протяжении (исключая уровень перелома) плотно прикрепить к конечностям бинтом, но не очень туго, чтобы не нарушалось кровообращение. При переломе нижней конечности шины накладывать с двух сторон.

Первая помощь при термических ожогах

Убедись, что тебе ничего не угрожает. Останови пострадавшего. Уложи его на землю.

Потуши горящую одежду любым способом (например, накрой человека негорючей тканью).

Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь.

Охлади ожоговую поверхность водой в течение 20 минут.

Пузыри не вскрывать. Из раны не удалять посторонние предметы и прилипшую одежду! Наложи на ожоговую поверхность стерильную повязку и холод поверх повязки. Дай обильное питьё.

Первая помощь при тепловом (солнечном) ударе

При появлении признаков теплового (солнечного) удара (повышенная температура тела, влажная бледная кожа, головная боль, тошнота и рвота, головокружение, слабость потеря сознания, судороги, учащенное сердцебиение и дыхание) переведи (перенеси) пострадавшего в прохладное, проветриваемое место (в тень, к открытому окну).

При отсутствии признаков жизни приступай к сердечно-легочной реанимации (см. стр. 15-21). Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь.

Проводи сердечно-легочную реанимацию до восстановления самостоятельного дыхания или до прибытия медицинского персонала.

После восстановления дыхания (или если дыхание было сохранено) придай пострадавшему устойчивое боковое положение. Обеспечь постоянный контроль за дыханием до прибытия скорой медицинской помощи!

Положи на голову, шею и паховую область смоченные в холодной воде полотенца (салфетки).

При судорогах удерживай голову и туловище пострадавшего, оберегая от травм.

При восстановлении сознания напои пострадавшего прохладной водой.

Первая помощь при отморожениях

Перемести пострадавшего в более теплое помещение.

Укрой поврежденные конечности и участки тела теплоизолирующим материалом (вата, одеяло, одежда). Согревание должно происходить «изнутри» с одновременным восстановлением кровообращения. **Пораженные участки нельзя активно согревать (опускать в горячую воду), растирать, массировать, смазывать чем-либо!**

Укутай пострадавшего в одеяла, при необходимости переодень в сухую одежду.

Дай обильное горячее сладкое питьё. Накорми горячей пищей.
Использование алкоголя запрещено!
Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь.

Первая помощь при общем переохлаждении

Вынеси (выведи) пострадавшего за пределы зоны поражения, обеспечив собственную безопасность.

Занеси пострадавшего в теплое помещение или согрей пострадавшего (укутай пострадавшего теплым одеялом, спасательным покрывалом, одеждой). Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь.

Если пострадавший в сознании, дай обильное горячее сладкое питьё. Накорми горячей пищей.
Использование алкоголя запрещено!

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ

Первая помощь при поступлении токсического вещества через рот

Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь. Выясни обстоятельства происшедшего (в случае лекарственного отравления предъяви упаковку от лекарств прибывшему медицинскому работнику).

Если пострадавший в сознании, обеспечь промывание желудка. Дай пострадавшему большое количество воды (5-6 стаканов) и вызови рвоту, надавив двумя пальцами на корень языка. Общий объем принятой жидкости при промывании желудка должен быть 2,5–5 л. Промывание желудка проводить до «чистых промывных вод».

Если пострадавший без сознания, определи наличие у него самостоятельного дыхания.

При отсутствии признаков жизни приступай к сердечно-легочной реанимации (см. стр. 15-21). Проводи сердечно-легочную реанимацию до восстановления самостоятельного дыхания или до прибытия медицинского персонала.

После восстановления дыхания (или если дыхание было сохранено) придай пострадавшему устойчивое боковое положение. Обеспечь постоянный контроль за дыханием до прибытия скорой медицинской помощи!

Укутай пострадавшего теплыми одеялами, одеждой.

Первая помощь при поступлении токсического вещества через дыхательные пути

Убедись, что ни тебе, ни пострадавшему ничего не угрожает, вынеси пострадавшего в безопасное место или открой окна, проветри помещение.

Признаки отравления угарным газом: резь в глазах, звон в ушах, головная боль, рвота, потеря сознания, покраснение кожи.

Признаки отравления бытовым газом: тяжесть в голове, головокружение, шум в ушах, рвота, резкая мышечная слабость, усиление сердцебиения, сонливость, потеря сознания, непроизвольное мочеиспускание, побледнение (посинение) кожи, поверхностное дыхание, судороги.

После восстановления дыхания (или если дыхание было сохранено) придай пострадавшему устойчивое боковое положение.
Обеспечь постоянный контроль за дыханием до прибытия скорой медицинской помощи!

Первая помощь при поражении электрическим током

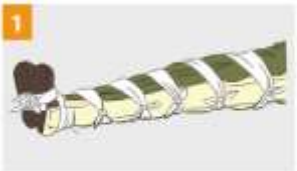
Обеспечь свою безопасность.
По возможности отключи источник тока.
При подходе к пострадавшему по земле иди мелкими шагами.

Сбрось с пострадавшего провод сухим, не проводящим ток, предметом (палка, пластик). Оттащи пострадавшего за одежду не менее чем на 10 метров от места касания проводом земли или от оборудования, находящегося под напряжением.*

После восстановления дыхания (или если дыхание было сохранено) придай пострадавшему устойчивое боковое положение.
Обеспечь постоянный контроль за дыханием до прибытия скорой медицинской помощи!

Первая помощь при укусах ядовитых змей

1



Ограничь подвижность пострадавшей конечности. При укусе ноги прибинтуй ее к другой ноге.

1

При укусе руки — зафиксируй ее к туловищу в согнутом положении.

2

3

Первая помощь при укусах насекомых

1

При укусе насекомого удали жало из ранки.

2

Приложи холод к месту укуса. При возникновении аллергической реакции следует обратиться к врачу. Следи за состоянием больного до прибытия медицинского работника.

Первая помощь при поражениях глаз

1

При химических ожогах глаз или попадании в глаза инородных тел осторожно раздвинь веки пальцами, обильно промой глаза чистой водой (желательно комнатной температуры). Промывать глаза следует так, чтобы вода стекала от носа к виску.

2

Наложи повязку на оба глаза (если не закрыть повязкой оба глаза, то движения здорового глаза будут вызывать движения и боль в пострадавшем глазу). Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь. Передвигаться пострадавший должен только за руку с сопровождающим!

Первая помощь при обмороке

Признаки: бледность, внезапная кратковременная потеря сознания. Придай пострадавшему устойчивое боковое положение, ослабь галстук, расстегни ворот верхней одежды, ослабь брючный ремень, сними обувь, обеспечь доступ свежего воздуха.

Если сознание не восстанавливается более 3-5 минут, вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь.

В любом случае следует обратиться к врачу для обследования и определения причины обморока.

Первая помощь при сердечном приступе

Первая помощь при подозрении на инсульт

РАЗДЕЛ 3. УХОД ЗА ПОСТРАДАВШИМИ И БОЛЬНЫМИ

Кормление тяжелобольных пациентов в постели ложкой

Кормление.

- ✓ Проверить t горячей пищи, капнув несколько капель себе на тыльную поверхность кисти.
- ✓ Предложить выпить (лучше через трубочку) несколько глотков жидкости.
- ✓ Кормить медленно:
  - называть каждое блюдо, предлагаемое пациенту;
  - наполнять ложку на 2/3 твердой (мягкой) пищей;
  - коснуться ложкой нижней губы, чтобы пациент открыл рот;
  - приноситься ложкой к языку и извлечь пустую ложку;
  - дать время прожевать и проглотить пищу;
  - предлагать питье после нескольких ложек пищи.
- ✓ Вытирать (при необходимости) губы салфеткой.
- ✓ Предложить пациенту прополоскать рот водой после еды.

Завершение кормления:

- ✓ Убрать после еды посуду и остатки пищи.
- ✓ Вымыть руки.

Кормление тяжелобольных пациентов с помощью поильника

Кормление:

- ✓ Переместить пациента набок или, в положение Фаулера (если позволит его состояние).
- ✓ Прикрыть шею и грудь пациента салфеткой.
- ✓ Кормить пациента из поильника небольшими порциями (глотками).

Окончание кормления:

- ✓ Дать прополоскать рот водой после кормления.
- ✓ Убрать салфетку с пациента.
- ✓ Помочь пациенту занять удобное положение.
- ✓ Убрать остатки пищи. Вымыть руки.

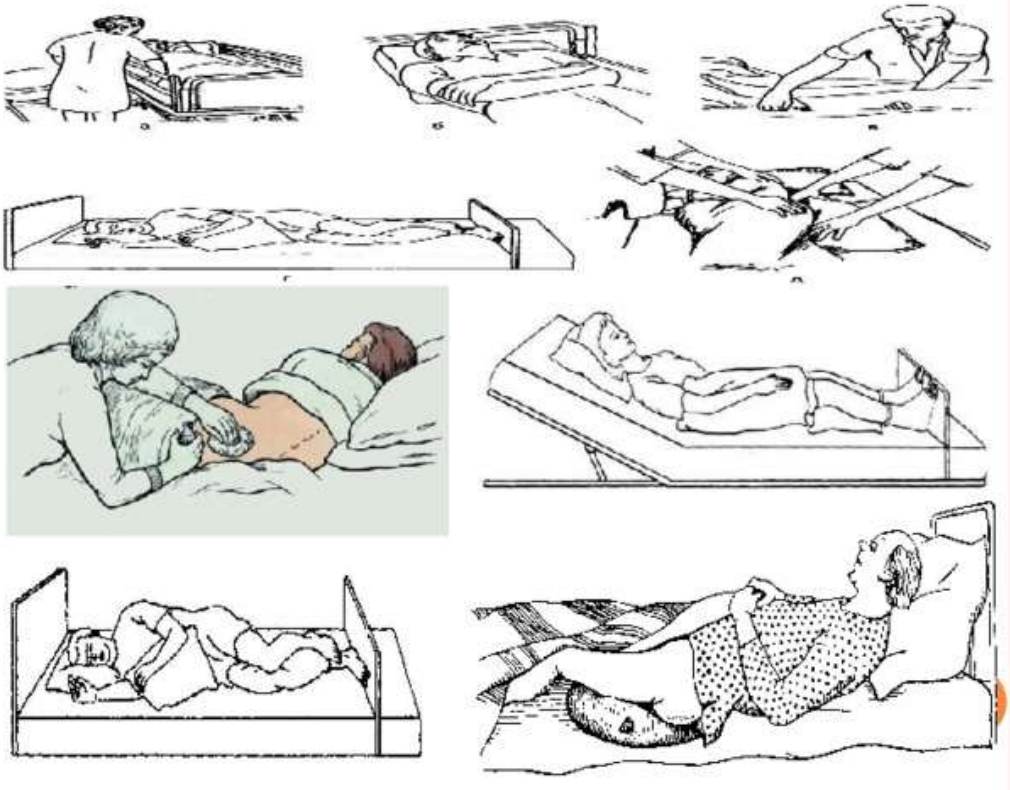
Примечание: *В течение всей процедуры кормления пища должна быть теплой и выглядеть аппетитной.*

Смена нательного белья

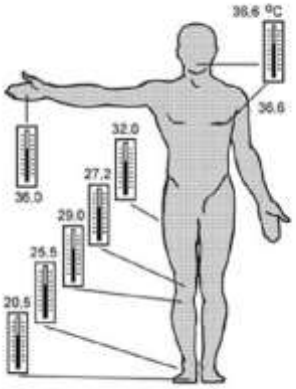
- Правой рукой поддерживают голову пациента за затылок, а левой рукой, захватив собранную на спине рубашку, аккуратно ее снимают, не касаясь грязной рубашкой лица пациента.
- Опускают голову пациента на подушку.
- Освобождают руки из рукавов: сначала здоровую, потом больную.
- Надеть чистую рубашку на тяжелобольного можно, выполняя все действия точно в обратной последовательности, т.е. собрав чистую рубашку по спине, надеть рукав на больную руку, затем на здоровую; сложить руки на груди и, поддерживая правой рукой голову пациента, левой рукой надеть рубашку через отверстие горловины на голову больного, расправить рубашку дома.

Смена постельного белья

ПРОФИЛАКТИКА ПРОЛЕЖНЕЙ



Подача судна, мочеприемника тяжелобольному



Термометрия тела человека

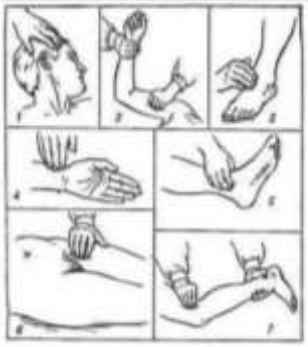
Измерение температуры тела (термометрия)

Измерение температуры тела проводится, как правило, дважды в день: утром в 7-8 ч и вечером в 17-18 ч. Следует отметить, что температура тела минимальная рано утром (между 3 и 6 ч), а максимальная - во второй половине дня (между 17 и 21 ч).

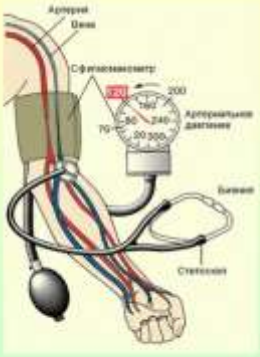
Чаще всего термометрию проводят в подмышечной впадине, реже в паховой складке (у детей).

В областях, используемых для измерения температуры тела, не должно быть воспалительного процесса, так как последний даёт местное повышение температуры.

Методика измерения пульса на различных артериях



1 — височной;
2 — плечевой;
3 — тыльной артерии стопы;
4 — лучевой;
5 — задней большеберцовой;
6 — бедренной;
7 — подколенной.



- **Прибор надевают на руку; давление в нём увеличивают примерно до 200 миллиметров ртутного столба.**
- **Затем из сфигмоманометра медленно выпускают воздух, непрерывно прослушивая пульс.**
- **Таким образом последовательно находят сначала артериальное давление, а затем венозное.**

Давление крови измеряется сфигмоманометром (тонометром)

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Приложение 2 к Рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ГИМНАСТИКЕ

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ
49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

НАПРАВЛЕННОСТЬ
«ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
ОЧНАЯ, ЗАОЧНАЯ

Москва, 2025 г.

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.

1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю)

Лекция – один из методов обучения, одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса в вузе. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение педагогическим работником учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом дисциплины (модуля). Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев лекция выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только лектор может методически помочь обучающимся в освоении сложного материала.

Возможные формы проведения лекций:

- Вводная лекция – один из наиболее важных и трудных видов лекции при чтении систематических курсов. От успеха этой лекции во многом зависит успех усвоения всего курса. Она может содержать: определение дисциплины (модуля); краткую историческую справку о дисциплине (модуле); цели и задачи дисциплины (модуля), ее роль в общей системе обучения и связь со смежными дисциплинами (модулями); основные проблемы (понятия и определения) данной науки; основную и дополнительную учебную литературу; особенности самостоятельной работы обучающихся над дисциплиной (модулем) и формы участия в научно-исследовательской работе; отчетность по курсу.
- Информационная лекция ориентирована на изложение и объяснение обучающимся научной информации, подлежащей осмыслению и запоминанию. Это самый традиционный тип лекций в практике высшей школы.
- Обзорная лекция – это систематизация научных знаний на высоком уровне, допускающая большое число ассоциативных связей в процессе осмысления информации, излагаемой при раскрытии внутрипредметной и межпредметной связей, исключая детализацию и конкретизацию. Как правило, стержень излагаемых теоретических положений составляет научно-понятийная и концептуальная основа всего курса или крупных его разделов.

В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить для проведения лекции презентацию, которую можно органично интегрировать во все вышеупомянутые типы лекций в качестве формы визуальной поддержки.

В то же время лекцию-презентацию возможно выделить и в качестве самостоятельной формы. Лекция-презентация должна отражать суть основных и (или) проблемных вопросов лекции, на которые особо следует обратить внимание обучающихся. В условиях применения активного метода проведения занятий презентация представляется весьма удачным способом донесения информации до слушателей. Единственное, на что следует обратить внимание при подготовке слайдов – это их оформление и текст. Слайд не должен быть перегружен картинками и лишней информацией, которая будет отвлекать от основного аспекта того или иного вопроса

лекции. Во время лекции можно задавать вопросы аудитории в отношении того или иного слайда, тем самым еще больше вовлекая обучающихся в проблематику.

Краткое содержание лекционных занятий

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ГИМНАСТИКИ. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ГИМНАСТИКИ В РАМКАХ СТРУКТУРЫ ЗАНЯТИЯ	
Тема 1.1. Основы преподавания гимнастики. Методика проведения гимнастики в рамках структуры занятия	формирование знаний о методике проведения занятия в гимнастике.
РАЗДЕЛ 2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС В ГИМНАСТИКЕ.	
Тема 2.1. Тренировочный процесс в гимнастике.	формирование знаний о системе подготовки юных гимнастов.
РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКИ СО СПОРТСМЕНАМИ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП.	
Тема 3.1. Методика проведения занятий по гимнастики со спортсменами разных возрастных групп.	формирование знаний и умений проведения занятий гимнастики со спортсменами разных возрастных групп.
РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ	
Тема 4.1. Организация и проведение соревнований по гимнастике.	формирование знаний о непрерывности процесса спортивной подготовки
РАЗДЕЛ 5. ПЛАНИРОВАНИЕ В ГИМНАСТИКЕ.	
Тема 5.1. Планирование в гимнастике.	формирование знаний о системе планирования гимнастов.
РАЗДЕЛ 6. КОНТРОЛЬ В ГИМНАСТИКЕ.	
Тема 6.1. Контроль в гимнастике.	формирование знаний о системе контроля гимнастов.
РАЗДЕЛ 7. ТЕХНИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	
Тема 7.1. Техника обучения гимнастических упражнений.	формирование знаний о технике обучения в гимнастике на уроках в образовательных учреждениях.

1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)

Практические занятия – одна из форм учебного занятия, направленная на развитие самостоятельности обучающихся и приобретение умений и навыков. Данные учебные занятия углубляют, расширяют, детализируют полученные ранее знания. Практическое занятие предполагает выполнение обучающимися по заданию и под руководством преподавателей одной или нескольких практических работ.

Цель практических занятий состоит в развитии познавательных способностей, самостоятельности мышления и творческой активности обучающихся; углублении, расширении, детализировании знаний, полученных на лекции в обобщенной форме, и содействии выработке навыков профессиональной деятельности. В отдельных случаях на практических занятиях руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

Для достижения поставленных целей и решения требуемого перечня задач практические занятия проводятся традиционными технологиями или с использованием активных и интерактивных образовательных технологий.

Возможные формы проведения практических занятий:

– Игровое проектирование - является практическим занятием или циклом занятий, суть которых состоит в разработке инженерного, конструкторского, технологического и

других видов проектов в игровых условиях, максимально воссоздающих реальность. Этот метод отличается высокой степень сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.

- Познавательно-дидактические игры не относятся к деловым играм. Они предполагают лишь включение изучаемого материала в необычный игровой контекст и иногда содержат лишь элементы ролевых игр. Такие игры могут проводиться в виде копирования научных, культурных, социальных явлений (конкурс знатоков, «Поле чудес», КВН и т. д.) и в виде предметно-содержательных моделей, (например, игры-путешествия, когда надо разработать рациональный маршрут, пользуясь различными картами).
- Анализ конкретных ситуаций. Конкретная ситуация – это любое событие, которое содержит в себе противоречие или вступает в противоречие с окружающей средой. Ситуации могут нести в себе как позитивный, так и отрицательный опыт. Все ситуации делятся на простые, критические и экстремальные.
- Кейс-метод (от английского case – случай, ситуация) – усовершенствованный метод анализа конкретных ситуаций, метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач – ситуаций (решение кейсов). Непосредственная цель метода case-study - обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы делятся на практические (отражающие реальные жизненные ситуации), обучающие (искусственно созданные, содержащие значительные элемент условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредствам применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.
- Групповая, научная дискуссия, диспут Дискуссия – это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми. К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность. Разновидностью свободной дискуссии является форум, где каждому желающему дается неограниченное время на выступление, при условии, что его выступление вызывает интерес аудитории. Каждый конкретный форум имеет свою тематику — достаточно широкую, чтобы в её пределах можно было вести многоплановое обсуждение.
- Метод работы в малых группах. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и нахождения истины. Групповое обсуждение способствует лучшему усвоению изучаемого материала. Оптимальное количество участников – 5-7 человек. Перед обучающимися ставиться проблема, выделяется определенное время, в течение которого они должны подготовить аргументированный обдуманный ответ. Педагогический работник может устанавливать правила проведения группового обсуждения – задавать определенные рамки обсуждения, ввести алгоритм выработки общего мнения, назначить лидера и др.

Вопросы для самоподготовки к практическим занятиям по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ГИМНАСТИКИ. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ГИМНАСТИКИ В РАМКАХ СТРУКТУРЫ ЗАНЯТИЯ

Тема 1.1. Основы преподавания гимнастики. Методика проведения гимнастики в рамках структуры занятия.

Вопросы для самоподготовки:

1. Способы регулирования нагрузки в подготовительной части урока гимнастики.
2. Подвижные игры, эстафеты для гимнастики.
3. Методы, условия и приемы успешного обучения гимнастическим упражнениям (словесный метод, метод наглядной демонстрации, метод целостного и расчлененного упражнения, подготовительные и подводящие упражнения, использование ориентиров и др.).
4. Способы регулирования нагрузки в основной части урока гимнастики.
5. Домашнее задание по гимнастике.
6. Способы регулирования нагрузки в заключительной части урока гимнастики.

РАЗДЕЛ 2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС В ГИМНАСТИКЕ.

Тема 2.1. Тренировочный процесс в гимнастике.

Вопросы для самоподготовки:

1. Особенности проведения занятий в различные периоды годичного цикла тренировки.
2. Особенности проведения занятий различными методами со спортсменами различного возраста и квалификации.

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ СО СПОРТСМЕНАМИ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП.

Тема 3.1. Методика проведения занятий по гимнастики со спортсменами разных возрастных групп.

Вопросы для самоподготовки:

1. Дифференцированный и индивидуальный подходы к обучению и развитию физических качеств на занятиях гимнастики в младших возрастных группах.
2. Подвижные игры на занятиях гимнастики.

Теоретические сведения на занятиях гимнастики.

3. Учет успеваемости.
4. Домашнее задание.
5. Развитие физических качеств на занятиях гимнастики в разных возрастных группах.
6. Планирование учебно-тренировочной работы по гимнастике в УТГ.
7. Регулирование нагрузки на занятиях гимнастикой.

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ.

Тема 4.1. Организация и проведение соревнований по гимнастике.

Вопросы для самоподготовки:

1. Нестандартные средства и методы развитие координации и гибкости: подбор средств и методов.
2. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств: подбор средств и методов для их развития.
3. Музыкальное сопровождение массовых гимнастических выступлений.
4. Характеристика программ массовых гимнастических выступлений.
5. Художественное оформление зала.

6.Документы, необходимые для проведения соревнований.
7.Судейство соревнований по гимнастике.
8.Подготовка документов для проведения гимнастических праздников.
9.Изучение контингента занимающихся: возраст, пол, физическое развитие, специальные качества, владение техникой.

РАЗДЕЛ 5. ПЛАНИРОВАНИЕ В ГИМНАСТИКЕ.

Тема 5.1. Планирование в гимнастике.

Вопросы для самоподготовки:

1. Методика планирования соревновательной деятельности гимнастов.
2. Методика планирования тренировочной деятельности гимнастов.
3. Планирование соревнований спортсменов в зависимости от возраста и квалификации.

РАЗДЕЛ 6. КОНТРОЛЬ В ГИМНАСТИКЕ.

Тема 6.1. Контроль в гимнастике.

Вопросы для самоподготовки:

1. Методика контроля соревновательной деятельности гимнастов.
2. Методика самоконтроля.
3. Отборочные соревнования спортсменов в зависимости от возраста и квалификации.

РАЗДЕЛ 7. ТЕХНИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

Тема 7.1. Техника обучения гимнастических упражнений.

Вопросы для самоподготовки:

1. Влияние внешних сил при выполнении упражнений в гимнастике.
2. Влияние внутренних сил при выполнении упражнений в гимнастике.
3. Динамические упражнения, особенность выполнения.
4. Статические упражнения, особенность выполнения.
5. Отталкивание. Методика выполнения на разных гимнастических снарядах.
6. Приземление. Методика выполнения на разных гимнастических снарядах.

1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ГИМНАСТИКИ. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ГИМНАСТИКИ В РАМКАХ СТРУКТУРЫ ЗАНЯТИЯ

Для обеспечения этапов спортивной подготовки, организации ее осуществляющие, используют систему спортивного отбора.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменок для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «гимнастика»;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменок на тренировочных сборах и соревнованиях.

Как и любой вид спорта, гимнастика (спортивная, художественная, эстетическая) нацелена на достижение высшего спортивного результата.

Поэтому в учебно-тренировочный процесс привлекаются новые технологии, применяются новейшие разработки в области общей и специальной физической подготовки.

Процесс спортивной подготовки в гимнастике - это, прежде всего, процесс технического совершенствования спортсменок, который начинается с юных лет и продолжается до конца ее спортивной карьеры.

Многолетняя подготовка спортсменок состоит из следующих этапов:

- ✓ спортивно-оздоровительный;
- ✓ этап начальной подготовки;
- ✓ тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- ✓ этап спортивного совершенствования мастерства;
- ✓ этап высшего спортивного мастерства.

Общая направленность многолетнего тренировочного процесса гимнасток от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения к совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий,
- использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменок.

В результате реализации программы спортивной подготовки планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на раскрытие личности занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменок;
- повышения результатов в подготовке гимнасток основного и молодежного составов сборных команд Российской Федерации;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе
- спортивной подготовки;
- повышения сохранности тренерского состава и привлечения новых высококвалифицированных кадров.

Этап начальной подготовки (НП).

Цель этапа – заложить прочный фундамент основ двигательной подготовки по эстетической гимнастике и выявить способных детей.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

1.Отбор способных к занятиям эстетической гимнастикой детей.
2.Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся.
3.Формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений.
4.Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка.
5.Освоение базовых умений на основе элементов хореографии.
6.Освоение подводящих и подготовительных двигательных действий.
7.Развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.
8.Поддерживание интереса к занятиям эстетической гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9.Участие в показательных выступлениях, контрольных уроках, детских соревнованиях.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Цель этапа– формирование основательного фундамента двигательных умений и навыков по эстетической гимнастике.

Основные задачи этапа специализированной подготовки:

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей в рамках возрастных возможностей.
2. Совершенствование специальнодвигательной подготовки и физической подготовленности.
3. Базовая техническая подготовка. Повышение стабильности выполнения двигательных действий.
4. Основательная хореографическая подготовка. Повышение качества исполнения хореографических и танцевальных форм.
5. Формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой.
6. Совершенствование психологической подготовки, приобретение опыта формирования готовности к соревнованиям.
7. Закрепление согласованных действий гимнасток при групповом исполнении композиции. Поиск индивидуального исполнительского стиля команды.
8. Регулярное участие в показательных выступлениях, спортивномассовых мероприятиях, фестивалях. Активная соревновательная практика.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Цель этапа – выполнение спортивных нормативов, достижение высоких результатов на крупных официальных соревнованиях.

Основные задачи этапа спортивного совершенствования:

1.Совершенствование специальной физической подготовленности.
2.Планомерное достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок.
3.Освоение сложных и рискованных акробатических элементов, поддержек. Моделирование и освоение перспективных элементов и соединений.
4.Достижение высокого уровня надежности исполнения выступлений.
5.Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижения высокого уровня исполнительского мастерства группой.
6.Совершенствование психологических, тактических знаний и умений.
7.Достижение максимально возможных спортивных результатов в соревнованиях высокого ранга.

полюс
Весенний кубок

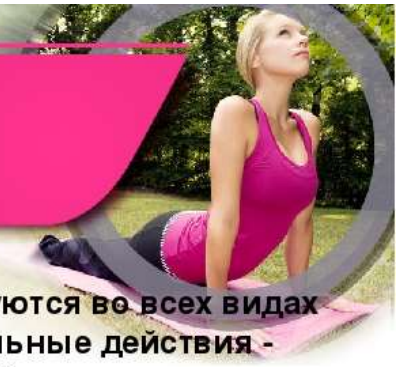
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Цель этапа – выполнение спортивных нормативов, достижение высоких результатов на крупнейших официальных всероссийских и международных соревнованиях.

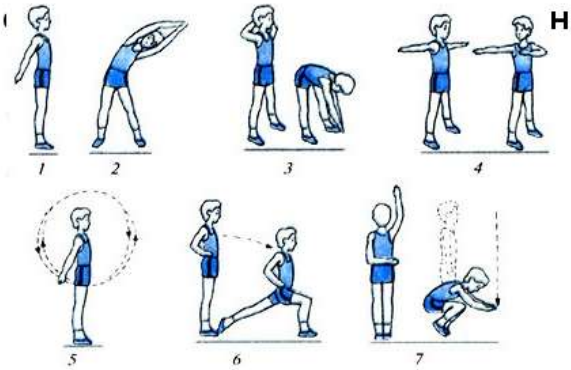
Основные задачи этапа совершенствования высшего спортивного мастерства:

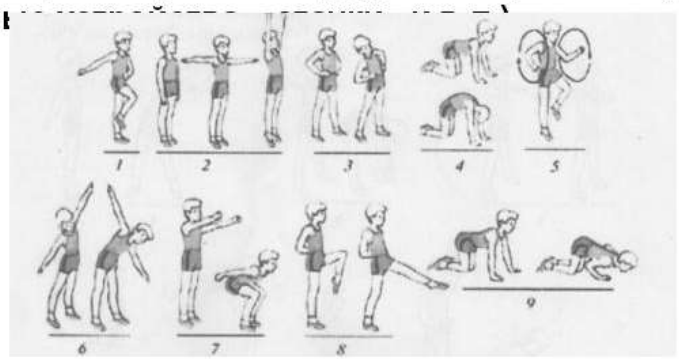
1.Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности. Планомерное достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок.
2.Достижение высокого уровня надежности исполнения выступлений.
3.Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижения высокого уровня исполнительского мастерства группы.
4.Совершенствование психологических, тактических знаний и умений.
5.Совершенствование стойкой мотивации к достижению максимально возможных спортивных результатов в соревнованиях всероссийского и международного ранга.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ
(О Р У)



Общеразвивающие упражнения широко используются во всех видах гимнастики. Это координационно несложные двигательные действия - упражнения, выполняемые с целью общей физической подготовки: развития различных групп мышц, совершенствова-ния физических качеств, приобретения элементарных двигательных навыков. Существует множество упражнений, выполняемых без предметов и с различными предметами и отягощениями (мячи, скакалки, палки, гантели), с использованием гимнастического и тренажерного оборудования (скамейки,

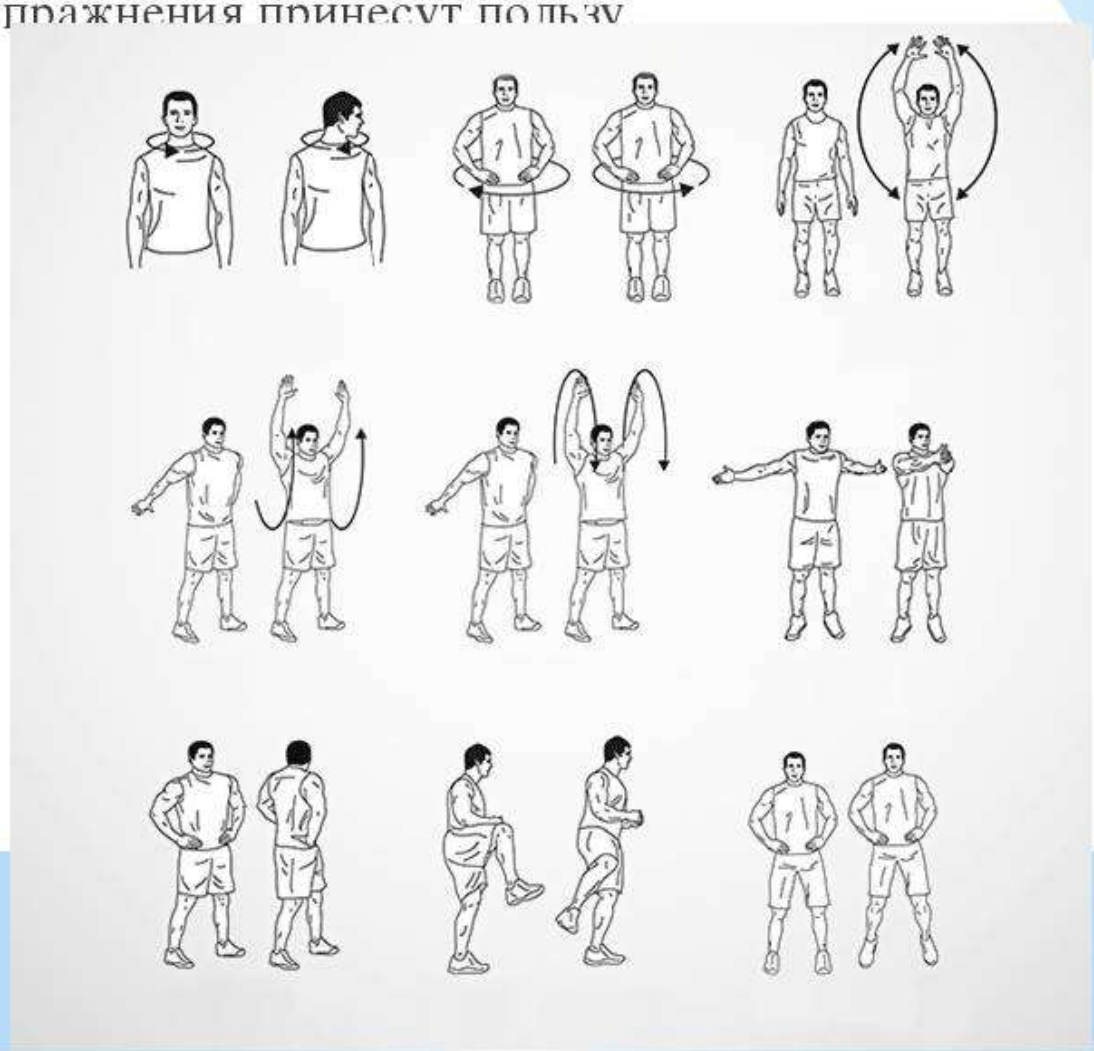




fppt.com

Разминка

Любой качественной тренировке предшествует комплекс упражнений для разминки. Постепенно разогревая мышцы, вы готовите организм к нагрузке, благодаря чему он не испытывает колоссальный стресс. Обязательно выполняйте разминку, и тогда физические упражнения принесут пользу

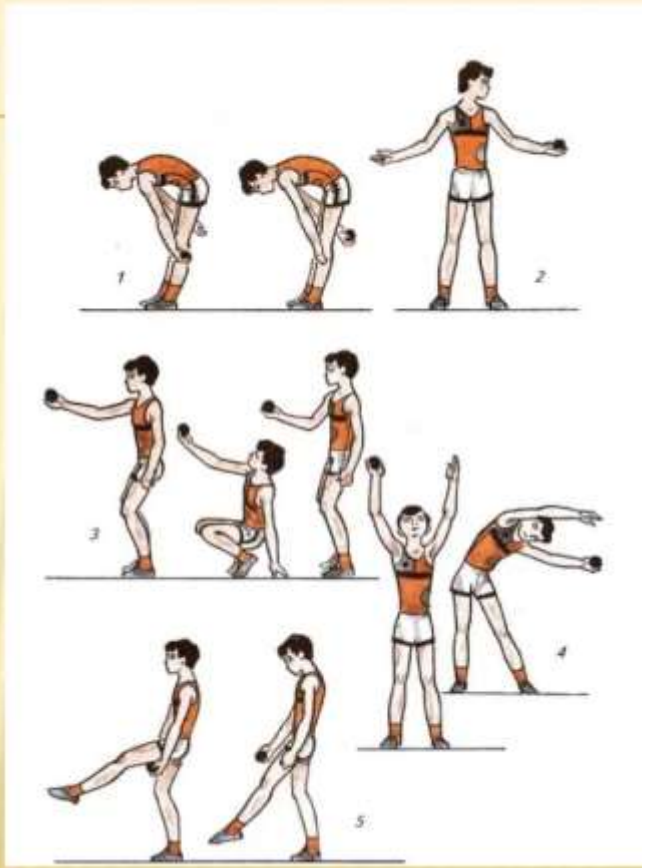


Комплекс ОРУ на месте №1

№ п/п	Содержание	Дозиров.	ОМУ	Рисунок
1.	И.П.- ст. ноги врозь, р. вверх-назад. 1 - рывок руками вниз-назад 2 - И.П. 3-4- то же	6-8 раз	Руки прямые. Рывок резче. Смотреть вперед.	
2.	И.П.- ст. ноги врозь, р. перед грудью 1-2 - 2 рывка руками перед грудью рывок 3 - прямыми руками в стороны 4 - И.П.	6-8 раз	Смотреть вперед. Рывок резче.	
3.	И.П.- то же 1 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону 2 - И.П. 3-4 - то же влево	6-8 раз	Смотреть вперед. Лопатки свести.	
4.	И.П.- широкая стойка, р. В стороны 1 - наклон вперед 2 - поворот туловища вправо 3 - то же влево 4 - И.П.	6-8 раз	Спина прямая, смотреть вперед, поворот больше. Поворот выполнять туловищем.	
5.	И.П.- О.С. 1 - наклон вперед, руки вперед 2-3 - 2 пружинистых наклона вперед 4 - И.П.	6-8 раз	Наклон ниже. Ноги прямые.	
6.	И.П.- узкая ст., руки согнуты в локтях 1 - мах левой полусогнутой вперед 2 - то же назад 3 - то же вперед 4 - И.П. 5-8 - то же правой	3-4 раза	Руки работают разноименно, в такт с ногами. Мах выше.	
7.	И.П. - узкая ст., туловище слегка наклонено вперед, р. согнуты в локтях - работа рук, как при беге	2р. по 15сек.	Постепенно ускоряя движения. Смотреть вперед.	
8.	И.П.- узкая стойка, р. на пояс - ходьба на месте высоко поднимая бедро	10-12 раз на каждую ногу	Колени в стороны не разводить. Ногу ставить свободно на переднюю часть стопы.	
9.	И.П.- то же - бег на месте высоко поднимая бедро	2 раза по 30 сек	Бедро выше. Смотреть вперед. Туловище чуть вперед.	

Комплекс упражнений с малым мячом

1. Потягивание, мяч вверх и возвращение в и. п.
2. Наклоны вперед и передача мяча за голенями.
3. Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед собой.
4. Подбрасывание мяча с приседанием.
5. Наклоны в сторону с выпусканием и ловлей мяча.
6. Взмах ногами с перекладыванием мяча из руки в руку.
7. Удар мяча об пол, поворот кругом и ловля мяча.
8. Прыжки с ударами мяча об пол.
9. Ходьба на месте.



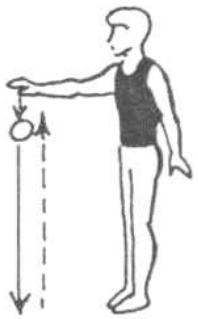


Рис. 270. Бросок мяча об пол перед собой правой (левой) рукой и ловля его после отскока

Мяч ловить после отскока на уровне плеч.

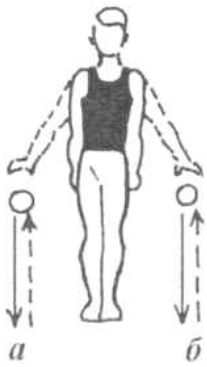


Рис. 271. Бросок мяча об пол сбоку и ловля его после отскока правой (***а***), левой (***б***) рукой

Вариант выполнения упражнения: бросок мяча об пол одновременно правой и левой рукой и ловля его. Упражнение выполнять без пауз.

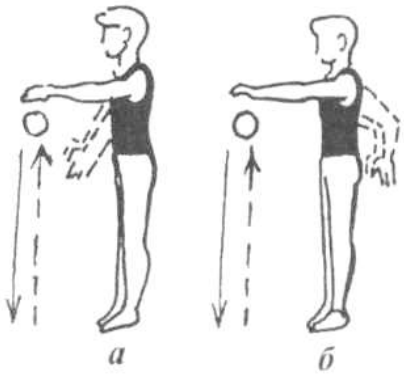


Рис. 272. Бросок мяча об пол и ловля его после хлопка в ладони:
а – перед собой;
б – за спиной

Бросок мяча об пол производить прямой рукой на уровне плеча.

Рис. 273. Руки в стороны, мяч в левой руке, повернутой ладонью вниз. Выпустить мяч из левой руки и после отскока, поворачивая туловище влево, поймать мяч правой рукой. То же другой рукой в другую сторону

Мяч выпускать на уровне плеча, не сгибая рук, ног. Ловить с поворотом одной рукой хватом сверху.

Упражнение на равновесие

РАЗДЕЛ 2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС В ГИМНАСТИКЕ

Возраст зачисления детей в спортивную школу на отделение - спортивная гимнастика (с 5-6 лет)

Двигательные и физические качества

- взрывная сила ног (прыгучесть)
- прыжковая выносливость
- силовая выносливость
- пространственно-временная точность
- координация движений
- гибкость
- ловкость
- быстрота

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви

Одежда гимнаста должна быть:

- легкой
- удобной
- не стеснять движений
- соответствовать росту и полноте
- облегающей
- эластичной
- воздухопроницаемой

Обувь

- принимать и сохранять форму стопы
- иметь минимальную массу

Гигиенические требования к спортивным сооружениям для занятий спортивной гимнастикой

- гимнастические залы оборудуются в соответствии с нормами планировочных элементов и габаритов спортивных зданий.
- гимнастический зал располагается на первом этаже спортивного сооружения
- площадь зала в расчете на одного занимающегося зависит от спортивной квалификации спортсменов и составляет 10—12 м² для гимнастов II, III взрослого и II, I юношеского спортивных разрядов, 12—15 м² — для спортсменов I разряда и кандидатов в мастера спорта и 15 — 20 м² для мастеров спорта и мастеров спорта международного класса. Воздушный куб и приточно-вытяжная вентиляция при условии 2,5— 3-кратной смены воздуха в час должны обеспечить 90 м³ воздуха в час на спортсмена и 30 м³ на зрителя.
- естественное освещение должно отвечать следующим требованиям: световой коэффициент —1:6, коэффициент естественного освещения —1,5—2,0%, естественное освещение должно быть равномерным, обеспечивая горизонтальное освещение 200 лк, температура воздуха — 15—16°С, в раздевалках - 19-23°С, в душевых - 25°. Соотносительная влажность воздуха — 30—60%, скорость движения воздуха — 0,5 м/с.
- влажная уборка спортивного зала должна проводиться не менее двух раз в день.
- администрация спортивного сооружения должна иметь паспорта или эксплуатационные документы на технологическое оборудование и средства страховки, включающие инструкции по безопасной установке и эксплуатации спортивных снарядов.

Гигиенические требования к спортивному инвентарю

- инвентарь производится с учетом существующих ГОСТов, а также подлежит обязательной сертификации
- все спортивные снаряды установленные в местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и быть надежно закреплены.
- перед каждым занятием и во время тренировки гимнастические снаряды протирают, удаляя пыль, влагу, маты укладывают без зазоров и в одной плоскости (чтобы не было разницы между отдельными матами по высоте), поэтому желательно пользоваться матами одного типа.
- спортивные снаряды должны размещаться на безопасном расстоянии друг от друга и от стены (не менее 1,5м).
- основное гигиеническое требование к спортивному инвентарю и оборудованию — травмобезопасность.
- спортивные снаряды должны оборудоваться табличками с указанием предельно допустимых нагрузок.
- проводятся испытания на эффективность и безопасность эксплуатации технологического оборудования и средств страховки

Женские разновысокие брусья

Мужские параллельные брусья

Общие требования

- не должно быть шероховатых поверхностей, трещин, деформации, заусенцев, сколов
- не должно быть выступающих элементов с острыми концами
- болтовые соединения должны быть защищены

Женское гимнастическое бревно

Снаряд для опорного прыжка

Перекладина гимнастическая

Гимнастический конь

Гимнастические кольца

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

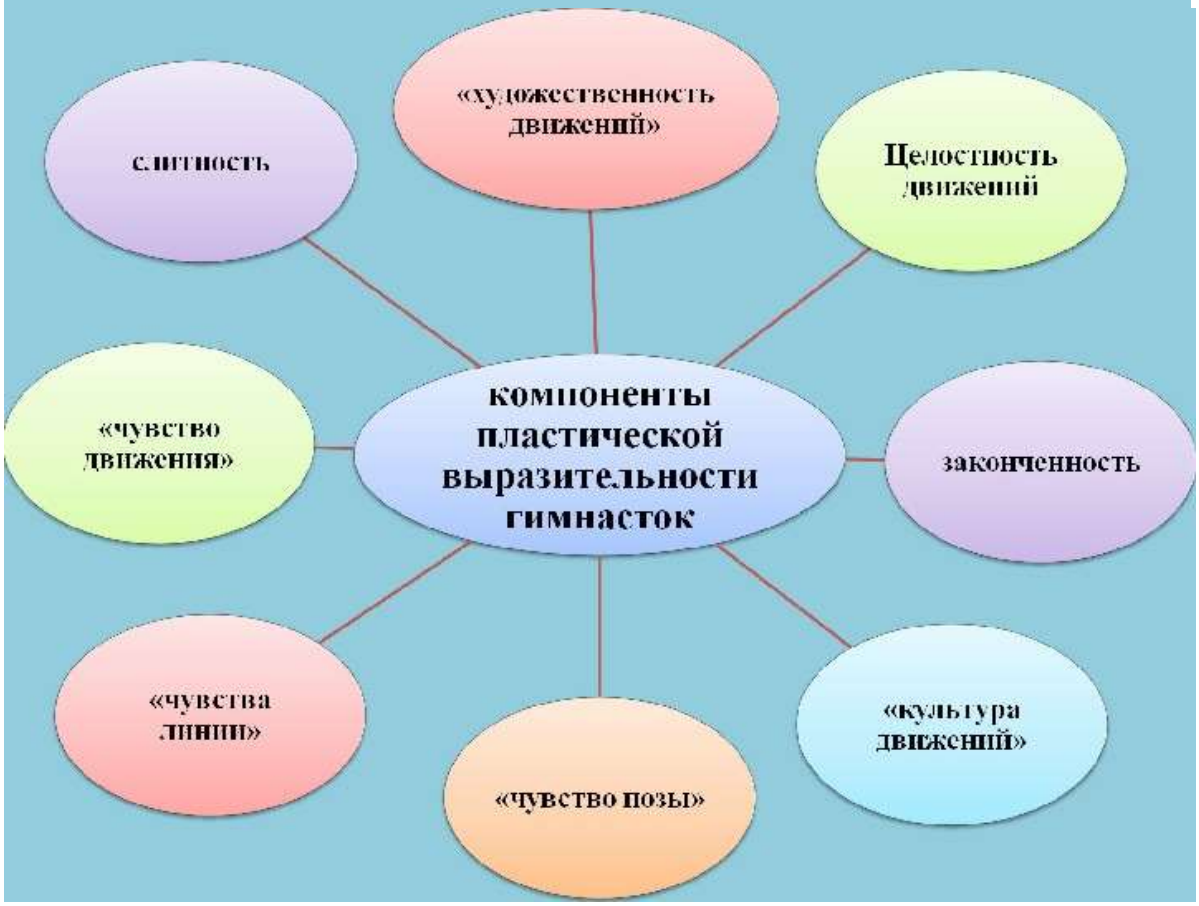
Скакалка
Обруч
Упражнения с различными предметами
Мяч
Булавы
Лента
Мастерство гимнастки
Трудность
Композиция
Исполнение

Выразительность

Основой выразительности в художественной гимнастике является музыка

Средствами выразительности в художественной гимнастике является упражнения художественной гимнастики

В музыке гимнастка черпает эмоции, которые затем воплощает в движения



РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ СО СПОРТСМЕНАМИ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП.

Образовательно-развивающие виды гимнастики

ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА - система физических упражнений и гигиенических средств, используемых в целях общего всестороннего физического развития и оздоровления занимающихся, укрепления здоровья, гармонического развития всех органов и систем человека, а также его физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

Положена в основу государственных программ физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, учащихся средних и высших специальных учебных заведений, а также лиц среднего и пожилого возраста. Систематические занятия в зрелом возрасте способствуют поддержанию высокой физической и умственной работоспособности на долгие годы. В школе основная гимнастика включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений.

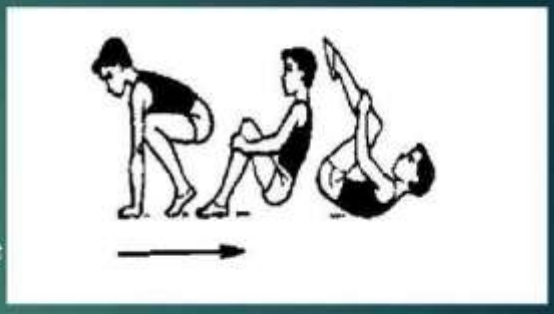
Формы проведения утренней гимнастики:

1. Традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов;
2. Сюжетная гимнастика: «На прогулке», «Мы в лес ходили», «Воробушки» и др.;
3. Игрового характера (из 3-4 подвижных игр);
4. С использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов;

Во время занятий гимнастическими упражнениями необходимо соблюдать правила техники безопасности и страховки.

1. Не выполнять самостоятельно сложных упражнений, требующих страховки.
2. При изучении отдельных упражнений соблюдать строгую последовательность, изложенную в учебнике.
3. Нельзя заниматься на снаряде, под которым нет матов.
4. Маты должны лежать плотно друг к другу.
5. Приземляться нужно на середину одного из матов.
6. Нельзя заниматься на неисправных или незакрепленных снарядах.

Перекаты в группировке



Перекаты — это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты используют как подводящие упражнения во время обучения кувыркам.

1. **Выполните группировку.**
2. **Прокатитесь как колесо и вернитесь в И.П.**
3. **Из положения лёжа на спине согнувшись перейти в сед в группировке или в упор присев.**

УП 1.1. «Теория физической культуры и спорта и вида спорта спортивная гимнастика»	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	2
УП 2.1. Физическая подготовка	8	8	8	8	8	9	9	8	8	8	82
УП 2.2. Элементы спортивной гимнастики и акробатики	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Контрольные испытания и тесты и соревнования	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
соревнования	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2
ИТОГО (в академических часах)	**16**	**17**	**17**	**16**	**16**	**17**	**19**	**16**	**18**	**16**	**168**

Этапы обучения

Все занимающиеся на отделении спортивной гимнастики принимаются в спортивно – оздоровительных группы с учетом возраста, пола, общефизической и спортивной подготовленности с 5-6 лет (девочки)

Занятия в СОГ проводятся 2-4 раза в неделю, количество занимающихся в каждой группе от 10 до15 человек;

Основной задачей ДЮСШ на оздоровительном этапе является развитие способностей обучащихся, оздоровление, выявление способных детей и их привлечение к систематическим занятиям спортивной гимнастикой.

Общие задачи работы спортивно - оздоровительных групп: повышение функциональных возможностей организма занимающихся, укрепление здоровья, закаливание, совершенствование техники выполнения гимнастических элементов, участие в соревнованиях, подготовка к выполнению нормативов 3 юношеских разрядов.

Содержание учебного материала для СОГ (5-6 лет)

Теоретический учебный материал:

1. История развития спортивной гимнастики.

Гигиенические знания и навыки. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований во время занятий в зале. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Значение утренней зарядки для юной гимнастки.

2. Гимнастические снаряды и инвентарь. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила безопасности при работе на снарядах.

Практический материал:

Общая и специальная физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практические занятия. Строевые упражнения: Стойки и повороты на месте и в движении, перестроения гимнастов на месте, в движении, перемена направления движения. Общеразвивающие упражнения в комплексах с увеличением количества повторений предлагаемых упражнений и сложности.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и

лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,
Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина низкая, брусья). Бег с различными положениями ног (поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, скрестным шагом).
Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку. Упражнения с набивными мячами (0,5–1,0 кг): броски вверх-назад. Упражнения с гантелями (0,5кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.
Подвижные игры, игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, эстафеты.
Акробатические упражнения для укрепления мышц шеи, пресса, кистей рук, стоп, на растяжку. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, “мост” из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад, глубокие выпады, полушпагаты, шпагаты.
Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 20 м, 30 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку или бревно.
Специальныеупражнения. Комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, (удержание угла в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату, переворот силой в упоре на нижней жерди, стойка на руках возле стенки, стойка на голове в группировке и т .п.).

Методика обучения

Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному, от основного к второстепенному. Всесторонность физической, морально-волевой, технической и психологической подготовки, для повышения спортивных результатов.
Практические занятия. Определение ошибок в технике исполнения базовых элементов в целом и на отдельных видах многоборья, работа над исправлением ошибок.

Оборудование и инвентарь

Учебно-тренировочные занятия и соревнования проводятся в спортивном зале.
Оборудование и инвентарь: гимнастические снаряды и малый инвентарь, гимнастическое обмундирование, скакалки, набивные мячи, гантели, маты, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, хореографический станок, батут, малый батут, гимнастические палки.

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ

Для проведения соревнований необходимо:

- - разработать положение о соревнованиях;
- - составить и утвердить смету расходов и подготовить приказ о проведении;
- - решить вопрос о назначении главного судьи и главного секретаря соревнований;
- - ответственным лицам поручить составить план мероприятий по подготовке и проведению соревнований.

В план подготовительной работы включаются следующие вопросы:

- - обеспечение и подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря;
- - разработка плана открытия соревнований;
- - назначение судейской коллегии;
- - организация работы обслуживающего персонала;
- - обеспечение мест для проживания и питания участников;
- - приобретение (изготовление) наградного материала и атрибутики;
- - подготовка бланков протоколов соревнований, таблиц, отчётов о проведённых мероприятиях и т.д.;
- - обеспечение медицинского обслуживания соревнований;
- - проведение семинара по правилам соревнований с судьями, обслуживающими соревнования;
- - проведение совещания главной судейской коллегии совместно с тренерами - представителями команд;
- - обеспечение мер противопожарной безопасности спортивного сооружения;
- -обеспечение соблюдения правопорядка при проведении соревнований.

Характер соревнований

- **Личные** - результаты засчитываются каждому участнику отдельно;
- **Командные** - результаты отдельных участников засчитываются команде;
- **Лично-командные** - результаты засчиты-ваются и участнику и команде в целом

Классификация соревнований

- **Классификационные** - проводятся в соответствии с государственной программой, правилами соревнований, где гимнасты выполняют или подтверждают спортивный разряд
- **Неклассификационные** - организуются по специально составленной программе; они наиболее массовые и доступные для учащихся, в них могут включаться упражнения на гимнастических снарядах из учебных программ
- **В зависимости от масштаба соревнования** проводятся на первенство школы, высшего учебного заведения, района, города, области, министерства, ведомства, России и выше.

Подготовка соревнований

Работа организационного комитета осуществляется согласно плану, в котором отражаются организационные мероприятия, сроки их выполнения и ответственные исполнители.

В плане предусматриваются:

- подготовка документов планирования соревнований;
- подготовка судейской документации;
- подготовка мест соревнований;
- подготовка судей соревнований.

Документы планирования соревнований и отчетные документы

- Приказ о проведении соревнований;
- Положение о соревнованиях;
- Отчет главного судьи соревнований;
- Приказ об итогах соревнований.

Положение о соревнованиях

Положение является правовым актом, устанавливающим основные правила организации и проведения спортивных соревнований. Положение, как правило, утверждается приказом.

В положении указываются :

- цель и задачи;
- характер соревнований;
- место и сроки проведения;
- руководство соревнованиями;
- требования к составу команд и участникам;
- программа соревнований и условия определения победителей;
- порядок награждения победителей;
- сроки представления заявок.

Судейская документация :

- График соревнований
- Протокол на отдельный вид многоборья
- Протокол нарастающих результатов
- Сводный протокол

Г Р А Ф И К
соревнований по спортивной гимнастике
на первенство факультета физической культуры РГПУ им. А.И.Герцена

1. Совещание судей и представителей команд – 10 июля 2010 г; 15.00- 16.00;
2. Опробывание снарядов – 10 июля 2010 г; 16.00- 19.00;
3. Соревнования – 12 июля 2010 г.
   - Разминка участников……..9.00 – 9.40;
   - Парад открытия ……..9.45 – 10.00;
   - Соревнования: *1 смена* (мужчины) ……10.00 – 11. 30;
   - Соревнования: *2 смена* (женщины)…… ….12.00 – 13.15
   - Показательные выступления……13.15 – 13.40;
   - Парад закрытия……..13.40;

Порядок прохождения видов многоборья (*1 смена*)

Команды	В р е м я					
	10.00-10.15	10.15-10.30	10.30-10.45	10.45-11.00	11.00-11.15	11.15 – 11.30
I курс	Вольн. упражн.	Конь	Кольца	Прыжок	Брусья	Перекладина
2 курс	Конь	Кольца	Прыжок	Брусья	Перекладина	Вольн. упражн.
3 курс	Кольца	Прыжок	Брусья	Перекладина	Вольн. упражн.	Конь
4 курс	Прыжок	Брусья	Перекладина	Вольн. упражн.	Конь	Кольца
5 курс	Брусья	Перекладина	Вольн. упражн.	Конь	Кольца	Прыжок
ОЗО	Перекладина	Вольн. упражн.	Конь	Кольца	Прыжок	Брусья

Сценарий открытия и закрытия соревнований

Составление сценария открытия и закрытия необходимо для четкого проведения соревнова-ний. В нем кратко излагаются следующие вопросы:

- порядок построения и выхода участников на парад открытия соревнований;
- время начала парада;
- вступительный дикторский текст;
- музыкальное сопровождение;
- фамилии спортсменов, поднимающих флаг;
- порядок построения на закрытие соревнований и награждения победителей.

Подготовка мест соревнований
(требования)

- снаряды размещаются так, чтобы участники не мешали друг другу, а зрители могли иметь достаточно хороший обзор;
- при установке снарядов, укладке матов необходимо предусмотреть обеспечение безопасности при выполнении соскоков, прыжков, вольных упражнений;
- участники соревнований и места для них должны находиться ближе к стенам зала, так, чтобы зрители видели выступления гимнастов;
- судьи размещаются только по периметру зала, не мешая участникам;
- для участников более целесообразно ставить стулья, а не гимнастические скамейки, которые можно использовать при проведении массовых соревнований;
- в зале необходимо поставить столы для главного судьи и секретариата, врача, пьедестал для награждения;
- специальное место отводится для запасных деталей - жердей, колец, а также инструментов, необходимых для срочного ремонта.

Обязательным условием в подготовке мест соревнований является:

- обеспечение мер безопасности участников, судей и зрителей;
- проверка технического состояния снарядов, оборудования, инвентаря и других мест соревнований, их соответствия эксплуатационным нормам и правилам соревнований.
- оформление акта о готовности мест соревнований.

Состав судейской коллегии

Главный судья возглавляет судейскую коллегию и руководит соревнованиями в целом. Его работа начинается задолго до их прове-дения и состоит в подборе судейской коллегии, проверке залов и ин-вентаря, документов секретариата, организации семинаров и совещаний.

Заместители главного судьи:

Заместитель по управлению процессом организации и проведения соревнований;

Заместитель по техническому обеспечению соревнований;

Заместитель по проведению торжественной части соревнований;

Заместитель по медицинскому обеспечению.

Главный секретарь и секретариат обрабатывают заявки, готовят график соревнований, заполняют судейские протоколы, готовят демон-страционные таблицы, собирают материалы для судей, получают и заполняют грамоты,

Старший судья на виде (арбитр) руководит судейской бригадой, устанавливает единую точку зрения по судейству, разбирает особенности выполнения обязательной и произвольной программ, типичные ошибки и сбавки за них, проверяет места соревнований, состояние снарядов, наличие магнезии, наждачной бумаги т.д., соблюдает график на своем виде Главной обязанностью старшего судьи является организация судейства в виде, выведение оценки гимнастам и ее объявление, ведение протокола.

Судья на виде во время соревнований самостоятельно оценивают выполнение упражнений и выставляют оценку гимнастам.

Судья при участниках командует парадом отрткрытия и закрытия, обеспечивает своевременное построение и переход гимнастов от одного вида к другому

Судья-информатор выполняет обязанности диктора, он комментирует церемонию открытия и закрытия, работу гимнастов, информирует о полученных оценках, данных об участниках, проводит награждение победителей и обьявляет их результаты.

Комендант обеспечивает подготовку мест соревнований и инвентаря, оформление зала, принимает меры к исправлению снарядов в случае поломок, готовит магнезию, места для судей и участников и т.д.

Парад открытия соревнований

Торжественное открытие соревнований включает:

- построение;
- выход участников и судей;
- доклад командующего парадом принимающему парад (представителю спортивного комитета Вуза);
- приветствие участников;
- подъем флага;
- торжественный марш участников и уход из зала

Начало соревнований

- После окончания парада заместитель главного судьи и судья при участниках подготавливают первую смену гимнастов к выходу для участия в соревнованиях.
- Спортсмены выстраиваются по командам, а судьи - по бригадам во главе со старшими судьями (арбитрами).
- По сигналу (фанфары, марш) судьи и участники выходят к местам соревнований.
- Диктор представляет участников (команды), а во время разминки - судейские бригады.

Ошибки при выполнении упражнений

Правилами предусмотрено, что при выполнении упражнения могут быть допущены мелкие, средние, грубые ошибки и невыполнение элемента.

Мелкие ошибки- незначительное отклонение от правильного исполнения, за что производится минимальная ***сбавка 0,1 балла*** (при оценке 9,6 и выше - ***0,05 балла***).

Средние ошибки - заметное или значительное отклонение от безукоризненного исполнения - производится ***сбавка 0,3 балла.***

Грубые ошибки - грубое отклонение от безошибочного исполнения, добавление элемента (махов)- ***сбавка 0,5 балла.***

Падение - со снаряда или на снаряд, остановка - ***сбавка 0,8 балла***. После падения элемент может быть повторен только в произвольной программе.

Невыполнение элемента - изменение его, в результате чего получился другой элемент, или большое искажение, когда становится невозможным определить, какой элемент получился: в этом случае снимается ***стоимость элемента***, но не менее 0,5 балла, а в произвольной программе не засчитывается группа трудности.

Наиболее важные пункты правил

- гимнастам для выполнения упражнения дается одна попытка;
- перерыв после падения не должен превышать 30 сек;
-страховка разрешается везде, кроме вольных упражнений и на коне – махи;
- за выход на страховку на эти снаряды сбавка 0,3 балла
-за оказание помощи снимается 0,5 балла и элемент считается невыполненным;
- фиксация силовых статических положений на брусьях, вольных упражнениях- 2 секунды, на кольцах- 3 секунды

Окончательная оценка за выполнение упражнения

При двух судьях оценки складываются, а затем выводится средняя арифметическая.

Например, при 8,2 и 8,4 окончательной будет 8,3 балла;

При трех судьях берется средняя оценка (большая и меньшая отбрасываются).

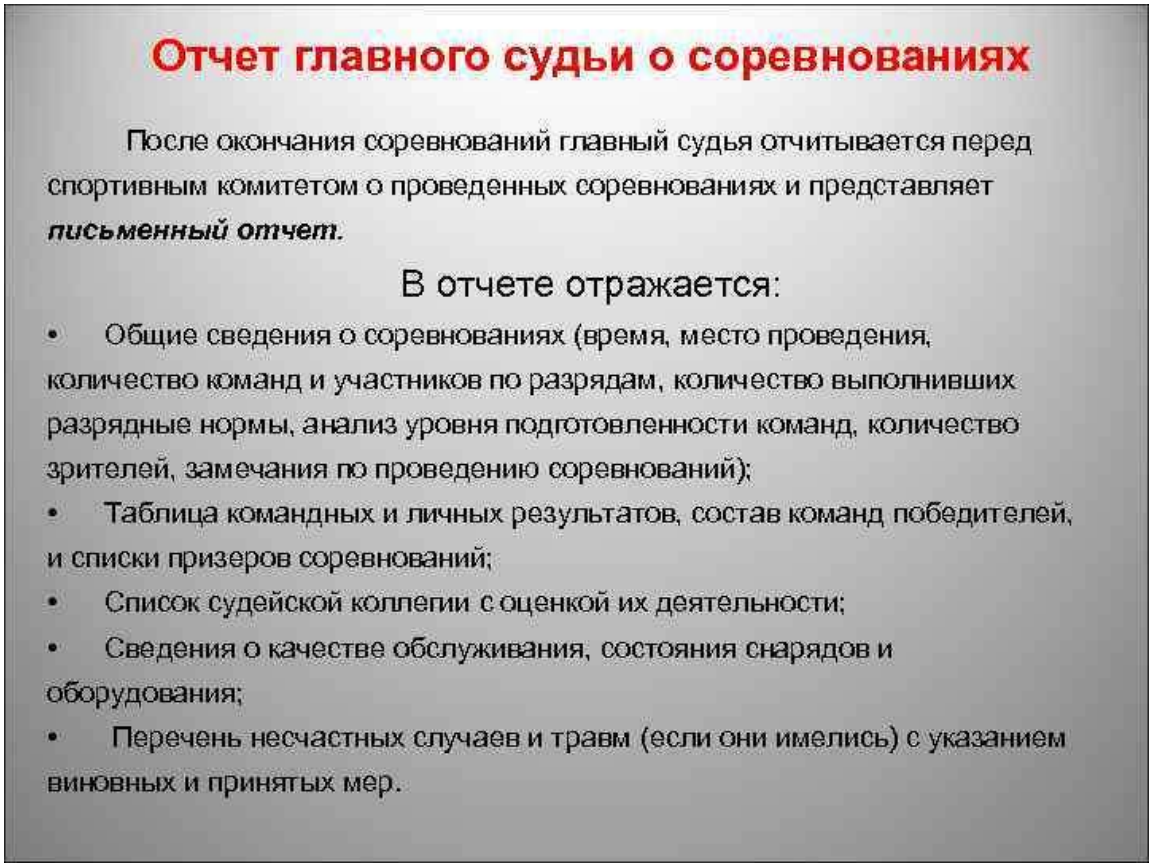
Например, при оценках 8,1, 8,4 и 8,2 окончательная будет 8,2;

При четырех судьях - отбрасываются большая и меньшая оценки, две средние складываются и делятся пополам, после чего выводится средняя арифметическая.

Например, при оценках 8,1 9,2, 9,0 9,2, окончательной будет 9,1 (8,1 и 9,2 отбрасываются, а 9,0 и 9,2 складываются и делятся).

Расхождение в оценках судей

- при окончательной оценке от 9,50 и выше – **0,1 балла;**
- при окончательной оценке от 9,00 до 9,45 балла – **0,2 балла;**
- при окончательной оценке от 8,00 до 8,95 балла – **0,3 балла;**
- при окончательной оценке от 6,00 до 7,95 балла – **0,5 балла;**
- во всех остальных случаях – **0,8 балла;**



РАЗДЕЛ 5. ПЛАНИРОВАНИЕ В ГИМНАСТИКЕ.

План- график тренировочных занятий по гимнастике

ПЛАН -ГРАФИК
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО ГИМНАСТИКЕ

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Детские группы	Подростковые группы	Юношеские группы
1.	Физическая культура и спорт	1	1	1
2.	Краткий обзор развития гимнастики	1	1	1
3.	Гигиена и врачебный контроль	1	1	2
4.	Влияние средств гимнастики на организм	-	1	2
5.	Правила проведения и организация соревнований	1	1	3
6.	Общая и специальная физическая подготовка	57	54	72
7.	Основы техники и тактики	70	70	116
8.	Соревнования	Согласно календарному плану		
9.	Выполнение контрольных упражнений	4	4	4
10.	Инструкторская судейская практика	-	3	6
11.	Культурно-массовая работа	6	6	6
	ИТОГО:	141	142	213

Простой дневник самоконртроля

Показатели	Дата				
	1/X	7/X	14/X	21/X	28/X
Самочувствие					
Сон					
Аппетит					
Желание заниматься физкультурой					
Пульс					
Вес					
Частота дыхания					
Потоотделение					

Документы перспективного планирования

- Программа спортивной подготовки на этап;
- Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена на этап;

Документы текущего планирования

- Годичный индивидуальный план спортивной подготовки или (команды)и на каждого спортсмена (или на период, мезоцикл).

Документы Оперативного планирования

-Планы тренировок на микроцикл;

-План-конспект тренировочного занятия;

-План подготовки к отдельным соревнованиям;

- Расписание занятий.

Таблица 1

Виды гимнастики

Направленность	Группа	Разновидность	Основные средства
Образовательно-развивающая	Базовая	Основная гимнастика (в дошкольных учреждениях; в школе; в средних и высших учебных заведениях) Атлетическая гимнастика Женская гимнастика (в учебных заведениях; по месту работы и проживания)	ОРУ; упражнения с отягощениями, тренажерами и на снарядах; прикладные упражнения; хореографические, акробатические и вольные упражнения
	Прикладная	Профессионально-прикладная. Военно-прикладная Спортивно-прикладная	
Оздоровительная	Гигиеническая	Утренняя (зарядка) Производственная. Физкультминутки Физкультпаузы Вводная гимнастика Ритмическая	ОРУ То же То же То же То же То же. Хореографические упражнения
	Лечебная	Корригирующая Реабилитационная Функциональная	ОРУ То же. Упражнения с тренажерами и устройствами. То же
Спортивная	Массовая	Спортивная гимнастика, акробатика	Упражнения в видах многоборья по облегченной классификационной программе "Б"
	Специализированная	Спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, прыжки на батуте, спортивная аэробика, общая гимнастика	Упражнения в видах многоборья по классификационной программе "А", программе ФИЖ

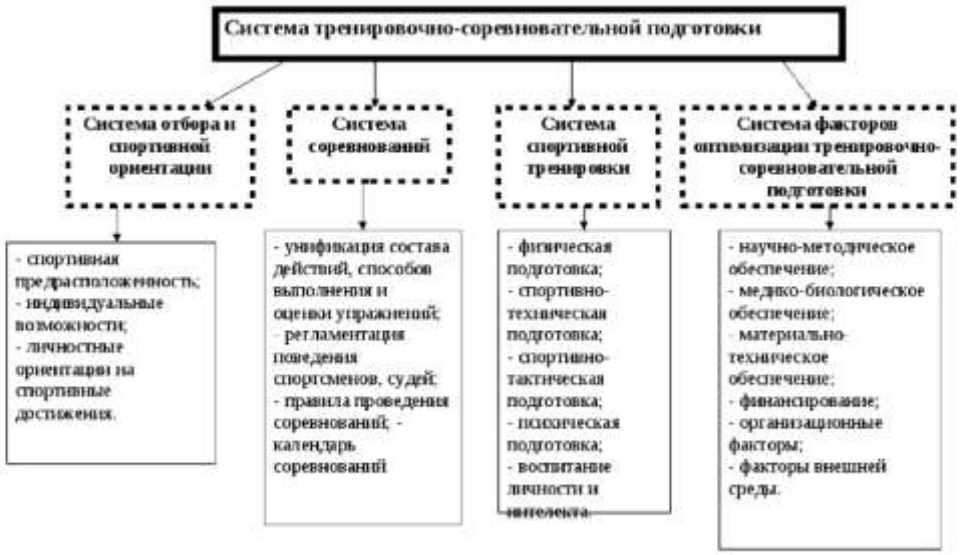
План-конспект занятия по художественной гимнастике

Группы НП -1 года обучения (6-7 лет)
Тип занятия: Комбинированный.
Тема занятия: Упражнения на развития гибкости.
Цель урока: Развитие гибкости посредством упражнений на сгибание и разгибание позвоночного столба.

Задачи занятия:
Укреплять основные группы мышц спины.
1.Научить правильно выполнять «мостик» из положения лежа на полу.
2.Формировать навыки культурного поведения и чувства товарищества.
Место проведения: спортивный зал.
Продолжительность занятия: 1час 30 мин. (90 мин)
Инвентарь: скамейки гимнастические, ковёр для занятий художественной гимнастики.
Тренер-преподаватель:

РАЗДЕЛ 6. КОНТРОЛЬ В ГИМНАСТИКЕ

Рис. 27. Структурно-функциональная схема тренировочно-соревновательной подготовки


Система тренировочно-соревновательной подготовки
Система отбора и спортивной ориентации
Система соревнований
Система спортивной тренировки
Система факторов оптимизации тренировочно-соревновательной подготовки
- спортивная предрасположенность;
- индивидуальные возможности;
- личностные ориентации на спортивные достижения.
- унификация состава действий, способов выполнения и оценки упражнений;
- регламентация поведения спортсменов, судей;
- правила проведения соревнований; -
календарь соревнований
- физическая подготовка;
- спортивно-техническая подготовка;
- спортивно-тактическая подготовка;
- психическая подготовка;
- воспитание личности и интеллекта.
- научно-методическое обеспечение;
- медико-биологическое обеспечение;
- материально-техническое обеспечение;
- финансирование;
- организационные факторы;
- факторы внешней среды.

СТРУКТУРА СРЕДНИХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЦИКЛОВ. МЕЗОЦИКЛЫ
Мезоциклы, как правило, состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность близкую к месячной.
ВАРИАНТЫ
Втягивающие
Базовые
Контрольно-подготовительные
Предсоревновательные
Соревновательные
Восстановительные
С них обычно начинается подготовительный период большого тренировочного цикла
В них проводится основная тренировочная работа по повышению функциональных возможностей организма, формированию и совершенствованию двигательных навыков
развивающие
стабилизирующие
переходная форма от базовых мезоциклов к соревновательным. Это период "прикидок" и "отбора"
проведение сборов, моделирующих условия соревнований
Серия соревнований
Переключение спортсмена на другой вид деятельности
активные
пассивные
Полное отключение от активной физической деятельности

виды контроля:

- ***этапный*** (оценка долговременного тренировочного эффекта (в течение ряда лет, макроцикла, периода, этапа);
- ***текущий*** (оценка текущих состояний (следствие нагрузки серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов);
- ***оперативный*** (оценка оперативного состояния, срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельного тренировочного занятия).

Контроль уровня подготовленности спортсменов

- ***В техническом** плане* - объем и разносторонность техники, степень ее реализации в соревновательной обстановке и устойчивость к сбивающим факторам.
- *Этапный контроль* показывает изменения в технике, наступающие в силу кумулятивного эффекта.
- *Текущий* - изменения в отдельных фазах, частях спортивного движения.
- *Оперативный* - изменения в технике (срочные реакции в процессе одного занятия)

Контроль соревновательной деятельности

Выявляет сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов путем сравнения полученных результатов с запланированными, а также с показанными ранее, и с результатами соперников.

Наклоны корпуса вперёд

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются наверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

Понятие самоконтроля

Самоконтроль - это регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

Задачи самоконтроля

1. Расширить знания о физическом развитии.
2. Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки.
3. Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля.
4. Определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.

5

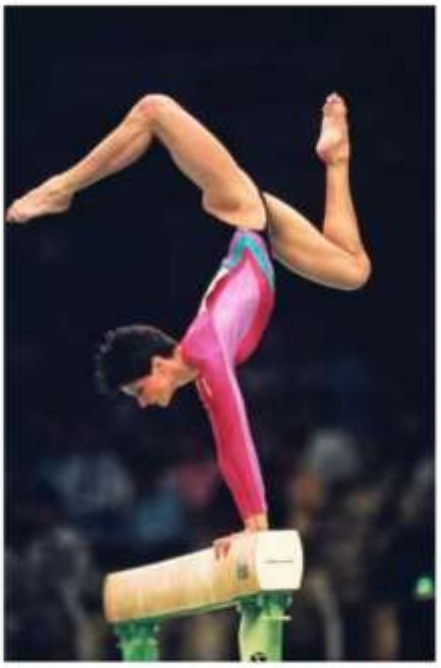
Формы врачебного контроля

- Оперативные ВПН (срочный тренировочный эффект)
- Текущие ВПН (отставленный тренировочный эффект)
- Этапные ВПН (кумулятивный тренировочный эффект)

Формы врачебного контроля

По задачам и организации ВПН делятся на:

- *первичные* (до начала занятий, сезона);
- *повторные* (проводятся периодически 2-4 раза в год);
- *дополнительные* (перед возобновлением занятий после вынужденных перерывов, при появлении признаков перетренировки и перенапряжения).



РАЗДЕЛ 7. ТЕХНИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

Техника гимнастических упражнений

Каждое гимнастическое упражнение представляет собой сложную систему движений тела и отдельных его звеньев, направленных на решение конкретно поставленной двигательной задачи. Многие упражнения спортивной, художественной гимнастики и акробатики имеют очень сложную структуру движений, следовательно, и технику исполнения.

Техника исполнения – это наиболее целесообразный способ или совокупность способов управления движениями, направленных на успешное выполнение изучаемого упражнения, решение конкретно поставленной двигательной задачи. Техническое мастерство гимнастов характеризуется устойчивостью и высоким качеством исполнения упражнения. В гимнастике техника отвечает требованиям присущего ей стиля исполнения упражнений. В основе техники гимнастических упражнений лежат законы механики, анатомии, физиологии и психологии. Законы механики объясняют, как в движениях гимнаста перемещаются отдельные звенья и тело в целом под действием внешних и внутренних сил.

Внешними силами при выполнении упражнений могут быть: вес тела или отдельных его звеньев, сила трения, возникающая при соприкосновении гимнаста со снарядом, сопротивление воздуха и др. Эти силы, как правило, затрудняют выполнение упражнений. Исключением может быть действие силы земного притяжения при движении тела гимнаста или отдельных его звеньев из более высокого в более низкое положение по отношению к опоре.

Внутренние силы возникают благодаря способности гимнаста развивать напряжение работающими группами мышц, использовать упругие свойства связок, суставных сумок, межпозвоночных хрящей. Разумное использование этих сил облегчает выполнение упражнений. Основную роль играет мышечное напряжение. При изучении техники гимнастических упражнений важное значение имеет знание основных законов механики, поэтому их надо восстановить в памяти. На их основе можно точно рассчитать все параметры, необходимые для технически правильного выполнения сколь угодно сложного упражнения (моменты силы тяжести и инерции, траекторию ОЦМ тела и его отдельных звеньев и др.). Однако при обучении гимнастическим упражнениям приходится учитывать еще и законы анатомии, физиологии, психологии. Они не отменяют законов механики, но в целом ряде случаев вносят свои специфические поправки в способы выполнения упражнений. На этой основе зародилась наука биомеханика и формируется новая дисциплина – психобиомеханика. Психологические свойства гимнастов особенно важное значение имеют при овладении новыми для них или ранее еще никем не исполняемыми упражнениями. В этом случае от них требуются глубокие и разносторонние знания, расчет, предвидение возможных трудностей в овладении упражнением, воля, глубоко осознанное и активное отношение к учебно-тренировочному процессу.

В гимнастике все многообразие упражнений принято разделять на две большие группы: статические и динамические упражнения.

11 мин.

10 мин.

Статическими называются такие упражнения (позы), при выполнении которых сумма моментов сил, действующих на тело гимнаста, равна нулю. Скорость и ускорение при этом также равны нулю.

При выполнении статических упражнений от гимнаста требуется умение сохранять устойчивость, неподвижность в принятой позе в течение двух-трех секунд, с тем, чтобы судьи могли зафиксировать статическое положение тела или отдельных его звеньев.

Динамическими называются такие упражнения, при выполнении которых тело гимнаста совершает движения относительно снаряда или вместе со снарядом (кольца, трапеция, гимнастическое колесо, вращающиеся качели и др.) относительно опоры. Техника выполнения таких упражнений основана на соблюдении законов динамики.

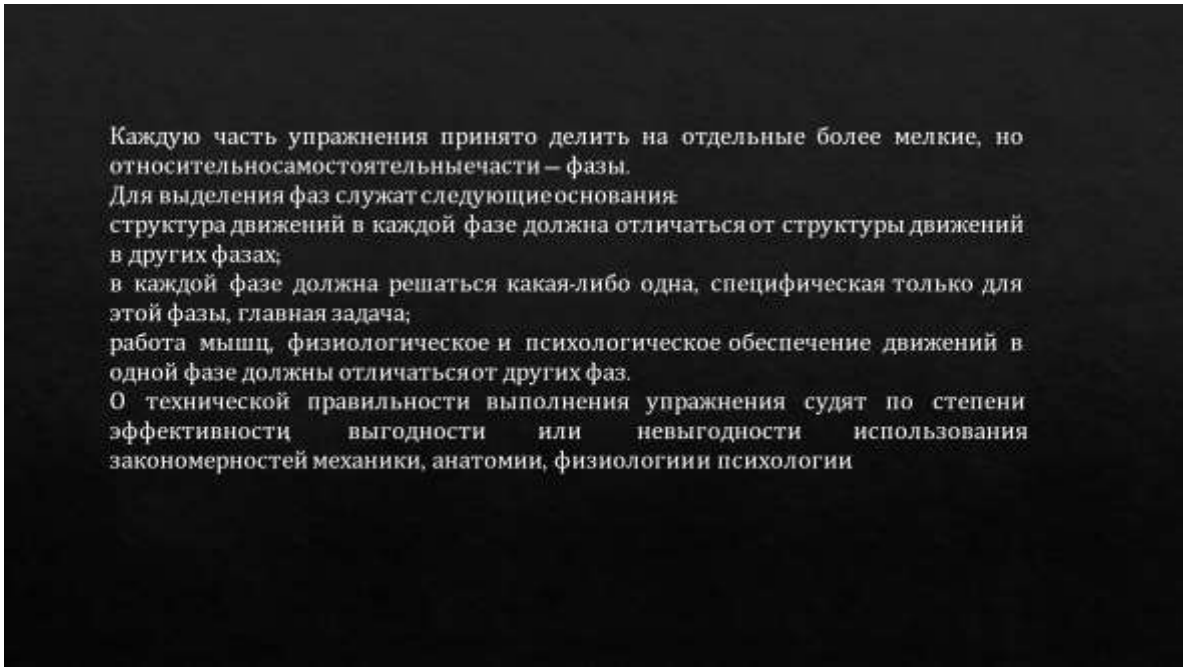
Выполнение многих гимнастических упражнений связано с активными отталкиваниями и приземлениями. Технически правильное выполнение их существенно влияет на качество исполнения упражнений.

Отталкивание - заключается в активном удалении ОЦМ тела или отдельных его звеньев от опоры. Энергия отталкивания может использоваться для перехода тела из более низкого в более высокое опорное положение, из опорного в безопорное, для создания вращательного импульса и др. Отталкиваться можно ногами, руками, плечами с места, с разбега, с размахиванием.

Приземление – одно из сложных и ответственных для гимнаста упражнений. Технически правильное выполнение его существенно украшает выполненную комбинацию или опорный прыжок, исключает возможность травматических повреждений. Поэтому гимнасты стараются завершить свою комбинацию сложными и красивыми соскоками с большой амплитудой полета и точным приземлением. Во время приземления погашается скорость, а следовательно, и количество движения, накопленное телом к моменту приземления, и сохраняется устойчивое равновесие.

(14) СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СИЛЫ, СКОРОСТИ, ВЫНОСЛИВОСТИ! - YouTube
7, 36 мин.
(14) Зачем делать статические упражнения - YouTube
3 мин
(14) ДИНАМИЧЕСКИЙ СТРЕТЧИНГ | Небанальная и эффективная тренировка - YouTube
21 мин.

При анализе техники гимнастических упражнений соблюдаются следующие правила:
указывается, к какой группе относится изучаемое упражнение (элемент): к группе динамических или статических упражнений, дается его краткая характеристика и указывается основное назначение;
уточняются основные задачи упражнения, объясняется, из какого исходного и в какое конечное положение должен прийти гимнаст в результате выполнения упражнения;
техника исполнения упражнения объясняется по отдельным частям и фазам. Почти во всех упражнениях, в зависимости от характера действия силы тяжести тела или его отдельных звеньев, различают две части:
в первой части (путь книзу) сила тяжести содействует движению;
во второй (путь кверху) она, наоборот, препятствует движению, затрудняет выполнение этой части упражнения



2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекционных, практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к лекционному занятию заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;

− запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;

− постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;

− узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к практическому занятию.

При подготовке и работе во время проведения практических занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к практическому занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения практического занятия включает:

− консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач.

− самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной рабочей программой дисциплины (модуля) тематики.

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения.

К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине (модулю). Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Виды самостоятельной работы.

Работа с литературой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу. Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались. Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента. Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное – это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того на сколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Методические рекомендации по составлению конспекта:

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;

2. Выделите главное, составьте план;

3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;

4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.

5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли. В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо

оставлять поля. Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

Методические материалы по выполнению доклада.

Рекомендуется следующая структура доклада:

1. титульный лист, содержание доклада;
2. краткое изложение;
3. цели и задачи;
4. изложение характера исследований и рассмотренных проблем, гипотезы, спорные вопросы;
5. источники информации, методы сбора и анализа данных, степень их полноты и достоверности;
6. анализ и толкование полученных в работе результатов;
7. выводы и оценки;
8. библиография и приложения.

Время выступления докладчика не должно превышать 10 минут.

Основные требования к оформлению доклада:

- титульный лист должен включать название доклада, наименование предметной (цикловой) комиссии, фамилию обучающегося;
- все использованные литературные источники сопровождаются библиографическим описанием;
- приводимая цитата из источника берется в кавычки (оформляются сноски);
- единицы измерения должны применяться в соответствии с действующими стандартами;
- все названия литературных источников следует приводить в соответствии с новейшими изданиями;
- рекомендуется включение таблиц, графиков, схем, если они отражают основное содержание или улучшают ее наглядность;
- названия фирм, учреждений, организаций и предприятий должны именоваться так, как они указываются в источнике.

Критерии оценки доклада

При выполнении доклада обучающийся должен продемонстрировать умение кратко излагать прочитанный материал, а также умение обобщать и анализировать материал по теме доклада.

Презентация

Методические материалы к презентациям

1. Объём презентации: 10-20 слайдов.
2. На титульном слайде должно быть отражено:

- наименование факультета;
- тема презентации;

- фамилия, имя, отчество, направление подготовки/ специальность, направленность (профиль)/ специализация, форма обучения, номер группы автора презентации;

- фамилия, имя, отчество, степень, звание, должность руководитель работы;

- год выполнения работы.

3. В презентации должны быть отражены обоснование актуальности представляемого материала, цели и задачи работы.

4. Содержание презентации должно включать наиболее значимый материал доклада, а также, при необходимости, таблицы, диаграммы, рисунки, фотографии, карты, видео – вставки, звуковое сопровождение.

5. Заключительный слайд должен содержать информацию об источниках информации для презентации.

Критерии оценки презентации

1. Объём презентации: 10-20 слайдов.

2. Правильность оформления титульного слайда.

3. Актуальность отобранного материала, обоснованность формулировки цели и задач работы.

4. Наглядность и логичность презентации, обоснованность использования таблиц, диаграмм, рисунков, фотографий, карт, видео – вставок, звукового сопровождения; правильный выбор шрифтов, фона, других элементов дизайна слайда.

5. Объём и качество источников информации (не менее 2-х интернет – источников и не менее 2-х литературных источников).

Методические материалы по выполнению практического задания

При выполнении практического задания обучающийся придерживается следующего алгоритма:

1. Записать дату, тему и цель задания;

2. Ознакомиться с правилами и условия выполнения практического задания;

3. Повторить теоретические задания, необходимые для рациональной работы и других практических действий, используя конспекты лекций и рекомендованную литературу, представленной в программе;

4. Выполнить работу по предложенному алгоритму действий;

5. Обобщить результаты работы, сформулировать выводы / дать ответы на контрольные вопросы;

Работа должна быть выполнена грамотно, с соблюдением культуры изложения. При использовании данных из учебных, методических пособий и другой литературы, периодических изданий, Интернет-источников должны иметься ссылки на вышеперечисленные.

Критерии оценки практического задания:

«Отлично» – правильный ответ, дается четкое обоснование принятому решению; рассуждения четкие последовательные логические; используются ссылки на полученные при изучении дисциплины знания; правильно используются формулы, понятия, процедуры, имеющие прямое отношение к задаче для подтверждения принятого решения.

«Хорошо» – правильный ответ, дается обоснование принятому решению; но с не существенными ошибками, в рассуждениях отсутствует логическая последовательность;

используются ссылки на полученные при изучении дисциплины знания, правильно используются формулы, понятия, процедуры, имеющие прямое отношение к задаче для подтверждения принятого решения.

«Удовлетворительно» – правильный ответ, допускаются грубые ошибки в обосновании принятого решения; рассуждения не последовательные сумбурные; используются ссылки на полученные при изучении дисциплины знания; используются формулы, процедуры, понятия, имеющие прямое значение для подтверждения принятого решения, однако, при обращении к ним допускаются серьезные ошибки, студент не может правильно ими воспользоваться.

«Неудовлетворительно, не зачтено» – ответ неверный, отсутствует обоснование принятому решению; студент демонстрирует полное непонимание сути вопроса.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение дисциплин (модулей) завершается зачетом/зачетом с оценкой или экзаменом. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На зачете или экзамене студент демонстрирует то, что он освоил в процессе обучения по дисциплине (модулю).

Вначале следует просмотреть весь материал по дисциплине (модулю), отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время промежуточной аттестации для систематизации знаний.

Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. **Технологии спортивной тренировки в гимнастике**.

2. Тема 3.1. Методика проведения занятий по гимнастики со спортсменами разных возрастных групп.

3. Цели занятия: формирование знаний и умений проведения занятий гимнастики со спортсменами разных возрастных групп.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Проведение подготовительной части урока по гимнастике. Последовательность обучения технике гимнастических упражнений основной части занятия. Заключительная часть урока и особенности ее проведения. Методика проведения занятий в группах начальной подготовки в спортивных школах (учебных, смешанных, тренировочных, контрольных, вводных). Последовательность обучения технике гимнастических упражнений в группах начальной подготовки (ГНП). Порядок применения педагогических приемов: показа, подсказа, ориентиров, распоряжений, сигналов, команд при обучении строевым упражнениям, разновидностям передвижений, акробатическим упражнениям, упражнениям на снарядах, упражнений с предметами.	лекция, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Методика проведения занятий по гимнастики со спортсменами разных возрастных групп.

1. Тема лекционного занятия.

Методика обучения гимнастических упражнений.

Цель обучения гимнастиче упражнениям, как любого педагогичес процесса — организация планоме деятельности занимающихся руководством преподавателя формирования у них двигательных навы умений и приобретения ими специал знаний.

Задачи:

формирование двигательных навыков, имеющих значение для общей двигатель и спортивной подготовки занимающихся;

воспитание физических качеств, таких, как сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость;

формирование профессионально педагогических навыков (у студентов специальных учебных заведений).

Обучение конкретному гимнастическому упражнению можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап — создание общего предварительного представления о движении, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия (начальное обучение). В результате первичных сведений о новом движении (форме, амплитуде, направлении действия, отдельных положениях и др.) и двигательного опыта, накопленного в памяти ученика, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Второй этап — непосредственное овладение основами техники движения (углубленное разучивание упражнения). На данном этапе в результате активной совместной работы преподавателя и ученика уточняются представления об упражнении, устраняются ошибки, обеспечивается самостоятельное выполнение упражнения при строгом контроле за действиями.

Третий этап — закрепление и совершенствование техники движения. Это позволяет довести степень владения движением до уровня прочного автоматизированного навыка, благодаря которому занимающийся выполняет упражнения в различных условиях (соревнования и выступления) на протяжении длительного промежутка времени.

После завершения процесса обучения упражнению все действия могут быть направлены на выполнение вариантов освоенного упражнения; более сложных по технике упражнений, имеющих сходные детали с предыдущим; на изменение условий выполнения, например, в различных соединениях с другими упражнениями.

Первое условие успешной организации обучения гимнастическому упражнению точная оценка степени готовности ученика. В связи с этим оценка потенциальных возможностей ученика проводится по следующим параметрам:
двигательная подготовка (объем и характер освоенных движений, типичные затруднения при разучивании движений);
физическая подготовка (уровень развития тех качеств, которые имеют решающее значение для овладения новым движением);
развитие психических качеств (смелости, решительности, реакции ученика на длительное нервное напряжение и других личностных качеств).
Второе условие — составление программы обучения на основе анализа структуры движения и знания индивидуальных особенностей ученика. Программа обучения представляется в форме алгоритмического предписания, линейной или разветвленной программы. Эффективность обучающих программ возрастает по мере усложнения техники гимнастических упражнений.
Третье условие — умелое управление процессом освоения упражнения, которое осуществляет преподаватель на основе анализа результатов действия ученика и выбора корректирующих команд и контрольных заданий.

Четвертое условие — наличие соответствующих условий и средств обучения. К ним относятся: помещение (класс, зал, площадка), основные и вспомогательные снаряды, методические средства обучения (схемы, рисунки, кинограммы, модели тела человека, методические разработки по технике и методике обучения).
При организации учебного процесса в гимнастике основным руководством к действию являются **дидактические принципы обучения**.

Принцип сознательности и активности. Гимнастические упражнения предъявляют высокие требования к физическим, двигательным и волевым качествам спортсменов. Принцип сознательности и активности в процессе освоения новых упражнений предусматривает прежде всего воспитание у учеников осмысленного овладения движением, заинтересованности и творческого отношения к решению поставленной задачи.
Для сознательного овладения двигательными навыками во время учебной работы следует научить занимающихся:
- оценивать результаты собственных действий;
- описывать технику движения, используя различные формы (устная, графическая, письменная, мысленное проговаривание);
- преодолевать различные трудности, связанные с освоением нового движения;
- вести дневниковые записи и составлять планы освоения упражнений;
- помогать преподавателю в организации занятия и товарищу в изучении движения.

Принцип наглядности. Для достижения наглядности обучения преподаватель пользуется целым рядом средств и приемов:

•демонстрацией совершенного выполнения движения;

•словесным описанием деталей техники отдельных двигательных заданий и сравнением с другими движениями;

•дополнительными сигналами (пространственные ориентиры, звуковое сопровождение действий, подталкивание и касания);

•воспроизведением техники изучаемого упражнения или ее элементов на тренажерных устройствах, моделях тела человека и др.;

•созданием акцентированных двигательных ощущений в результате фиксации отдельных положений, имитации, проводки и других облегченных двигательных действий.

Принцип доступности требует, чтобы перед занимающимися ставились задачи, соответствующие их силам. В противном случае у учащихся пропадает интерес к занятиям. Однако принцип доступности ни в какой степени не исключает необходимости приучать спортсмена к преодолению трудностей.

От преподавателя постоянно требуется глубокое изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных упражнений. Он должен знать, например, что для выполнения большого оборота на перекладине ученику необходимо обладать многими качествами: уметь делать целый ряд других упражнений, иметь достаточную силу рук, быть смелым и решительным. Наличие таких качеств будет мерой доступности данного упражнения для ученика.

Принцип доступности тесно связан с дидактическими правилами: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает:

•определенную последовательность разучивания двигательных действий;

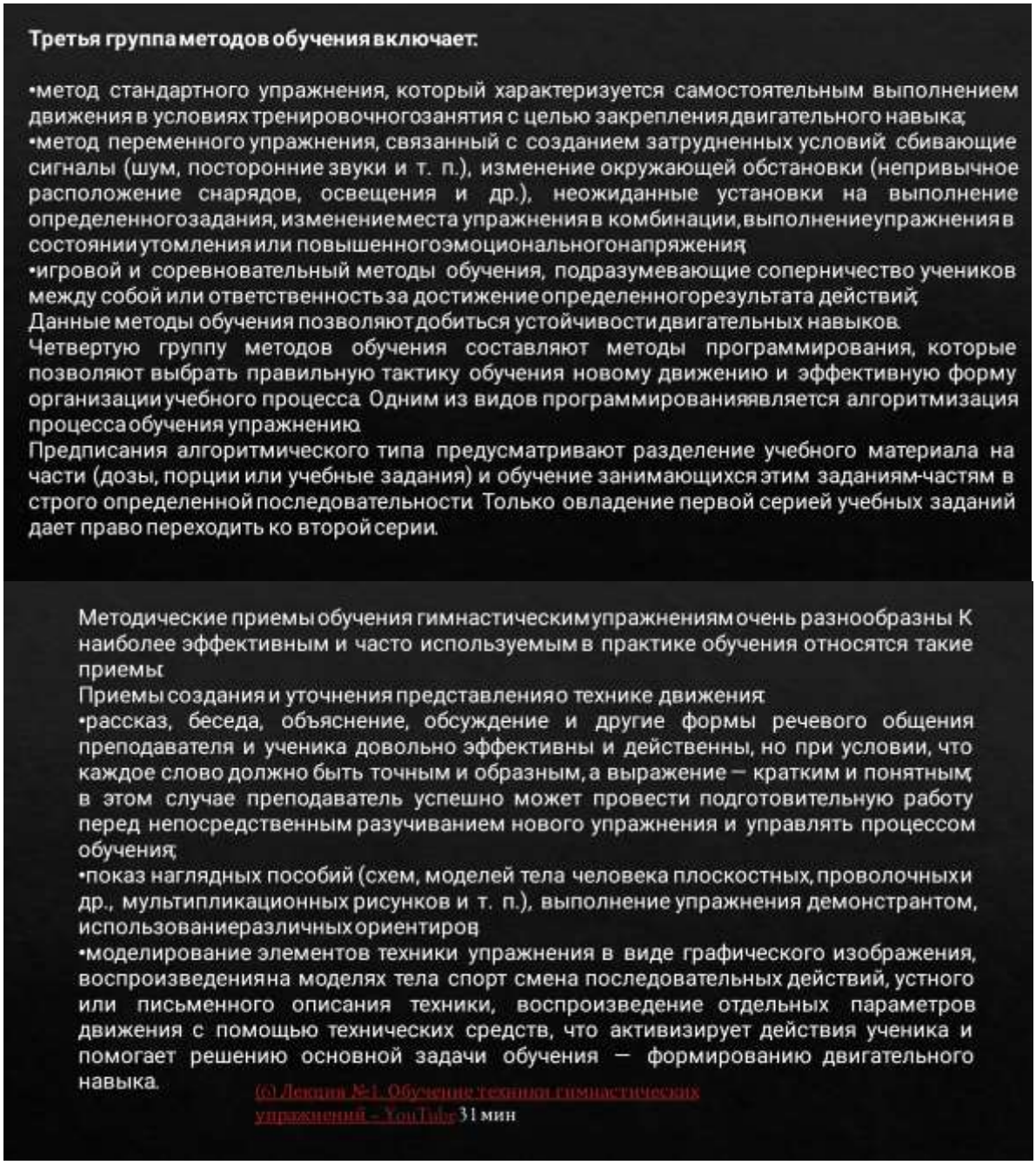
•регулярное совершенствование техники движения и изучение новых упражнений для развития способности решать различные двигательные задачи;

•чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

Под методами обучения следует понимать выбор определенных путей для решения поставленных задач.

Из всего многообразия методов обучения можно выделить несколько групп.
Первая группа методов обучения включает:
•словесный метод, один из универсальных, который в процессе общения с учеником позволяет управлять обучением. Особое значение здесь приобретает использование гимнастической терминологии, с помощью которой можно добиться точности и лаконичности речевого воздействия преподавателя на ученика;
•метод сообщения сведений о технике движения раскрывается путем выполнения упражнения демонстрантом, показа наглядных пособий, предъявления звуковых и световых ориентиров, тактильных сигналов, сообщения количественной информации об отдельных параметрах движения, выполнения учеником элементов техники движения.
Данные методы обучения в основном направлены на создание и уточнение представления об основах техники упражнения и могут применяться на протяжении всего периода обучения.
Вторая группа методов обучения включает:

•**метод целостного упражнения**, который подразумевает выполнение изучаемого движения в целом. Облегчение условий выполнения в данном случае возможно только за счет применения дополнительных средств помощи и страховки, уменьшения высоты снаряда, исполнения движения на тренажере, упрощения исходного или конечного положения;
•**метод подводящих упражнений** (один из вариантов целостного метода упражнения), который подразумевает целостное выполнение ранее изученного движения, сходного по структуре с основным, но в то же время являющегося самостоятельным упражнением;
•**метод расчлененного упражнения**, заключающийся в целесообразном выделении отдельных частей и элементов техники движения, освоении каждого из них и последующем соединении в целостное упражнение. Такое искусственное деление упражнения на части делается с целью облегчить условия разучивания основных двигательных действий;
•**метод решения частных двигательных задач** вариант метода расчлененного упражнения, который характеризуется подбором серии учебных заданий, содержащих определенный элемент техники движения.
Данные методы обучения позволяют ученику получить информацию об упражнении и овладеть основами техники разучиваемого движения. Кроме того, они способствуют уточнению и конкретизации представления о структуре движения, а также помогают исправлять возможные ошибки.



Взаимодействие с аудиторией (метод получения обратной связи, вопросы и ответы, последовательная коммуникация, примеры, изучение потребностей, групповые предложения.)

1. **Технологии спортивной тренировки в гимнастике.**

2. Тема 1.1. Основы преподавания гимнастики. Методика проведения гимнастики в рамках структуры занятия.

3. Цели занятия: сформировать представление о методике преподавания гимнастики в рамках структуры занятия.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	*Общие требования к проведению основной части урока. Определение соотношения нового и освоенного ранее материала. Способы организации учащихся в основной части урока. Способы регулирования*	Беседа, диалог, рассказ.

	физической нагрузки. Этапы и методы обучения гимнастическим упражнениям (метод решения частных двигательных задач, метод программированного обучения). Особенности развития (воспитания) физических качеств. *Структура урока: подготовительная, основная часть и заключительная части.*	

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Методика проведения подготовительной части урока.

Обычно урок гимнастики начинается с общего построения класса. В начале урока лучше строиться по длинной стороне зала, на расстоянии 1-2 м от стены, спиной к окнам, в шеренгу по росту. В таком строю, дети хорошо видят учителя, а учитель — детей. Учитель приветствует детей (начиная с IV класса дежурные отдают рапорт учителю) и сообщает задачи урока, которые могут уточняться в основной части. С этого организационного момента должен начинаться каждый урок гимнастики. После сообщения задач урока следует приступить к изучению строевых упражнений, а также заданий в ходьбе и беге.

Наиболее эффективные средства активизации функций организма детей — ускоренная ходьба, бег в равномерном темпе, ритмичные прыжки, танцевальные упражнения и игры.

Структура урока
Подготовительная часть
Цель - подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия
Основная часть
Цель - решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока
Заключительная часть
Цель - постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние

Методика проведения основной части урока

Общие требования к проведению основной части урока

Очень важно для каждого конкретного урока определить *соотношение нового* и *освоенного* ранее материала. Нельзя перегружать урок новым учебным материалом. Отсутствие нового в уроке также отрицательно сказывается на эффективности учебного процесса, снижает интерес учащихся, рассредоточивает их внимание. Изучение нового учебного материала, как правило, планируют на несколько уроков, следующих друг за другом. При относительной сложности упражнений на одном занятии целесообразно давать не более 1-2 новых элементов или соединений. Не следует чрезмерно варьировать учебный материал. В младших классах в основную часть урока включают обычно до четырех видов различных упражнений, в том числе и подвижные игры, в средних и старших — 2-3 вида. Так, например, одна группа занимается упражнениями на перекладине, где идет процесс разучивания нового материала, другая — на брусьях совершенствует или повторяет ранее изученное упражнение, третья выполняет специальные упражнения на развитие физических качеств (силы, гибкости и т. д.), затем группы меняются местами, чтобы каждая из них прошла все виды. Возможен и такой вариант, когда учащиеся вначале выполняют упражнения на снарядах, а в конце основной части все вместе выполняют специальные упражнения на развитие физических качеств.

Урок гимнастики- должен отвечать следующим дидактическим требованиям:
а) Он должен иметь определенную учебную цель и частные задачи;
б) На уроке соблюдаются единство в решении оздоровительных зада, образовательных и воспитательных задач (триединство урока);
в) К каждому уроку подбираются специальные упражнения, методы обучения им, устанавливается дифференцированная норма нагрузки исходя из половых различий занимающихся, состояния их здоровья, уровня физической подготовленности, особенностей психических и личностных свойств;
г) В ходе урока сочетаются коллективная и индивидуальная формы учебно-воспитательной работы учителя с занимающимися, организуется взаимопомощь, обеспечивается безопасность выполнения упражнений;
д) Урок должен быть хорошо продуман и организован, обеспечена постоянная руководящая роль учителя.

Методика проведения заключительной части урока

Каждый урок должен заканчиваться организованно. Поэтому, убрав снаряды, учащиеся выстраиваются на одной из границ зала в одну шеренгу.

Для заключительной части урока целесообразно подбирать такие упражнения, которые снимают воздействия физической нагрузки, приводят организм в спокойное состояние и в то же время вырабатывают умение ориентироваться в пространстве и времени. Для этой цели можно рекомендовать ряд упражнений отвлекающего характера.

Определенное место могут занять упражнения с игровыми заданиями на внимание. Например, водящий стоит перед учащимися, стоящими в шеренге. Учитель предлагает ему запомнить порядок расположения учащихся в строю. Затем водящий поворачивается спиной к шеренге. Два ученика быстро меняются местами. После этого водящий поворачивается лицом к группе и стремится определить, кто из учеников изменил место. Если водящий отгадал, его место занимает один из этих учеников; если же он не отгадал три раза, выбирается новый водящий. В заключительной части урока можно давать также определенные упражнения на координацию, например: и. п.— о. с., 1-*2* — круг левой рукой назад, правой вперед, *3-4* — круг левой рукой вперед, правой назад. Завершающим моментом заключительной части урока является задание на дом.

Выполнение их является одним из важных условий повышения активности учащихся, улучшения их физической подготовленности, первым шагом к самостоятельным занятиям физической культурой.

Взаимодействие с аудиторией (вопросы, беседа, разъяснения понятий).

Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. **Технологии спортивной тренировки в гимнастике**.
2. Тема практического занятия: **Тема 2.1.** Тренировочный процесс в гимнастике.
3. Цели занятия**:** сформировать знания о системе подготовки юных гимнастов
4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Техническая подготовка гимнастов. Цель и задачи технической подготовки в гимнастике. Базовая подготовка, упражнения «Школа». Специально техническая подготовка.	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, указания, поточный метод).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Задачи на занятие:

1. Составить план-конспект тренировочного занятия со спортивной направленностью

Оборудование: тетрадь, ручка.

ВЫПОЛНИТЬ ЗАДАНИЕ.

КОНСПЕКТ ПО ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ_____

Год обучения

Задачи: 1. Научить (Учить) .....
2. Совершенствовать (Закрепить).....
3. Содействовать (Развивать).....
Место проведения: .....
Время проведения: .....
Конспект составил: .....
Конспект проверил: .....
Инвентарь: .....

Часть	Содержание	Дозировка	Граф. Изображ.	ОМУ

Оценка: .....

Требования к выполнению практического задания:

Необходимо составить план-конспект по гимнастике с указанием всех требований. Конспект включает в себя 10 упражнений (можно выбрать как подготовительную, основную, так и заключительную части урока)-на выбор студента. Оценить выполненную работу.

2. Тема практического занятия.

1. Технологии спортивной тренировки в гимнастике.
2. Тема 1.1. Основы преподавания гимнастики. Методика проведения гимнастики в рамках структуры занятия.

3. Цели занятия: формирование знаний о методике проведения занятия в гимнастике.
4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Средства активизации функций организма детей (игры и игровые задания, активизирующие внимание) Приемы повышения интереса учащихся к занятиям — использование разнообразных (нешаблонных) упражнений, способов их проведения, методов организации учащихся на уроке. Выполнение упражнений с музыкальным сопровождением. Проверка и оценка выполняемых упражнений	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, указания, поточный и игровой, соревновательный метод).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Задачи на занятие:

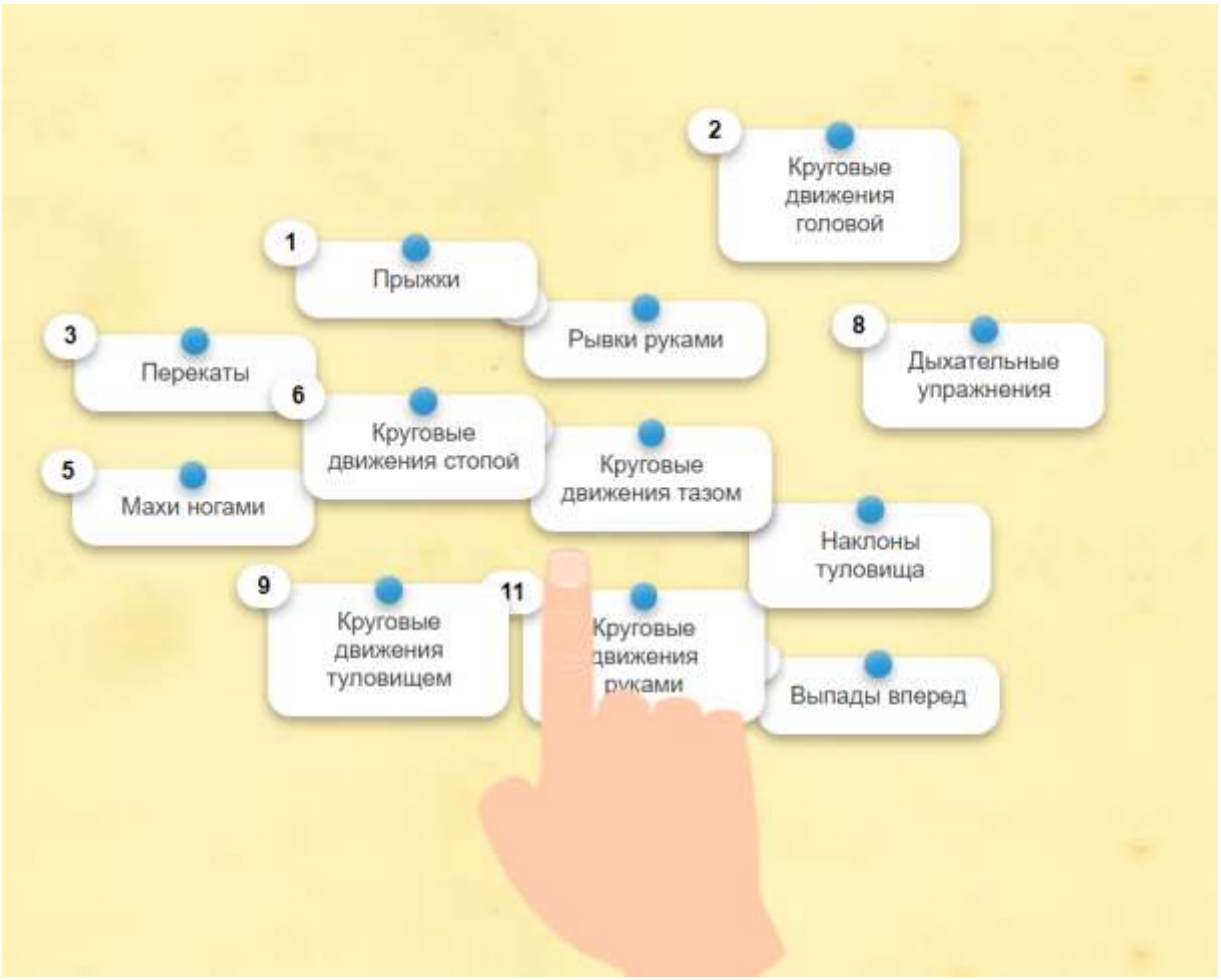
ЗАДАНИЕ 1. Соотнести вид гимнастики с картинкой

Оборудование: компьютер, тетрадь, ручка.

ЗАДАНИЕ 2.

Задание

Расставьте в правильном порядке упражнения комплекса утренней гимнастики



Требования к выполнению практического задания:

Необходимо выполнять задания в рамках структуры учебного занятия. Выполненную работу показать преподавателю на учебном занятии. Получить оценку за раздел учебной дисциплины.

3. Тема практического занятия.

1. Технологии спортивной тренировки в гимнастике.

2. Тема 3.1. Методика проведения занятий по гимнастике со спортсменами разных возрастных групп.

3. Цели занятия: *ознакомить студентов с методикой проведения занятий по гимнастике со спортсменами разных возрастных групп.*

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	*Методика проведения занятий по гимнастике для спортсменов 4–7 лет (развивающих, обучающих, смешанных, контрольных, вводных). Выбор места для проведения занятий. Проведение подготовительной части урока по гимнастике. Последовательность обучения технике гимнастических упражнений основной части занятия. Заключительная часть урока и особенности ее проведения.*	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, разъяснения, рассказ, уточнение задания).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Форма практического задания: расчетно-практическое задание

Темы расчетно-практических заданий:

2.

Хронометраж и пульсометрия подготовительной части урока по гимнастике с детьми 4-7 лет; карточки подвижных игр для гимнастики, опрос студентов, пульсометрия основной части урока гимнастики, учебная практика: продемонстрировать профессионально-практические умения проведения гимнастических упражнений для регуляции эмоционального состояния занимающихся.

Оборудование: компьютер, тетрадь, ручка.

Требования к выполнению практического задания:

Задания должны быть отправлены на проверку преподавателю, с последующим обсуждением на практическом занятии. На занятии студент группы демонстрирует профессионально-практические умения проведения гимнастических упражнений для регуляции эмоционального состояния занимающихся.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Приложение 2 к Рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ
49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

НАПРАВЛЕННОСТЬ
«ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
ОЧНАЯ, ЗАОЧНАЯ

Москва, 2025 г.

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.

1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю)

Лекция – один из методов обучения, одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса в вузе. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение педагогическим работником учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом дисциплины (модуля). Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев лекция выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только лектор может методически помочь обучающимся в освоении сложного материала.

Возможные формы проведения лекций:

- Вводная лекция – один из наиболее важных и трудных видов лекции при чтении систематических курсов. От успеха этой лекции во многом зависит успех усвоения всего курса. Она может содержать: определение дисциплины (модуля); краткую историческую справку о дисциплине (модуле); цели и задачи дисциплины (модуля), ее роль в общей системе обучения и связь со смежными дисциплинами (модулями); основные проблемы (понятия и определения) данной науки; основную и дополнительную учебную литературу; особенности самостоятельной работы обучающихся над дисциплиной (модулем) и формы участия в научно-исследовательской работе; отчетность по курсу.
- Информационная лекция ориентирована на изложение и объяснение обучающимся научной информации, подлежащей осмыслению и запоминанию. Это самый традиционный тип лекций в практике высшей школы.
- Обзорная лекция – это систематизация научных знаний на высоком уровне, допускающая большое число ассоциативных связей в процессе осмысления информации, излагаемой при раскрытии внутрипредметной и межпредметной связей, исключая детализацию и конкретизацию. Как правило, стержень излагаемых теоретических положений составляет научно-понятийная и концептуальная основа всего курса или крупных его разделов.

В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить для проведения лекции презентацию, которую можно органично интегрировать во все вышеупомянутые типы лекций в качестве формы визуальной поддержки.

В то же время лекцию-презентацию возможно выделить и в качестве самостоятельной формы. Лекция-презентация должна отражать суть основных и (или) проблемных вопросов лекции, на которые особо следует обратить внимание обучающихся. В условиях применения активного метода проведения занятий презентация представляется весьма удачным способом донесения информации до слушателей. Единственное, на что следует обратить внимание при подготовке слайдов – это их оформление и текст. Слайд не должен быть перегружен картинками и лишней информацией, которая будет отвлекать от основного аспекта того или иного вопроса

лекции. Во время лекции можно задавать вопросы аудитории в отношении того или иного слайда, тем самым еще больше вовлекая обучающихся в проблематику.

Краткое содержание лекционных занятий

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	
Тема 1.1. Основы спортивной тренировки	ознакомить студентов с основами спортивной тренировки в легкой атлетике.
РАЗДЕЛ 2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ, ЗАНЯТИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ, ТЕХНИКА СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ И ЕЕ ТЕХНОЛОГИИ.	
Тема 2.1. Техника безопасности, занятия по легкой атлетике, техника спортивной ходьбы и ее технологии	сформировать способности анализировать причины повреждений при занятии бегом, при выполнении прыжковых упражнений, при выполнении упражнений с отягощениями.
РАЗДЕЛ 3. ТЕХНОЛОГИИ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ.	
Тема 3.1. Технологии техники легкоатлетических видов.	обучить теории и методике технологии разных видов легкой атлетики.
РАЗДЕЛ 4. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ШКОЛЕ	
Тема 4.1. Тренировочный процесс по легкой атлетике в школе.	сформировать знания о тренировочном процессе в легкой атлетике в общеобразовательных школах
РАЗДЕЛ 5. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ШКОЛЕ. ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ДЛИНУ, ПРЫЖКА В ВЫСОТУ.	
Тема 5.1. Тренировочный процесс по легкой атлетике в школе. Изучение техники прыжка в длину, прыжка в высоту.	сформировать знания о тренировочном процессе в легкой атлетике в общеобразовательной школе. Изучить способы прыжка в длину и высоту.
РАЗДЕЛ 6. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ. СПОСОБЫ ПРЫЖКА В ДЛИНУ: «ПРОГНУВШИСЬ», СПОСОБЫ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ: «ФОСБЮРИ-ФЛОП».	
Тема 6.1. Тренировочный процесс по легкой атлетике в спортивной школе. Способы прыжка в длину: «прогнувшись», способы прыжка в высоту: «фосбюри-флоп».	сформировать знания о тренировочном процессе в легкой атлетике в спортивных организациях. Изучить способы прыжка в длину: «прогнувшись», способы прыжка в высоту: «фосбюри-флоп».
РАЗДЕЛ 7. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ. ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ МЕТАНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО СНАРЯДА-ЯДРО, КОПЬЕ	
Тема 7.1. Тренировочный процесс по легкой атлетике в спортивной школе. Изучение техники метания легкоатлетического снаряда-ядро, копье.	сформировать знания о тренировочном процессе в легкой атлетике в спортивных организациях, изучить технику метания легкоатлетического снаряда-ядро, копье.
РАЗДЕЛ 8. ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ	
Тема 8.1. Проведение соревнований.	ознакомить студентов с основами проведения соревнований по легкой атлетике

1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)

Практические занятия – одна из форм учебного занятия, направленная на развитие самостоятельности обучающихся и приобретение умений и навыков. Данные учебные занятия углубляют, расширяют, детализируют полученные ранее знания. Практическое занятие предполагает выполнение обучающимися по заданию и под руководством преподавателей одной или нескольких практических работ.

Цель практических занятий состоит в развитии познавательных способностей, самостоятельности мышления и творческой активности обучающихся; углублении,

расширении, детализировании знаний, полученных на лекции в обобщенной форме, и содействии выработке навыков профессиональной деятельности. В отдельных случаях на практических занятиях руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

Для достижения поставленных целей и решения требуемого перечня задач практические занятия проводятся традиционными технологиями или с использованием активных и интерактивных образовательных технологий.

Возможные формы проведения практических занятий:

- Игровое проектирование - является практическим занятием или циклом занятий, суть которых состоит в разработке инженерного, конструкторского, технологического и других видов проектов в игровых условиях, максимально воссоздающих реальность. Этот метод отличается высокой степень сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.
- Познавательно-дидактические игры не относятся к деловым играм. Они предполагают лишь включение изучаемого материала в необычный игровой контекст и иногда содержат лишь элементы ролевых игр. Такие игры могут проводиться в виде копирования научных, культурных, социальных явлений (конкурс знатоков, «Поле чудес», КВН и т. д.) и в виде предметно-содержательных моделей, (например, игры-путешествия, когда надо разработать рациональный маршрут, пользуясь различными картами).
- Анализ конкретных ситуаций. Конкретная ситуация – это любое событие, которое содержит в себе противоречие или вступает в противоречие с окружающей средой. Ситуации могут нести в себе как позитивный, так и отрицательный опыт. Все ситуации делятся на простые, критические и экстремальные.
- Кейс-метод (от английского case – случай, ситуация) – усовершенствованный метод анализа конкретных ситуаций, метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач – ситуаций (решение кейсов). Непосредственная цель метода case-study - обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы делятся на практические (отражающие реальные жизненные ситуации), обучающие (искусственно созданные, содержащие значительные элемент условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредствам применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.
- Групповая, научная дискуссия, диспут Дискуссия – это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми. К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность. Разновидностью свободной дискуссии является форум, где каждому желающему дается неограниченное время на выступление, при условии, что его выступление вызывает интерес аудитории. Каждый конкретный форум имеет свою тематику — достаточно широкую, чтобы в её пределах можно было вести многоплановое обсуждение.
- Метод работы в малых группах. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и нахождения истины. Групповое обсуждение способствует лучшему усвоению изучаемого материала. Оптимальное количество участников – 5-7 человек. Перед обучающимися ставиться проблема, выделяется

определенное время, в течение которого они должны подготовить аргументированный обдуманный ответ. Педагогический работник может устанавливать правила проведения группового обсуждения – задавать определенные рамки обсуждения, ввести алгоритм выработки общего мнения, назначить лидера и др.

Вопросы для самоподготовки к практическим занятиям по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

Тема 1.1. Основы спортивной тренировки.

Вопросы для самоподготовки:

1. Руководство легкоатлетическим спортом в мире и России.
2. Особенности организации и методики проведения занятий по легкой атлетике в спортивных учреждениях.
3. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и координация; их приоритетное проявление в видах легкой атлетики и других видах спорта.

Легкоатлетические упражнения как средство оздоровления: оздоровительная легкая атлетика и бег в спортивных группах; группы общей физической подготовки

РАЗДЕЛ 2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ, ЗАНЯТИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ, ТЕХНИКА СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ И ЕЕ ТЕХНОЛОГИИ.

Тема 2.1. Техника безопасности, занятия по легкой атлетике, техника спортивной ходьбы и ее технологии.

Вопросы для самоподготовки:

1. Общие меры безопасности в процессе обучения и профилактики травматизма в спортивных группам лёгкой атлетике.
2. Частные меры безопасности в процессе обучения и профилактики травматизма в лёгкой атлетике в спортивных группам.
3. Основные и специальные (специфические) физические упражнения, применяемые в процессе легкоатлетического занятия.
4. Методы, применяемые в лёгкой атлетике направленные:
5. - на приобретение знаний;
6. - на овладение двигательными умениями и навыками;
7. - на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей.
8. Содержание и характеристика методических принципов в лёгкой атлетике у спортсменов:
9. - принцип сознательности и активности;
10. - принцип наглядности;
11. - принцип доступности и индивидуализации;
12. - принцип систематичности;
13. Принципы, выражающие специфические закономерности занятий лёгкой атлетикой:
14. - принцип непрерывности;
15. - принцип прогрессирования воздействия;
16. - принцип цикличности;
17. - принцип возрастной адекватности и педагогического воздействия.

РАЗДЕЛ 3. ТЕХНОЛОГИИ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ.

Тема 3.1. Технологии техники легкоатлетических видов.

Вопросы для самоподготовки:

1.Бег по прямой и по повороту.

2.Варианты расстановки стартовых колодок. Исходное положение по команде «На старт!» и по команде «Внимание!».

3.Технологии стартового разбега, переход к бегу по дистанции.

4.Технологии техники бега. Кинематические параметры: скорость бега, длина бегового шага, изменение ее в зависимости от скорости бега. Наклон туловища в беге, работа рук и ног.

5. Методика технологии обучения легкоатлетическим видам: задачи, средства и методы.

6.Правила соревнований: особенности проведения соревнований по дорожкам стадиона и вне его (кроссы, пробеги, марафонский бег).

РАЗДЕЛ 4. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ШКОЛЕ.

Тема 4.1. Тренировочный процесс по легкой атлетике в школе.

Вопросы для самоподготовки:

1. Виды выносливости
2. Техника повторного, переменного и интервального бега.
3. Быстроты. Виды быстроты.
4. Тесты для оценки уровня развития быстроты.
5. Сила. Средства и методы развития силы в легкой атлетике.
6. Координация. Упражнений для начинающих легкоатлетов.

РАЗДЕЛ 5. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ШКОЛЕ. ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ДЛИНУ, ПРЫЖКА В ВЫСОТУ.

Тема 5.1. Тренировочный процесс по легкой атлетике в школе. Изучение техники прыжка в длину, прыжка в высоту.

Вопросы для самоподготовки:

1. Способы прыжка в высоту «перешагивание».
2. Способы прыжка в длину: «согнув ноги», «ножницы».
3. Разбег прямолинейный и разбег по дуге в прыжке «перешагивание, отличие.
4. Методика обучения техники прыжка в длину и в высоту.

РАЗДЕЛ 6. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ. СПОСОБЫ ПРЫЖКА В ДЛИНУ: «ПРОГНУВШИСЬ», СПОСОБЫ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ: «ФОСБЮРИ-ФЛОП».

Тема 6.1. Тренировочный процесс по легкой атлетике в спортивной школе. Способы прыжка в длину: «прогнувшись», способы прыжка в высоту: «фосбюри-флоп».

Вопросы для самоподготовки:

1. Способы прыжка в длину: «прогнувшись».
2. Методика обучения техники прыжка в длину в спортивных школах.
3. Способы прыжка в высоту: «фосбюри-флоп».
4. Ошибки и способы их исправления при изучении техники прыжков.

РАЗДЕЛ 7. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ. ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ МЕТАНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО СНАРЯДА-ЯДРО, КОПЬЕ.

Тема 7.1. Тренировочный процесс по легкой атлетике в спортивной школе. Изучение техники метания легкоатлетического снаряда-ядро, копье.

Вопросы для самоподготовки:

1. Техника держания и бросания легкоатлетического снаряда -ядро.
2. Методика обучения техники метания – ядра.
3. Копье. Метание легкоатлетического снаряда. Особенности техники. Правила метания. Правила техники безопасности
4. Методика освоения техники метания копья.

РАЗДЕЛ 8. ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Тема 8.1. Проведение соревнований по легкой атлетике со спортсменами.

Вопросы для самоподготовки:

1. Руководство легкоатлетическим спортом в мире и России.
2. Роль и место легкой атлетики в системе соревнований спортсменов.
3. Особенности организации и методики проведения соревнований по легкой атлетике в образовательных учреждениях.
4. Основные физические качества, развивающие на соревнованиях: сила, быстрота, выносливость, гибкость и координация; их приоритетное проявление в видах легкой атлетики и других видах спорта.
5. Соревновательно-легкоатлетические упражнения как средство оздоровления: оздоровительная ходьба и бег; группы общей физической подготовки.

1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ИСТОРИЯ

- История легкой атлетики началась с соревнований по бегу на олимпийских играх, которые проходили в Древней Греции. Впервые эти соревнования прошли около 776 года до нашей эры.

Современная лёгкая атлетика начала свой путь с отдельных попыток в разных странах проводить соревнования в беге, прыжках и метаниях.

Зафиксированы результаты в прыжке с шестом в 1789 г. (1 м 83 см, Д. Буш, Германия), в беге на одну милю в 1792 г. (5.52,0, Ф. Поуэлл,Великобритания) и 440 ярдов в 1830 г. (2.06,0, О. Вуд, Великобритания), в прыжке в высоту в 1827 г. (1.57,5, А. Уилсон, Великобритания), в метании молота в 1838 г. (19 м 71 см, Район, Ирландия), в толкании ядра в 1839 г. (8 м 61 см, Т. Каррадис, Канада) и др. Считается, что начало истории современной лёгкой атлетики положили соревнования в беге на дистанцию около 2 км учащиеся колледжа в г. Регби (Великобритания) в 1837 г., после чего такие соревнования стали проводиться в других учебных заведениях Великобритании.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ В РОССИИ

Начало распространению лёгкой атлетики в России было положено в 1888 г., когда в Тярлево, близ Петербурга, был организован спортивный кружок. В том же году там было проведено первое в России соревнование по бегу. Впервые первенство России по лёгкой атлетике проходило в 1908 г. В нём приняли участие около 50 спортсменов.

В 1912 г. российские легкоатлеты (47 человек) впервые участвовали в Олимпийских играх — в Стокгольме. Из-за слабой подготовленности спортсменов и плохой организации выступление российских легкоатлетов прошло неудачно — никто из них не занял призового места.

- Термин **«тренировка»** происходит от английского слова training, означающего упражнение. Долгое время это значение вкладывали и в понятие «спортивная тренировка», понимая под этим терми ном повторное выполнение спортивного упражнения с целью до стижения наиболее высокого результата.
- Постепенно содержание понятия «спортивная тренировка» расширилось и сейчас понимается как планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей.

цель

- Целью спортивной тренировки является подготовка к спортив ным состязанием, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обус ловленного спецификой соревновательной деятельности и гаран тирующего достижение запланированных спортивных результатов.

- В содержание спортивной тренировки входят различные сторо ны подготовки спортсмена:
- 1.теоретическая
- 2.техническая
- 3. физическая
- 4.тактическая
- 5.психическая.

задачи

- В процессе спортивной тренировки решаются следующие основные задачи:

1) освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;
2) совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешнее выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;
3) восстание необходимых моральных и волевых качеств;
4) обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
5) приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Основные понятия

- Комплексные результаты решения задач спортивной тренировки выражаются понятиями: «тренированность», «подготовленность» - «спортивная форма».

- Тренированность характеризуется степенью функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических физических упражнений и способствует повышению работоспособности человека. Тренированность всегда ориентирована на конкретный вид специализации спортсмена в двигательных действиях и выражается в повышенном уровне функциональных возможностей его организма, специфической и общей работоспособности, в достигнутой степени совершенства спортивных умений и навыков.

Тренированность

- Тренированность спортсмена, как правило, подразделяют на общую и специальную.
- *Специальная* тренированность при обретается вследствие выполнения конкретного вида мышечной деятельности в избранном виде спорта.
- *Общая тренированность* формируется прежде всего под воздействием упражнений обще развивающего характера, повышающих функциональные возможности органов и систем организма спортсмена и укрепляющих его здоровье

Основные понятия

- Подготовленность — это комплексный результат физической подготовки (степень развития физических качеств); технической подготовки (уровня совершенствования двигательных навыков); тактической подготовки (степени развития тактического мышления); психической подготовки (уровня совершенствования моральных и волевых качеств). Подготовленность может относиться и к каждому в отдельности из перечисленных видом подготовки (физическая, техническая и психическая подготовленность).
- Спортивная форма — это высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременен реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности (спортивнотехнической, физической, тактической, психической).
- Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются физические упражнения. Состав этих упражнений в той или иной мере специализируется применительно особенностям спортивной дисциплины, избранной в качестве предмета спортивного совершенствования. Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на группы упражнений: избранные соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные.

упражнения

- **Избранные соревновательные упражнения**— это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта.
- **Специально подготовительные упражнения**
- **Общеподготовительные упражнения**

Специально подготовительные упражнения

- включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. К числу специально подготовительных относятся в определенных случаях и упражнения из смежных, родственных видов спорта, направленных на совершенствование специфических качеств, необходимых в дисциплине специализации и проявляемых соответствующих режимах работы.

  К числу специально подготовительных упражнений относятся и *имитационные упражнения* , которые подбираются таким обра зом, чтобы действия спортсмена возможно больше соответство вали по координационной структуре характеру выполнения и осо бенно по кинематике избранной спортивной дисциплине.

Общеподготовительные упражнения

- являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. В качестве таковых могут использоваться самые разнообразные упражнения — как приближенные по особенностям своего воздействия к специально подготовительным, так и существенно отличные от них (в том числе и противоположно направленные).

- При выборе общеподготовительных упражнений обычно соблюдают следующие требования:

1) на ранних этапах спортивного пути общая физическая подготовка спортсмена должна включать средства, позволяющие эффективно решать задачи всестороннего физического развития;

2) на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования она должна являться фундаментом для совершенствования соревновательных навыков и физических способностей, определяющих спортивный результат:

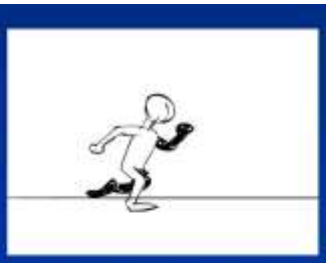
методы

- **В** спортивной тренировке под термином **метод** следует по нимать способ применения основных средств тренировки и со вокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера**В** процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

1) общепедагогические, включающие словесные **и** наглядные методы;

2) практические, включающие метод стро **го** регламентированного упражнения, игровой и соревнователь **ный** методы.

методы



- К **словесным методам**, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

- К **наглядным методам**, используемым в спортивной практике, относятся:

1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;
2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.;
3) применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.;
4) применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью.

Эти устройства позволяют спортсмену получить информацию о темпоритмовых, пространственных и динамических характеристиках движений, а иногда и обеспечить не только информацию о движениях и их результатах, но и принудительную коррекцию двигательного действия.

методы

- К ***методам строго регламентированного упражнения*** относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.
- Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют ***методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные)***. Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако при освоении целостного движения внимание спортсменов акцентируют последовательно на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.
- При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.
- Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов — непрерывные и интервальные.

методы

- ***Непрерывные методы*** характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.
- ***Интервальные методы*** предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и с непроизвольными паузами отдыха.
- ***Игровой метод*** используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива в руках умелого педагога он служит также весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

  Не менее важна его роль как средства активного отдыха, переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности. Игровой метод чаще всего воплощается в виде различных подвижных и спортивных игр.

методы

- ***Соревновательный метод*** предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико - тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.
- При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований, с тем чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач.
- Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.
- Принципы спортивной тренировки представляют собой наи более важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные дан ные и передовой практический опыт тренерской работы.
- Подготовка спортсмена всегда должна ориентироваться на достижение высоких результатов и стремление к будущим победам.
- Следовательно, ведущей закономерностью спортивной тренировки является ***направленность максимуму достижений***.

Особенности начальной тренировки юных бегунов на средние дистанции

Спортивная подготовка (тренировка)— это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Подготовка бегуна на средние дистанции - многогранный процесс. Он включает физическую, техническую и волевую подготовку. При этом физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Ее цель - развитие важнейших двигательных качеств - силы, быстроты, гибкости.

Цель специальной подготовки - максимальное развитие выносливости спортсмена соответственно требованиям дистанции, к которой он готовится. Критерием выносливости служит способность бегуна, как можно дольше удерживать оптимальную частоту и длину шага. Отсюда и понятия скоростной и силовой выносливости. Если у бегуна снижается темп шагов, значит, у него недостаточная скоростная выносливость, если уменьшается длина шагов, - недостаточная силовая выносливость. Главным средством специальной подготовки бегуна, служит сам бег в различных формах, включая такие, как бег в гору, под гору, по песку, снегу и т.п.

Бег является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

В беге на средние и длинные дистанции во всем мире наблюдается самый незначительный переход сильнейших юношей и девушек в группу взрослых спортсменов. Это связано с тем, что многие талантливые юные бегуны слишком рано начинают применять в больших объемах остроспециализированные средства тренировки на выносливость: темповый кроссовый бег, интервальный и повторный бег на отрезках. В легкой атлетике в частности в беге самыми распространенными являются острые травмы опорно-двигательного аппарата.

Чтобы достичь какого-либо результате в этом нелегком спорте нужно упорные, постоянные тренировки.

Введение

Отбор и спортивная ориентация юных бегунов представляют собой сложный, длительный процесс. При отборе используются определенные критерии, выделенные в результате научных исследований и спортивной практики. Это многофункциональные показатели (антропометрические признаки, биологический возраст); уровень физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости); координационные способности и способность к обучаемости сложным упражнениям, уровень морально-волевых (психических) качеств, состояние ведущих функциональных систем; наконец социальные и генетические факторы.

С самого начала занятий легкой атлетикой и особенно на этапе начальной специализации в беге на выносливость тренеры должны работать с учениками над совершенствованием техники бега. Главным критерием техники в упражнениях на выносливость является экономичность движений. Самая высокая экономичность бега необходима в марафоне.

Лёгкая атлéтика — совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивная ходьба, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

РАЗДЕЛ 2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ, ЗАНЯТИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ, ТЕХНИКА СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ И ЕЕ ТЕХНОЛОГИИ

Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

Бег

Учащийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-10 м;
- возвращаться на старт сбоку от дорожки.

Требования безопасности при занятиях лёгкой атлетикой

- При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна выходить не менее чем на 15 м за финишную отметку.
- Во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега.
- Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- Перед выполнением метаний посмотреть, нет ли людей в секторе для метания.
- Не стоять справа от метающего (при метании левой рукой - слева); не находиться в зоне броска; не подбирать снаряды для метания без разрешения учителя.
- Не подавать друг другу снаряд для метания броском.

Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

Метание

✓ Перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет.

✓ При групповом метании стоять с левой стороны от метающего.

✓ Находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ БЕГОВЫХ ДИСЦИПЛИН ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.

- *Спринт, при котором дистанции пробежек составляют 100, 200 или 400 м;*
- *Бег с препятствиями (барьерный) – на 100 и на 400 м;*
- *На средние и длинные дистанции – как правило, это 0,8-3 км, либо барьерный бег на 3 км;*
- *Кросс – преодоление дистанции по пересеченной местности;*
- *Эстафета, которая входит в командные виды легкой атлетики; На длинные дистанции – по стандарту это 5 или 10 тысяч метров;*
- *Марафон – забеги на очень длинные дистанции (до 42 км).*

Разбег

Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости, которую может развить спортсмен, в отличие от других видов прыжков. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена и его физической подготовленности.

Польза для здоровья:

Польза легкой атлетики для здоровья очевидна. В процессе регулярных тренировок или бега для оздоровления развиваются все группы мышц. Правильное дыхание способствует насыщению органов и тканей кислородом, улучшает циркуляцию крови, что необходимо для профилактики многих заболеваний. Организм постоянно находится в тонусе. Легкая атлетика считается самым доступным видом спорта, которым можно заниматься в любом возрасте.

Интересные факты:

- ✓ 9,58 секунд — именно столько понадобилось **Усейну Болту** из Ямайки для преодоления ста метров.
- ✓ Легкая атлетика появилась в 776 году до нашей эры, именно тогда в Древней Греции состоялись Олимпийские игры, в программу которых были включены соревнования по бегу.

Упражнения, в недельном цикле.

1 день. **Упражнения для развития скоростной-выносливости:** 3х30 м , 2х50м , 2х100м. Интенсивность- максимальная, метод - повторный .

2 день. **Развитие специальной выносливости:** 2х80м, 1х100м, 2х200м. Интенсивность -70-90% от максимальной. Метод - повторный, переменный.

3 день. **Развитие общей выносливости.** Равномерный непрерывный бег от 5 до 7 км. Интенсивность нагрузки средняя.

РАЗДЕЛ 3. ТЕХНОЛОГИИ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ.

Для чего нужен низкий старт

Такая техника позволяет мощно оттолкнуться от дорожки и сделать стартовый разгон наиболее эффективным, что очень важно в спринтерских дисциплинах, где на счету каждая сотая доля секунды.
По сравнению с высоким стартом, где корпус бегуна располагается практически вертикально и нужно потратить дополнительное время, чтобы перенести его вперёд, низкий старт даёт возможность расположить центр тяжести тела далеко за точку опоры – стартовую линию.

Виды низкого старта

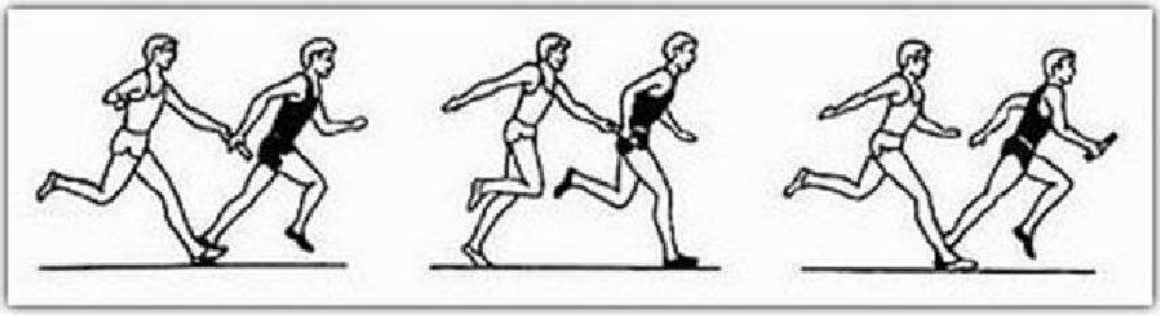
•Обычный
Первая колодка располагается на расстоянии примерно 1,5 -2 стопы от линии старта. Вторая устанавливается на расстоянии 1-1,5 стопы от первой.
•Растянутый
При этом типе старта расстояние между передней колодкой и стартовой линией увеличено и составляет около 3 стоп. Отрезок между первой и второй колодкой остаётся прежним.
•Сближенный
В этом случае от линии старта следует отмерить 1,5 стопы, а между колодками 1 стопу.
•Узкий
Здесь расстояние между колодками сокращается до половины стопы, а до первой колодки остаётся таким же, как и в обычном старте – 1,5-2 стопы.
Применяют эти виды в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, силы ног и его реакции на сигнал.

Техника низкого старта

На старт
По команде «на старт» спортсмен упирается руками в стартовую линию, ноги согнуты в коленях. При этом одна нога ставится чуть впереди, другая – сзади, и именно она упирается коленом в дорожку. Голова опущена, взгляд направлен вниз.
Внимание
По команде «внимание» колено отрывается от земли, таз поднимается, плечи подаются немного вперёд, а вес тела переносится на переднюю ногу.
Марш!
По команде «марш» или выстрелу стартового пистолета спортсмен отрывает обе руки от пола, задняя нога совершает мощный толчок и первый беговой шаг, и всё тело стремится вперёд, к финишу.

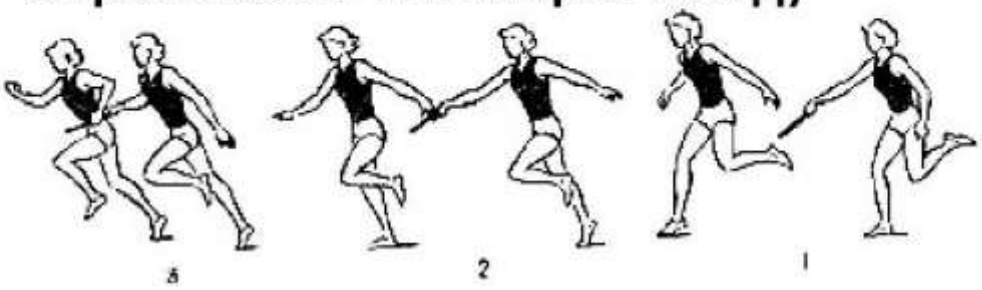
Методика обучения технике эстафетного бега

Эстафетный бег является командным видом легкой атлетики и имеет много разновидностей. Успех в эстафете зависит от многих причин, но одна из главных — умение передавать и принимать эстафетную палочку на высокой скорости в ограниченной зоне передачи.



Техника эстафетного бега

- Технический аспект эстафеты ничем не отличается от спринтерского бега за исключением передачи палочки между участниками одной команды. В забеге принимают участие 4 спортсмена, которые распределяются по всей длине круга на расстоянии 100 метров между



Техника эстафетного бега

Бег со старта и по дистанции не отличается от обычного бега на 100 и 200 м. Сложность техники эстафетного бега заключается в передаче эстафеты на высокой скорости в ограниченной зоне. Для передачи эстафеты установлена 20-метровая зона. Она начинается за 10 м до конца одного этапа и продолжается на 10 м вперед от начала другого. Принимающий эстафету имеет право начинать разбег за 10 м до начала зоны передачи. Это позволяет достигнуть более высокой скорости.

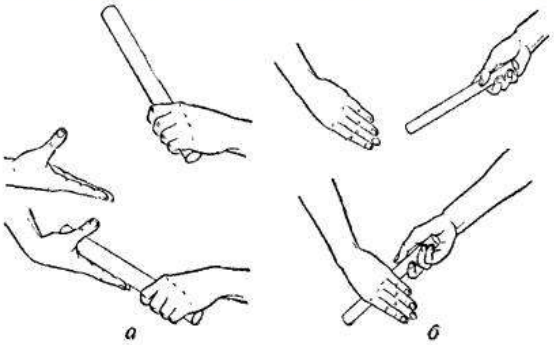


Рис. 47. Способы передачи эстафетной палочки: *а* — сверху, *б* — снизу.

Рис. 49. Расстояние бегунов друг от друга в момент передачи эстафеты

Барьерный бег и бег с препятствиями

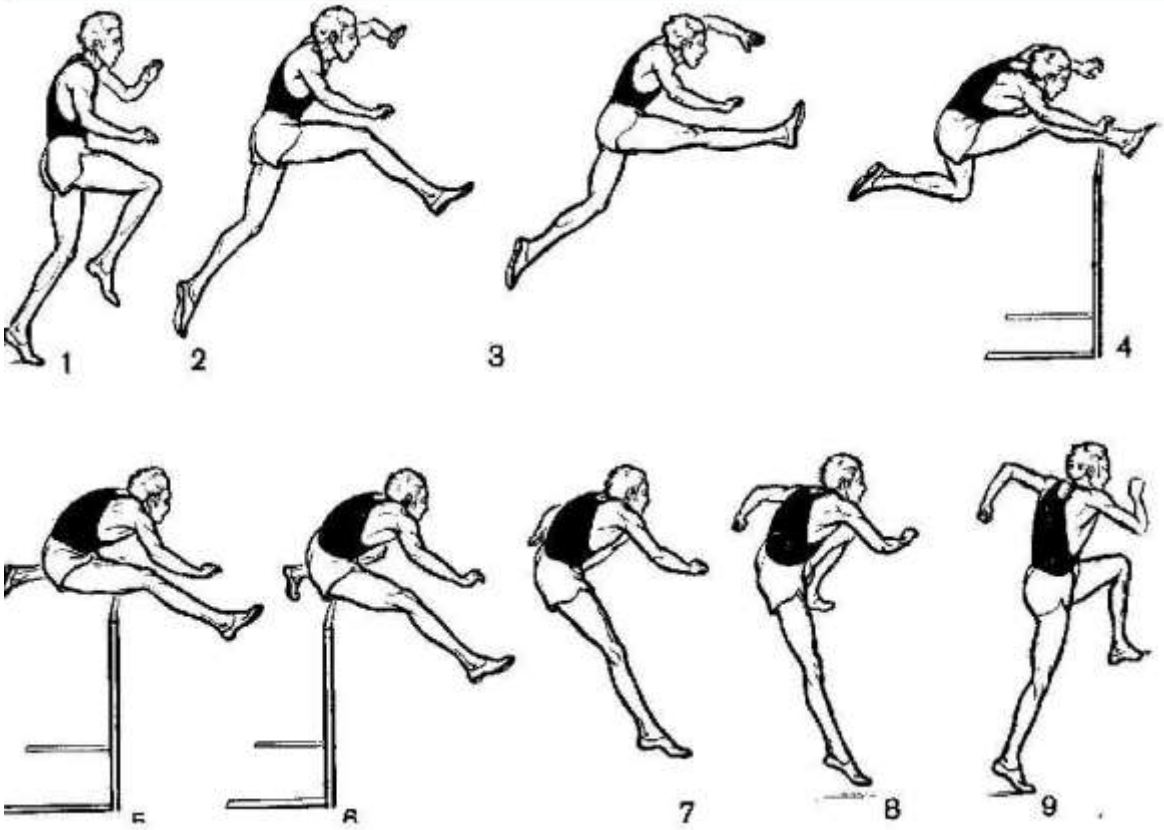
Соревнования по барьерному бегу проводятся на дистанции:

- **Для мужчин -110 м при высоте барьеров 94,4 см**
- **Для женщин – 80 м при высоте барьеров 76,2 см**

Методика обучения технике бега с барьерами

- Барьерный бег является одним из наиболее сложных в координационном отношении видов легкой атлетики. Сложность этого бега заключается в том, что бегуну, помимо соответствующих требований к скоростному бегу на гладкой дистанции, необходимо четко соблюдать определенный ритм и длину шагов от старта до последнего барьера, не допускать излишних вертикальных колебаний ОЦМ, владеть хорошей координацией движений, иметь силу и ловкость, гибкость и подвижность в тазобедренных суставах.

- Первый шаг достаточно короткий в силу специфического положения при сходе с барьера, второй - наиболее длинный и третий - короче второго на 10-25 см. Примерная длина шагов в беге на 110 м с барьерами при приземлении в 145 см от барьера - 175 + 200 + 190 см. «Атака» барьера производится в 200-214 см, постепенно увеличиваясь от 1-го до 4-го барьера.



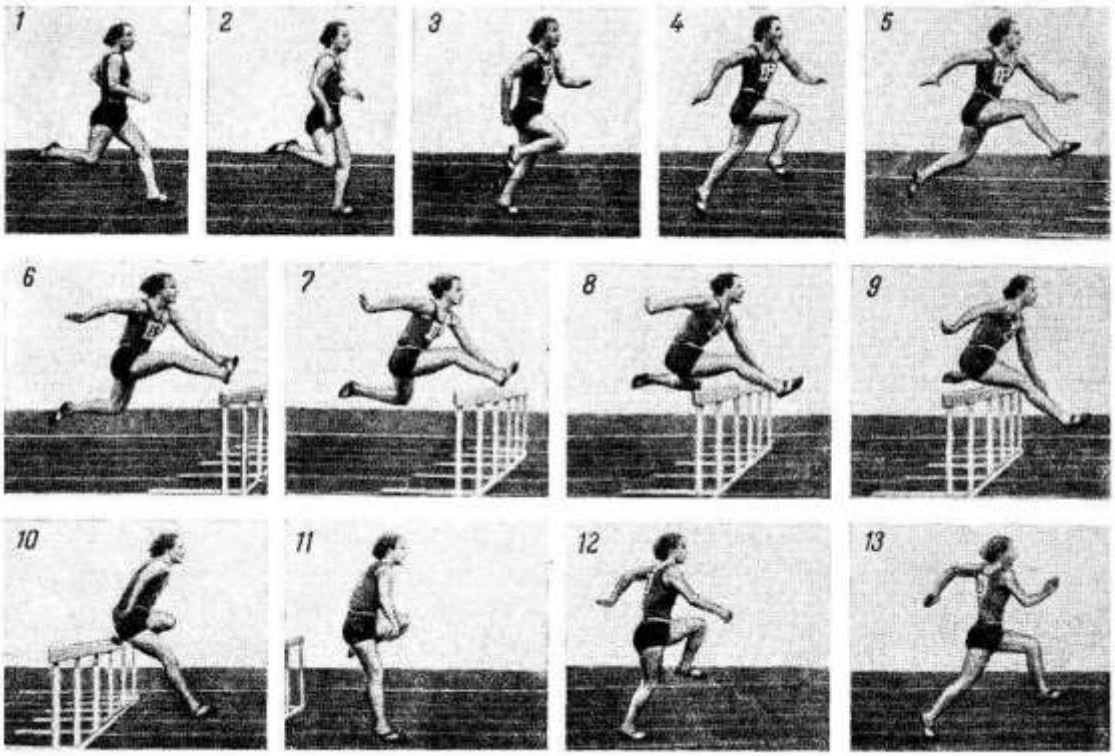


Рис. 1 Кинограмма бега на 80 м с/б. Мастер спорта, рекордсменка СССР М. Голубничая

РАЗДЕЛ 4. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ШКОЛЕ.

Виды выносливости

общая – способность человека к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающая положительное влияние на развитие специфических компонентов работоспособности человека…

специальная – способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, определяемых требованиями конкретного вида деятельности.

Показатели степени развития выносливости

1. Внешние (поведенческие),
- (длина, частота шагов, время отталкивания, точность движений и др.);

2. **Внутренние** (функциональные),
- (ЦНС, ССС, ДС, эндокринная С и др.).

Основные формы выносливости:

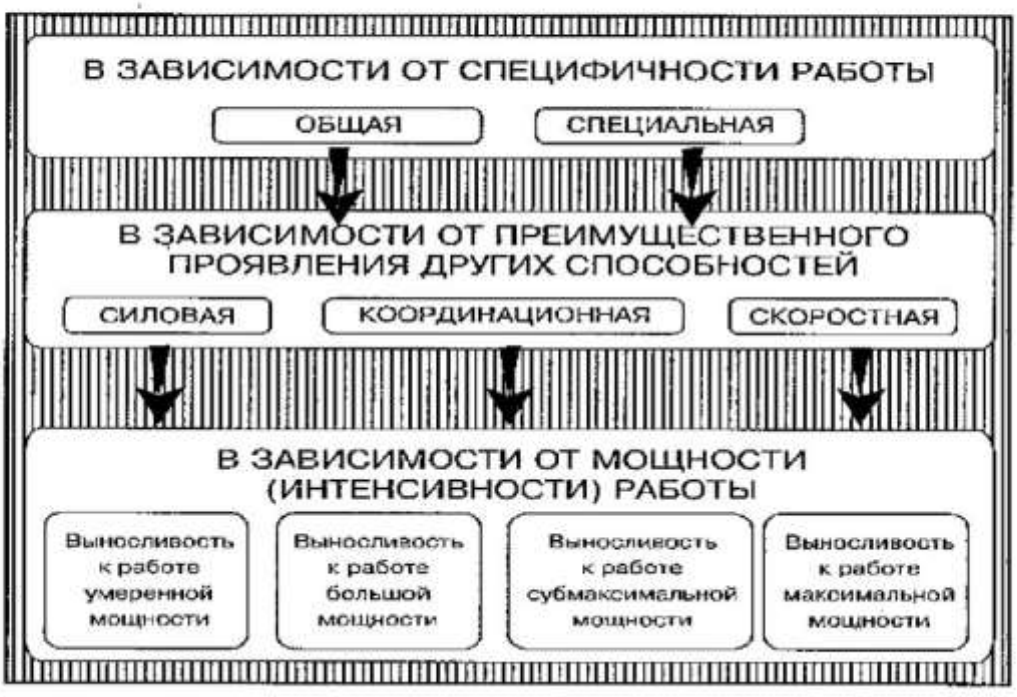


Рис. 12.2. Классификация выносливости

Скоростная выносливость

- Знание временных интервалов зон относительной мощности в разном возрасте служит ориентиром для нормирования скоростных нагрузок на занятиях

Показатели времени работы в зонах относительной мощности в циклических упражнениях у людей различного возраста
(обобщенные данные)

Возрастные группы	Зоны мощности				
	Максимальная	Субмаксимальная (диапазон)		Большая	Умеренная
		1-й	2-й		
Взрослые	до 20 с	до 40 с	40—120 с	2—10 мин	10—60 мин и более
15—16 лет	до 15 с	до 42 с	42—160 с	2 мин 40 с — 11 мин 10 с	> 11 мин 10 с
13—14 лет	до 15 с	до 45 с	45—200 с	4 мин 40 с — 16 мин 50 с	> 16 мин 50 с
9 — 11 лет	до 9 с	до 50 с	50—90 с	1,5—25 мин	> 25 мин

Факторы, влияющие на уровень развития и проявления выносливости

- Наличие энергетических ресурсов в организме человека;
- Уровень функциональных возможностей систем организма;
- Устойчивость к неблагоприятным сдвигам во внутренней среде организма;
- Подготовленность ОДА;
- Совершенство технико-тактического мастерства;
- Личностно-психологические особенности.
- *- возраст, пол, условия деятельности и др.*

Методика развития скоростной выносливости в **зоне максимальной мощности:**

- - повторное выполнение упражнений с интенсивностью 95-100% от макс и продолжительностью 3-8 с с интервалами отдыха между повторениями 2-3 мин. 2-4 серии упражнений, время отдыха между сериями 4-6 мин. (очень короткие дистанции)
- - интервальный спринт – 10 с ускорения со скоростью 95-100% и 10-15 с с паузами отдыха. Серий – 3-5, в каждой серии 3-5 повторений. Отдых между сериями 8-10 мин.

Совершенствование способности поддерживать относительно высокую скорость в течение более длительного времени

- отрезки, равные или больше по длине, чем соревновательный (**повторный метод**),
- 90-95% интенсивность,
- 10-20 с – продолжительность,
- повторений упражнений в серии -3-4,
- число серий -2-3 (для неподготовленных), 4-6 – хорошо тренированных.

Виды интервального бега

Повторный бег

Этот бег является оптимальным для преодоления длинных, а также средних дистанций, продолжительность которых составляет не менее нескольких километров. Суть данного вида бега заключается в том, что весь запланированный вам путь условно делится на несколько участков. После этого каждый из участков преодолевается в оптимальном для человека темпе, соответствующем его уровню. Это поможет лёгким полноценно насыщаться кислородом и не перенапрягать организм. После преодоления одного участка, необходимо сделать небольшую передышку, во время которой нормализуется сердцебиение, и только после этого приниматься за следующий участок.

Переменный бег

Переменный бег является одной из разновидности тренировок.

Переменный — непрерывное выполнение упражнения, но с изменением характера повторяющихся действий, например чередование бега с различной скоростью. Используется для развития выносливости, быстроты, силы, тактических навыков, исправления ошибок в технике движений.

Переменный бег является очень эффективным для любой дистанции и любого атлета.

- Интервальный бег могут практиковать опытные бегуны, которые знают свой организм, хорошо владеют техникой, работают по плану. Чрезмерный азарт в занятиях может привести к травмам и усталости. Чередование быстрого бега с шагом или бегом трусцой помогает развить выносливость и силу.

Интервальный бег

- сложный вид кардио-тренировки, требующий от спортсмена самоотдачи и физических сил.
- Представляет собой чередование умеренного темпа бега с ускоренным.
- При регулярных тренировках повышается выносливость организма и мышечный тонус, увеличивается работоспособность, улучшается внешний вид и внутреннее состояние. Но особенно полезен интервальный бег для людей, желающих похудеть. За час тренировки сжигается 700–900 ккал.

РАЗДЕЛ 5. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ШКОЛЕ. ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ДЛИНУ, ПРЫЖКА В ВЫСОТУ.

Прыжки в длину с места

Классические прыжки в длину с места представляют собой самостоятельный вид соревнований во время сдачи нормативов на школьных уроках физической культуры, часто являются элементом программы легкоатлетического многоборья либо выполняются в виде отдельного упражнения для гармоничного развития атлета. Следует помнить, что навыки прыжков в длину с места не должны ограничиваться исключительно прикладными познаниями.

Техника выполнения прыжков в длину с места

Подготовка к прыжку (отталкиванию)

Это первый этап, который подразумевает принятие начальной позиции. Это важная фаза, так как во многом именно от нее зависит сила толчка и общий результат упражнения. Чтобы занять правильную позицию вы должны выполнить следующие действия:

1. Станьте у стартовой линии.
2. Ноги должны располагаться на уровне плечевых суставов.
3. Поднимите руки и одновременно приподнимитесь на носки, прогибая поясницу.
4. Руки опускаются вниз и слегка отводятся назад. Локтевые суставы необходимо согнуть, чтобы появилась возможность выдвинуть тело вперед.
5. Ноги ставятся на все стопу.
6. Сгибайте коленные и тазобедренные суставы так, чтобы они оказались на уровне носков.

Техника выполнения прыжков в длину с места

Отталкивание

Этот этап необходимо выполнять сразу после предыдущего без остановки в тот момент, когда тело еще движется вниз по инерции, а тазобедренные суставы уже начали разгибаться. Выбрасывайте руки вперед по направлению прыжка. Рассмотрим вторую фазу техники выполнения прыжков в длину с места более подробно:

1. Резко выбрасывайте руки вперед.
2. Подтягивайте вперед тазобедренные суставы.
3. Разгибайте коленные суставы.
4. Взрывным движением отрывайте стопы от земли.

Техника выполнения прыжков в длину с места

Полет и приземление

Когда атлет находится в воздухе, необходимо подтянуть коленные суставы к груди, а тело вытянуть в прямую линию. Когда стадия полета завершается, руки необходимо опустить, а стопы вынести вперед. После этого происходит контакт с землей и атлет приземляется. Вот все движения, которые необходимо выполнять прыгуну во время полета и приземления:

1.При контакте с землей необходимо вывести руки вперед, чтобы было проще удерживать равновесие.

2.Коленные суставы сгибаются, чтобы приземление было упругим и тем самым снижается нагрузка на суставно -связочный аппарат.

3.Когда атлет приземлился, он должен выпрямиться и покинуть зону выполнения упражнения.

Здесь необходимо дать небольшое пояснение, если вы хотите добиться максимальных результатов. Помните, что приземляться на распрямленные ноги категорически запрещено, так как может привести к получению травмы коленных суставов. Также вам следует сначала отработать все рассмотренные нами этапы техники выполнения прыжков в длину с места отдельно. После этого объедините их и переходите к тренировке всего упражнения в целом.

Основные ошибки при выполнении прыжков в длину с места

•руки и ноги двигаются не согласовано;

•ноги опускаются слишком рано;

•коленные и тазобедренные суставы распрямляются не до конца;

•малая амплитуда движения рук;

•в момент контакта с землей прыгун падает.

Фазы прыжка в высоту

- разбег
- отталкивание
- переход через планку
- приземление

Техника выполнения прыжка в высоту

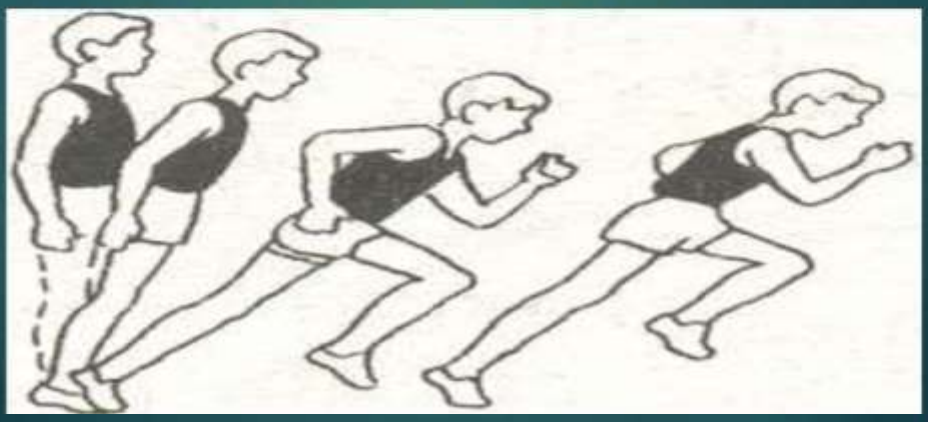
Способ «перешагивание» очень древний и по своей технической простоте и малой требовательности к месту приземления применяется в школах на уроках физкультуры. Основными частями прыжка в высоту являются: разбег и подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление

Схема разбега прыжка в высоту (3 шага)

Учащийся встает к разбегу лицом. С левой или правой стороны, в зависимости от того , какая нога у него толчковая, под углом 30-40 градусов. Первый шаг левой ногой, второй- правой и третий шаг левой толчковой ногой. Толчковая нога осуществляет отталкивание, маховая нога - маховое движение.

РАЗБЕГ

Разбег выполняется под углом к планке 30-40 градусов. Толчок дальней от планки ногой на расстоянии 60-70 см от края ямы. Длина разбега 7-9 беговых шагов. При переходе через ногу на предпоследнем шаге прыгун несколько «подседает» и активным движением опорной ноги посылает себя вперед, быстро вынося толчковую ногу



ПОДГОТОВКА К ОТТАЛКИВАНИЮ

Последние 2-4 шага выполняются быстро, увеличивая скорость ног в опорной фазе с предпоследнего шага

ОТТАЛКИВАНИЕ

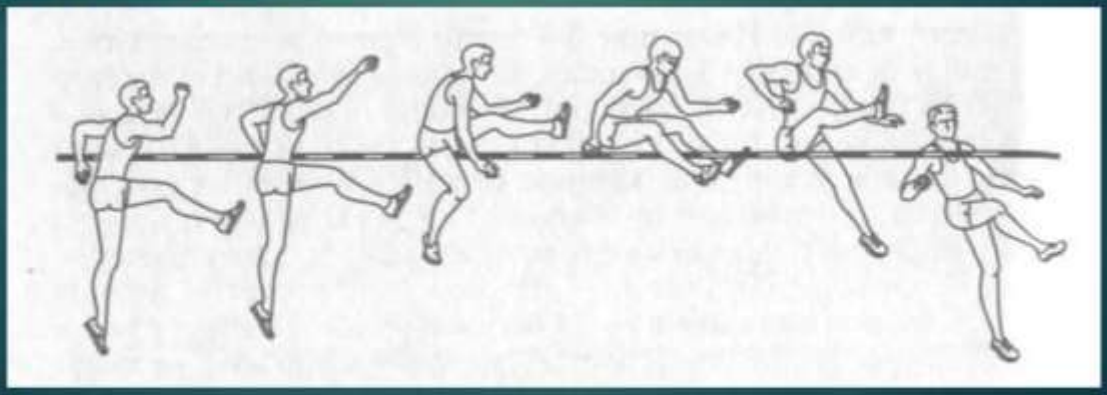
Осуществляется энергичный вынос вверх маховой ноги слегка согнутой в колене. Толчковая нога ставится с пятки на опору почти выпрямленной, но выводится таз вперёд и прыгун мгновенно переходит на полную стопу. Этим движением таза убыстряется амортизация, прыгун активно "накатывается" на толчковую ногу. Отталкивание происходит дальней ногой от планки

Закончив отталкивание, прыгун несколько мгновений выдерживает «паузу взлета», затем еще взлетая вверх, начинает опускать руки и наклонять туловище вперед.

К моменту достижения максимального взлета прыгун стремится как можно ниже наклонить туловище и опустить руки

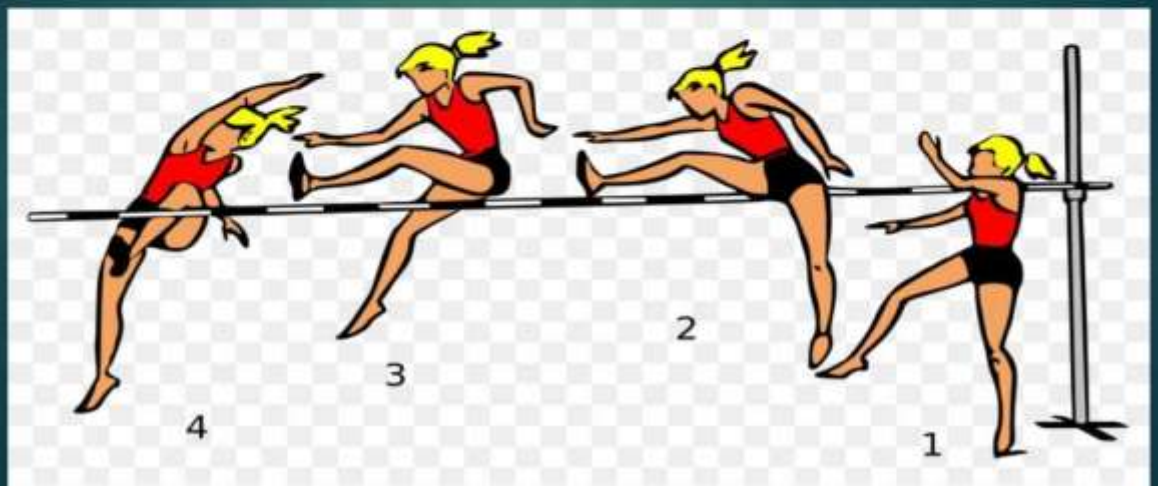
ПЕРЕХОД ЧЕРЕЗ ПЛАНКУ

Над планкой маховая нога выпрямляется, при этом туловище сильно наклоняется вперёд к планке. Толчковая нога переносится через планку дугообразным движением



ПРИЗЕМЛЕНИЕ

Приземление должно осуществляться сначала на маховую, а затем и на толчковую ногу. Первой касается пятка маховой ноги. После приземления прыгун уходит только вперед, вдоль планки

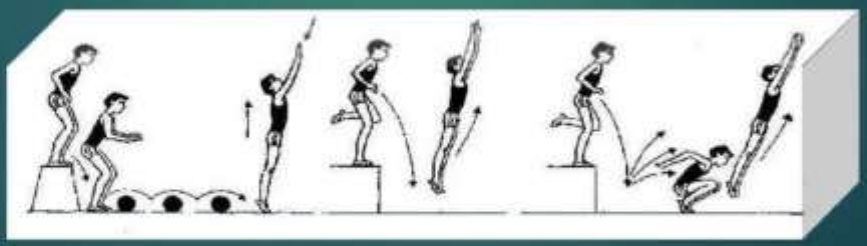


ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ В ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В

Разбег	• Напряженный, скованный разбег
Подготовка к отталкиванию	• Непопадание на брусок толчковой ногой
Отталкивание	• Постановка ноги на место отталкивания расслабленными мышцами, особенно стопы • Излишний наклон туловища вперед или назад • Мах ногой не в направлении разбега • Пассивная работа рук • Несогласованный мах рук и ног • Слабый, неэффективный толчок
Полет через планку	• Постановка ноги на место отталкивания расслабленными мышцами, особенно стопы • Излишний наклон туловища вперед или назад • Мах ногой не в направлении разбега • Пассивная работа рук • Несогласованный мах рук и ног • Слабый, неэффективный толчок
Приземление	• Стопы расположены параллельно • Падение назад, ближе следа, оставленного ногами

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ

- Прыжки на месте с касанием разноименной пятки
- Прыжки с доставанием предмета рукой
- Прыжки с доставанием мяча головой
- Прыжки из «зоны отталкивания» в «зону приземления»
- «Прыжки в окно»
- Прыжки через несколько препятствий
- «Бег с отдыхом» прыжки



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МАХОВОЙ НОГИ

- толкание мяча маховой ногой
- мах ногой в положении лежа
- маховые движения ногой с использованием гимнастической стенки
- сочетание маха с отталкиванием
- сочетание маха с отталкиванием из положения «стоя в шаге»

Рекорд

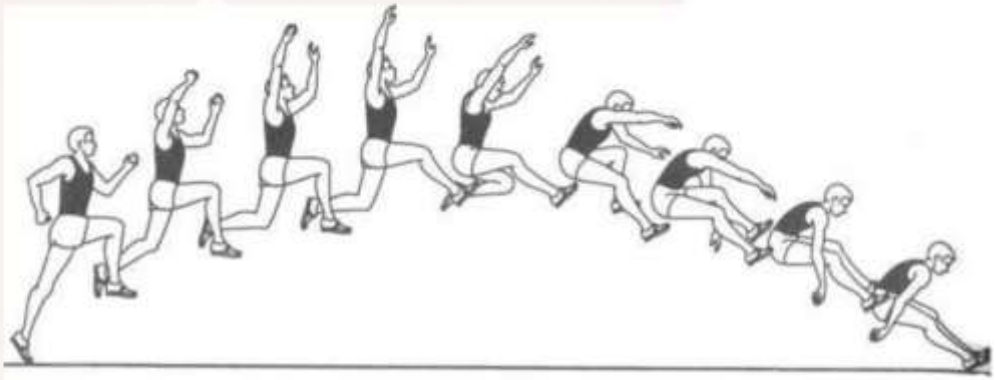
Способ – Перешагивание или «Ножницы»

В 1887г Вильям Пейдж по прозвищу «маленький студент», прыгая ножницами установил Мировой рекорд – 193 см., прыгнув на 24 см. выше головы

РАЗДЕЛ 6. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ. СПОСОБЫ ПРЫЖКА В ДЛИНУ: «ПРОГНУВШИСЬ», СПОСОБЫ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ: «ФОСБЮРИ-ФЛОП».

«Согнув ноги»

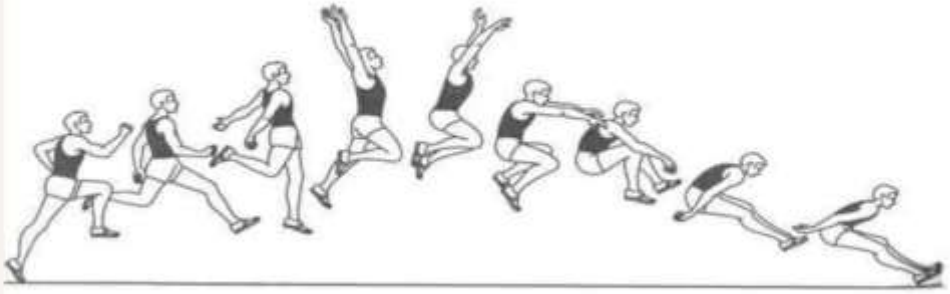
- Простейшая техника, известная ещё с XIX века и знакомая спортсменам-любителям с уроков физкультуры.
- После отталкивания толчковая нога через сторону присоединяется к маховой и плечи отводятся немного назад.



Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

«Прогнувшись»

Более сложный вариант требующий большей тренированности и координации. Прыгун в полёте прогибает тело в пояснице и как бы делает *паузу* перед приземлением. На современном этапе развития лёгкой атлетики это наиболее популярная техника у женщин.



Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»

Разбег. Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена. В основном спортсмены используют следующие варианты: с места и с подхода (или подбега), а также с постепенным набором скорости и резким (спринтерским) началом.

В подготовке к отталкиванию на последних 3 — 4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость.

Отталкивание. Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод. Цель отталкивания — перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т. е. придать телу начальную скорость.

Полет. После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полётная фаза, Условно полётную фазу прыжка можно разделить на три части: 1) взлёт, 2) горизонтальное движение вперёд и 3) подготовка к приземлению.

Приземление: с падением в сторону, с выбиванием. После взлёта в положении шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бёдер, которые удерживают ноги на весу. Руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперёд, руки опускаются вниз движением вперёд—вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.

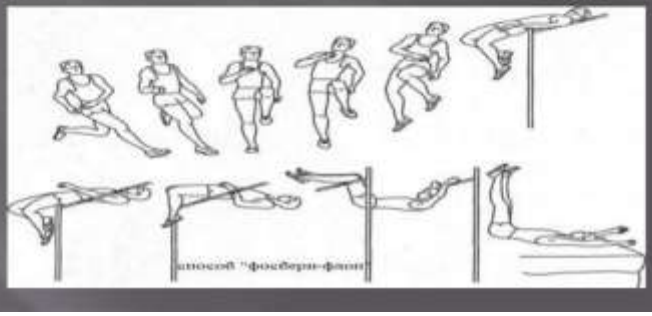
В способе — «прогнувшись»—прыгун, выполняя все движения с большой амплитудой, сохраняет устойчивое равновесие тела в полете. Движения способа позволяют далеко выбросить ноги вперёд для приземления. Характерны в нем опускание маховой ноги вперёд – вниз - назад и небольшая задержка в этой позе, т. ё. в средней части полёта.

В начале полёта толчковая нога выпрямлена, затем она сгибается и подтягивается вперёд к маховой ноге.

Рука, находящаяся в момент окончания толчка впереди, разгибаясь, опускается вниз и круговым движением через сторону направляется вверх. Другая рука, двигаясь назад через сторону, также поднимается вверх, а маховая нога опускается вниз, таз подаётся вперёд. В это время прыгун прогибается в грудной части позвоночника, и происходит небольшая задержка. Поднятые руки начинают опускаться вперёд-вниз. Одновременно согнутые в коленях ноги выносятся вперёд и перед касанием выпрямляются. Сильно наклонять туловище к ногам невыгодно

Способ «фосбери-флоп»

Разбег «фосбюри-флоп» начинается с маховой ноги. После отталкивания толчковая нога очень быстро выпрямляется, причем вертикально вверх. В этой стадии отталкивания спина еще не поворачивается к планке. Маховая нога выполняет мах вверх. Она согнута в коленном суставе, прыгун направляет ее вперед-вверх и внутрь. Благодаря этому прыгун начинает производить поворот спиной к планке. Голова поворачивается через плечо со стороны маховой ноги, против направления движения. После отталкивания расслабленная маховая нога подводится к толчковой ноге, которая также не напряжена. Тело выпрямляется и благодаря этому быстро поворачивается спиной к планке, принимая нужное положение. Резким движением тело устремляется вперед. После этого плечи прыгуна оказываются за планкой и прыгун выполняет над планкой «прогибание» – мост. Когда таз также пройдет над планкой, тазобедренные суставы быстро сгибаются и ноги выпрямляются. Вначале касаются грунта расставленные в стороны руки. Затем прыгун падает на спину, ноги прямые. Мышцы должны быть напряжены, чтобы предотвратить сплющивание туловища.



Способ прыжка «фосбери-флоп» состоит из четырех основных фаз: разбега, отталкивания, полета с преодолением планки, приземления. Этот способ прыжка, заканчивающийся приземлением на спину или плечи, невозможен без мягкого и упругого места приземления, иначе он становится весьма травмоопасным (см. рис).

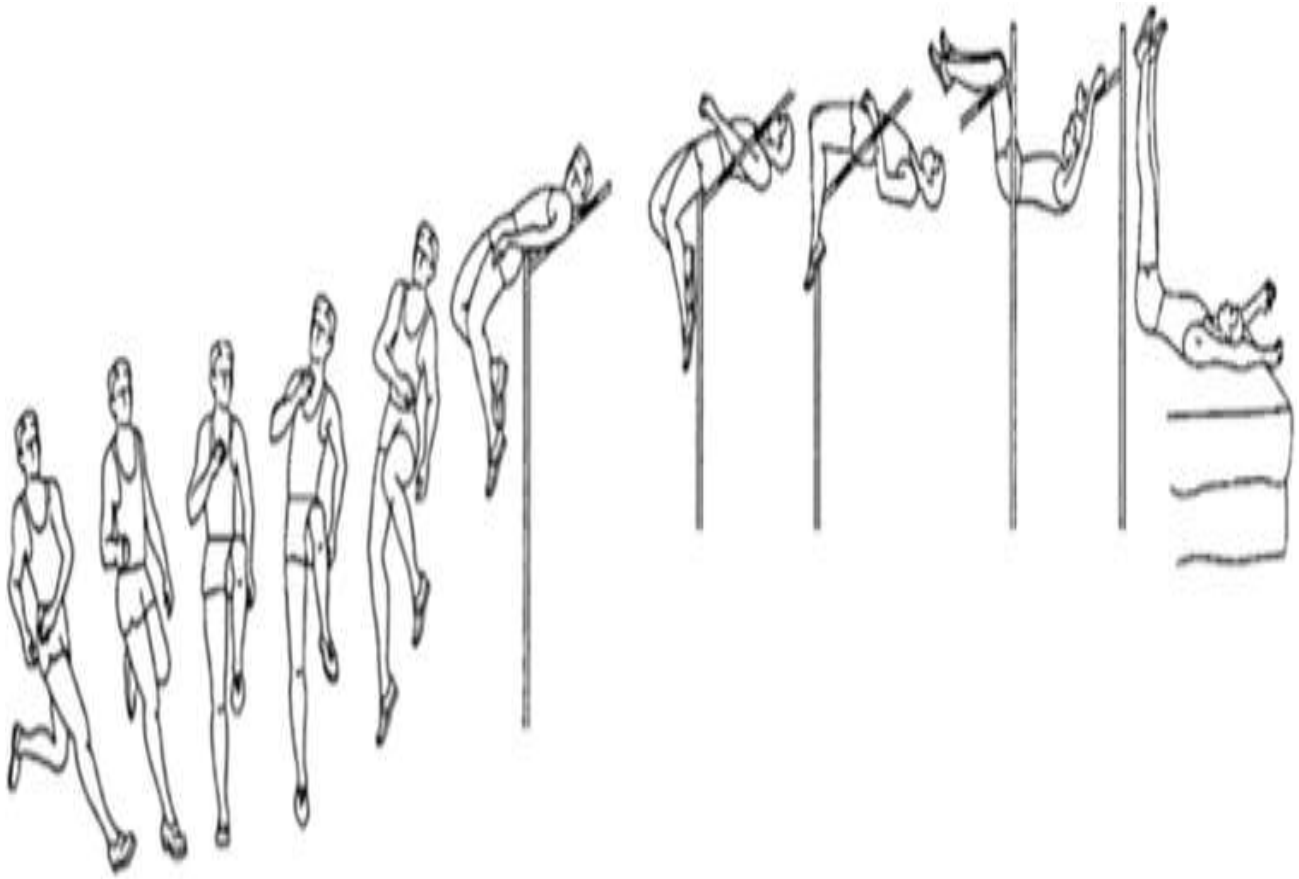


Рис. Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп»

Задачи обучения:

- освоение техники разбега по дуге в условиях действия центробежной силы;
- научить технике отталкивания при дугообразном разбеге;
- научить технике перехода через планку.
- **Последовательность обучения**. При обучении технике разбега необходимо выполнять разбег с постепенным увеличением кривизны дуги, так, чтобы вначале радиус дуги поворота не превышал 3—5 беговых шагов. При этом следует уделить внимание изучению техники движений при выполнении подготовительных действий к отталкиванию.
- При подборе дуги последних шагов разбега надо учитывать уровень специальной физической подготовленности учащихся, их координационные способности, свойства нервной системы к проявлению усилий, угол отталкивания по отношению к проекции планки, характер выполнения маховых движений. Школьники с высоким уровнем проявления скоростных качеств и выполняющие в отталкивании маховые движения ногой и руками, как прыгуны в длину, должны иметь больший радиус дуги разбега и отталкиваться под более острым углом к проекции планки в связи со способностью выполнить мощное отталкивание за более короткий промежуток времени.
-

1. ***Упражнение 1.*** Бег по кругу радиусом 13—15 м.

Упражнение 2. Бег по закруглению с постепенным уменьшением радиуса закругления с 13—15 до 5—8 м.

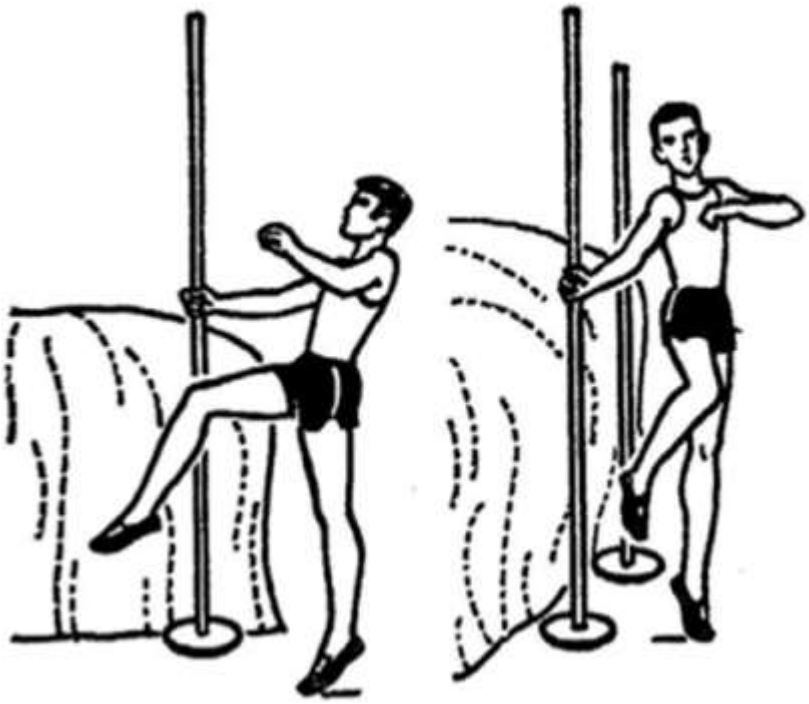
Упражнение 3. Равномерно ускоренный разбег по прямой с переходом на дугу поворота в последних трех шагах разбега. Это упражнение выполняется следующим образом: вначале прыгун, пробегая по дуге поворота, выполняет, но ней три шага, продолжает бежать по дуге дальше, не снижая скорости еще два-три шага.

Упражнение 4. Пробегание по разбегу с акцентированным ускорением на последних трех шагах разбега.

При выполнении упр. 3 и 4 следует обратить особое внимание на трех- шажный ритм ускорения последних шагов. Такое ускорение на последних шагах разбега создает предпосылку для формирования нужной установки — готовности организма к выполнению толчка. Нужно следить за тем, чтобы прыгун не подседал глубоко в момент акцентированного ускорения на последних шагах разбега и не укорачивал амплитуду выноса свободной ноги вперед. Вместе с тем необходимо отрабатывать работу рук. В тот момент, когда начинается вбегание на дугу, вместе с наклоном тела внутрь, «внешнюю» руку нужно выносить не только вперед, но и поперек туловища, а «внутренняя» рука при этом несколько больше отводится назад.

Следующим этапом является *изучение техники отталкивания*. Толчковая нога ставится на опору сверху с пятки с последующим переходом на внешнюю часть стопы, а затем — на всю стопу. При постановке ноги тазобедренный и коленный суставы «жесткие», все тело упругое. Толчковую ногу надо ставить на опору «накатом», а не в «упор». При выполнении отталкивания маховые движения рук и ноги активны, по характеру движения концентрированны. Они участвуют в развитии максимально возможной мощности отталкивания; играют важную роль в противодействии влиянию центробежной силы, в создании условий для достижения вертикального положения ОЦМ тела прыгуна в момент окончания отталкивания. От эффективности их выполнения зависит скорость перемещения и высота ОЦМ тела в конце отталкивания. Строго вертикальное положение над опорой обеспечивает точное приложение усилий.

Последовательность обучения. Ниже приводятся упражнения на формирование умения прыгуна сочетать толчок с выполнением маховых движений в условиях действия центробежной силы.



Упражнение 1. Из положения стоя, держась рукой за опору, выполнить мах бедром маховой ноги в направлении слегка внутрь. При выполнении этого упражнения следует обратить внимание на то, чтобы бедро маховой ноги несколько поворачивалось внутрь, а голень направлялась пяткой слегка в сторону. Этими движениями таз выводится вперед-вверх с некоторым перемещением внутрь. Благодаря маху свободной ногой внутрь дуги обеспечивается, с одной стороны, более устойчивое положение ОЦМ на толчковой ноге, а с другой — необходимый продольный разворот прыгуна спиной к планке по окончании толчка.

Упражнение 2. Бег по кругу с отталкиванием вверх-вперед через каждый шаг. Радиус круга 8—10 м. При выполнении этого упражнения надо следить за тем, чтобы мах свободной ногой производился от бедра в сторону противоположного плеча, а маховое движение рук осуществлялось разноименно с резким подъемом плеч как в прыжках в длину. Завершая толчок, необходимо фиксировать положение его окончания, а приземление производить на толчковую ногу.

Упражнение 3. Спиралевидный бег по закругленному радиусу от 8—10 до 5—7 м с отталкиванием вверх-вперед через каждый шаг. Контроль за выполнением этого упражнения остается прежний.

Упражнение 4. Равномерно ускоренный бег по кругу диаметром 8—10 м с отталкиванием вверх-вперед через каждые 5 шагов. В этом упражнении главное — правильная постановка ноги с целью освоения быстрого толчка. Постановка толчковой ноги должна осуществляться «загребающим» движением «под себя» на всю стопу и синхронным ускорением маховых движений вверх. До момента приземления на толчковую ногу прыгун фиксирует положение окончания толчка.

Упражнение 5. Выполнить отталкивание с прямого разбега в сочетании с направленным внутрь махом согнутой в колене ногой (рис. 5.6).

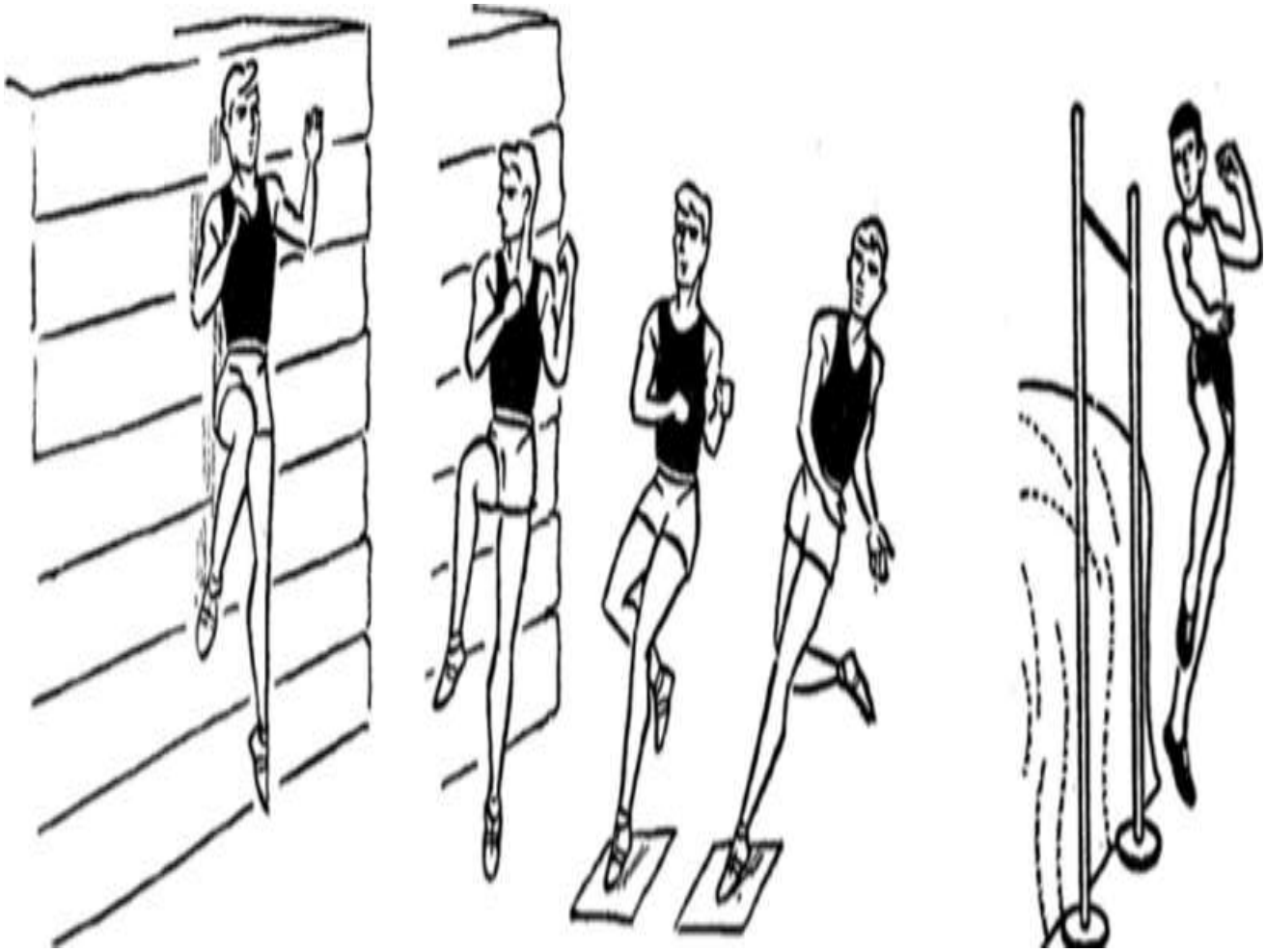


Рис. 5.6. **Подводящее упражнение к изучению отталкивания в прыжке в высоту с прямого разбега**

Упражнение 6. Оттолкнувшись после дугообразного разбега, принять положение начала входа на планку. Это упражнение выполняется с индивидуального разбега. По форме движения оно вытекает из предыдущих подводящих упражнений. Поэтому при его выполнении необходимо контролировать и ритм ускорения темпа на грех последних шагах разбега, и характер постановки толчковой ноги на полную стопу, и синхронность выполнения маховых движений.

Одновременно следует обратить внимание на то, чтобы в маховое движение был вовлечен таз, который бы активным движением в сочетании с маховой ногой способствовал обеспечению продольного вращения тела. Положение вылета сохраняется до момента приземления на толчковую ногу с последующим пробеганием у дальней стойки.

Упражнение 7. Прыжки на гимнастический стол. Упражнение способствует лучшему освоению маха и вертикального взлета прыгуна. Выполняется в двух вариантах. Сначала, оттолкнувшись с косого разбега (без закругления), прыгун садится на край стола боком на бедро согнутой в махе свободной ноги. Во втором варианте прыгун разбегается с закруглением. После взлета он несколько поворачивается спиной к столу и садится на него в этом положении.

Упражнение 8. Выполнение отталкивания с прямолинейного разбега в сочетании с направленным внутрь махом согнутой в коленном суставе ногой.

Упражнение 9. То же, с забеганием по дуге в конце разбега.

Следующим этапом в освоение техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» является освоение *техники преодоление планки.*

Последовательность обучения.

Упражнение 1. Лежа поперек гимнастического козла, занять положение, характерное для перехода через планку.

При выполнении упражнения надо следить за тем, чтобы таз занимал наиболее высокое положение и подбородок был взят «на себя».

Упражнение 2. Лежа спиной на матах, руки вытянуты вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Упираясь в мат стопами и плечами, поднять таз вверх и повернуть голову в правую или левую сторону (по направлению разбега). При выполнении этого упражнения следует обратить внимание на то, чтобы прыгун максимально высоко поднимал таз, а не только прогибался в поясничной части позвоночника.

Упражнение 3. Мост из положения стоя. Голова поворачивается по направлению разбега, руки вытянуты вдоль туловища. Медленно наклоняясь туловищем назад, перейти на мост, опираясь плечами на сложенные один на другой маты с постепенным понижением их высоты.

Упражнение 4. Кувырок назад. Маты положены одним краем на гимнастический козел. Упражнение выполняется из положения стоя на жестком гимнастическом мостике спиной к козлу с противоположной стороны матов. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги немного расставлены. Приподнимаясь на носки с одновременным подтягиванием плеч и поворотом головы но направлению своего разбега, медленно наклониться назад и, перекатившись через козла, сделать кувырок через голову на наклонных матах (рис. 5.7).

Рис. 5.7. **Подводящее упражнение в имитации перехода через планку**

и приземления на маты

Упражнение 5. То же упражнение, что и предыдущее, но выполняется с двух шагов подхода к козлу с имитацией толчка.

Упражнение 6. Из положения стоя у планки на краю гимнастического мостика прыжок спиной через планку с одновременным поворотом головы по ходу разбега и дальнейшим приземлением на плечи. При выполнении этого упражнения надо следить, чтобы прыгун не сваливался за планку с мостика. Сначала выполняется толчок вверх под углом 80—85°, а затем в высшей точке взлета максимально поднимается таз вверх. Приземление должно происходить на лопатки. В упражнении осваивается техника экономного перехода через планку.

Упражнение 7. То же упражнение, что и предыдущее, но с помощью подкидного мостика (рис. 5.8).

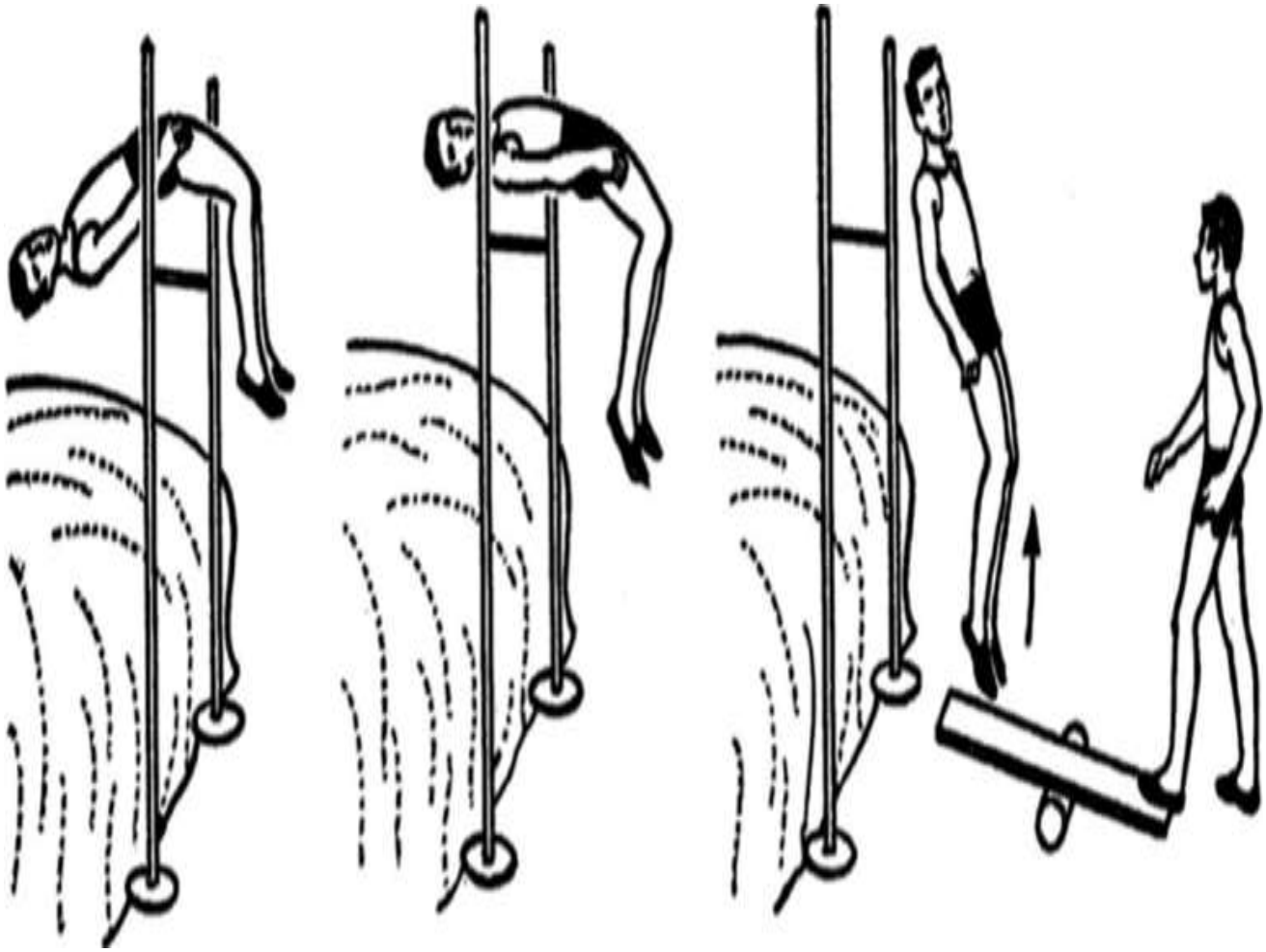


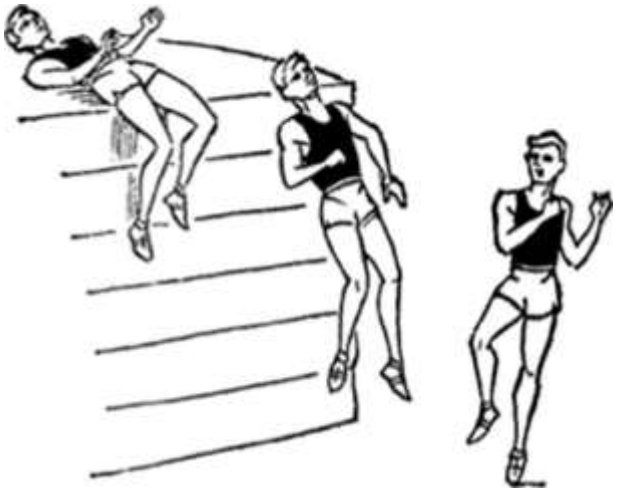
Рис. 5.8. Подводящее упражнение в имитации перехода через планку

и приземления на маты

Упражнение 8. Из И.п. стоя спиной к планке, выполнить прыжок, оттолкнувшись двумя ногами вверх-назад; на счет 1 — подать таз вперед (вверх) и прогнуться в пояснице; на счет 2 — согнуться Т-образно, выпрямив ноги в коленях.

Упражнение 9. То же, но отталкивание осуществлять одной ногой:

- а) то же в прыжке с места из положения толчкового шага;
- б) то же, но с трех-пяти шагов разбега.



Упражнение 10. То же, но с приземлением на маты.

К освоению целостного прыжка «фос- бери-флоп» (рис. 5.9) следует приступать после проведения 4—5 тренировочных занятий, а затем уже в ходе выполнения прыгуном прыжков в высоту повторять те упражнения, которые индивидуально будут способствовать лучшему освоению техники прыжка.

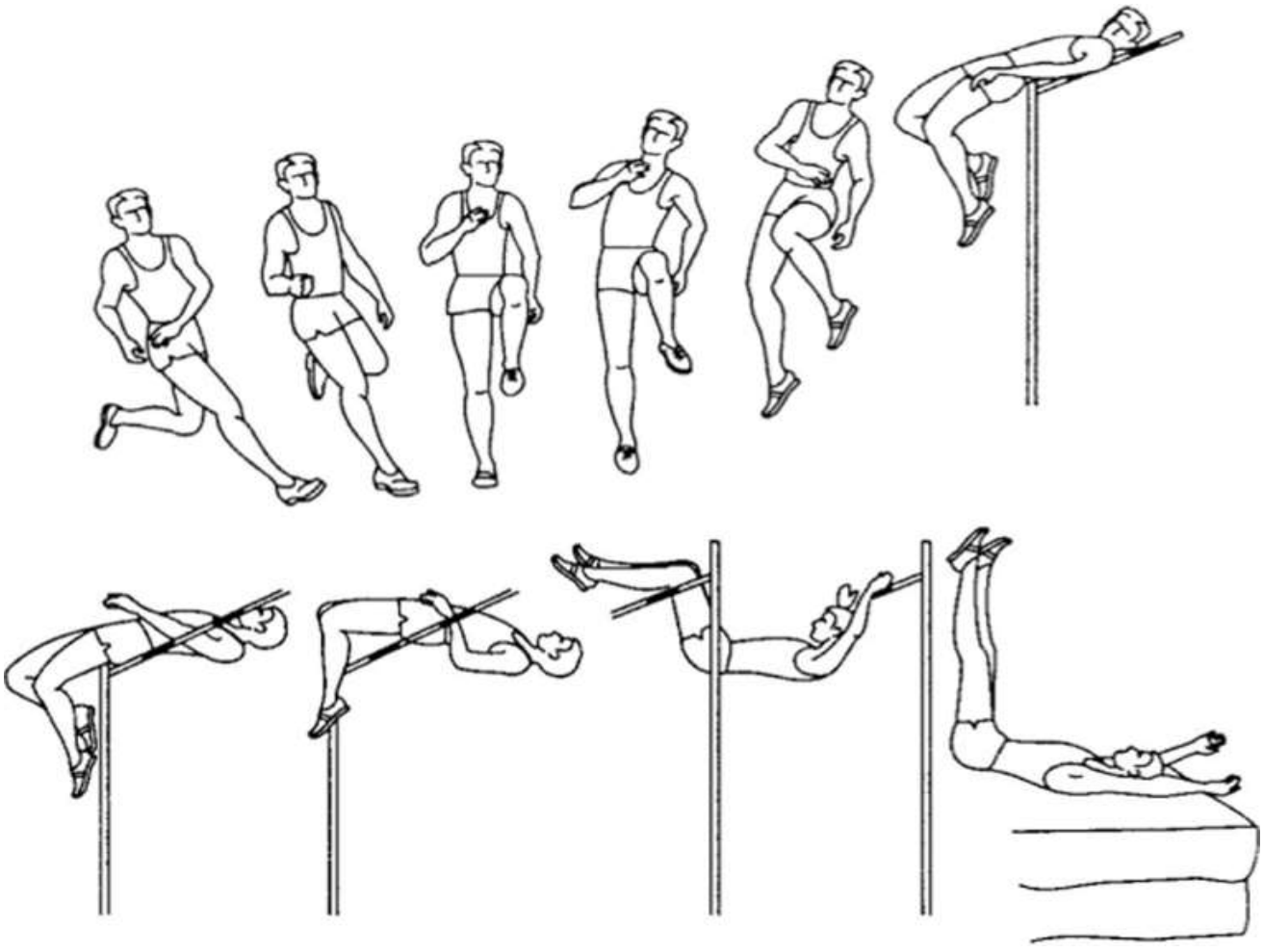
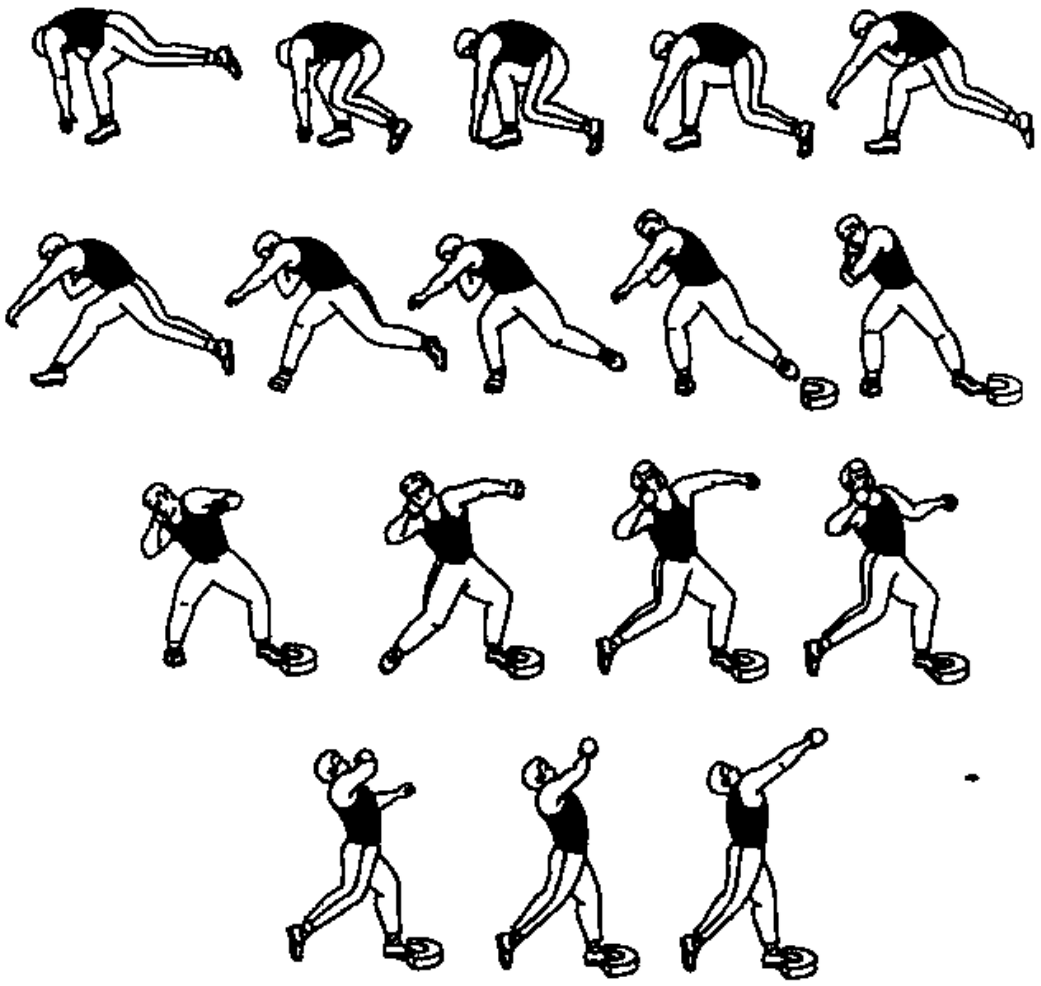


Рис. 5.9. **Основы техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп»**

2.

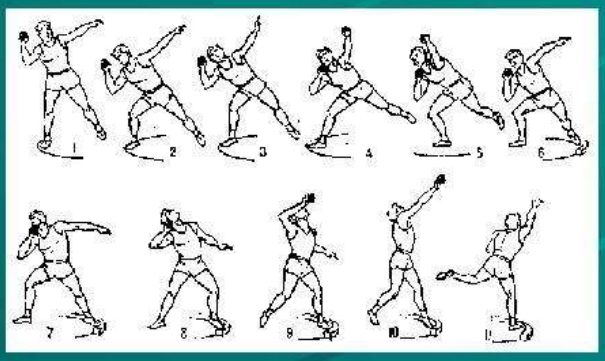
РАЗДЕЛ 7. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ. ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ МЕТАНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО СНАРЯДА-ЯДРО, КОПЬЕ.

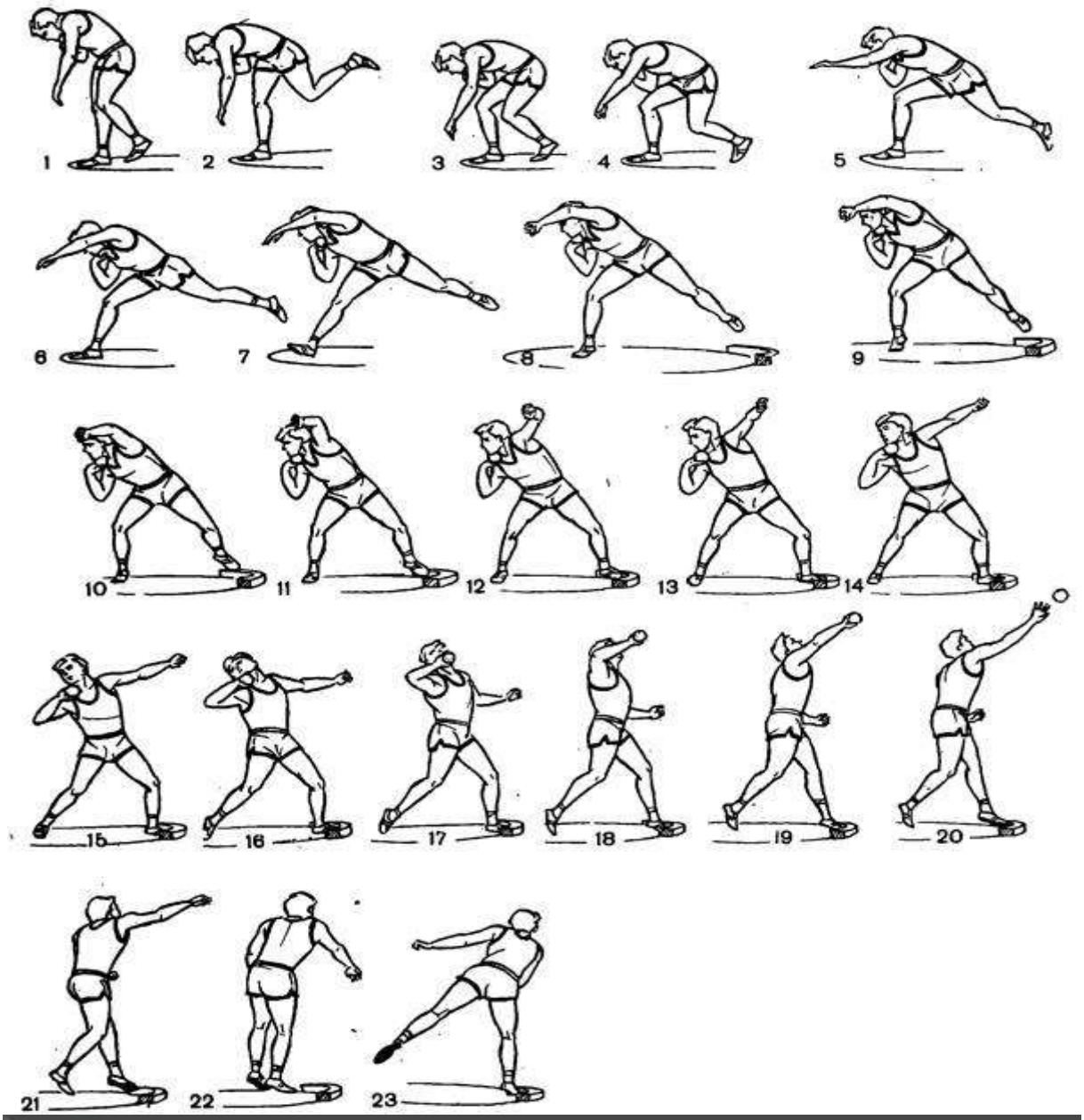


Техника метания ядра

Техника О'Брайна

- *исходное положение;*
- *подготовка к скачку (скольжению);*
- *скачок (скольжение);*
- *исходное положение для финального усилия;*
- *толчок;*
- *смена ног.*





Толкание ядра

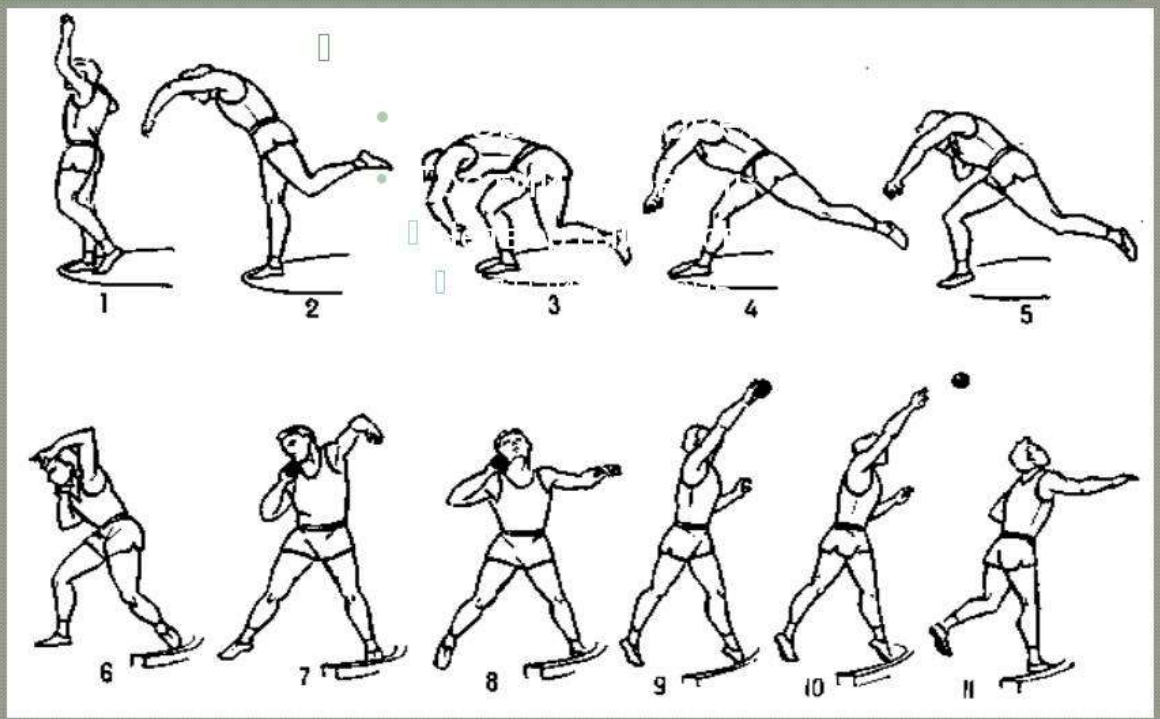
- При анализе техники толкания ядра можно выделить следующие основные элементы, на что необходимо обращать внимание:
- держание снаряда;
- подготовительная фаза к разбегу (скачку, повороту);
- разбег скачком (поворотом);
- финальное усилие;
- фаза торможения или удержания равновесия

Техника толкания ядра

Держание снаряда. Ядро кладется на средние фаланги пальцев Кисти руки, выполняющей толкание (например, правой руки). Четыре пальца соединены вместе, большой палец придерживает ядро сбоку. Нельзя разводить пальцы, они должны быть единым целым.

Ядро прижимается к правой стороне шеи, над ключицей. Предплечье и плечо правой руки, согнутой в локтевом суставе, отводятся в сторону на уровень плеч. Левая рука, слегка согнутая в локтевом суставе, держится перед грудью, также на уровне плеч. Мышцы левой руки не напряжены, кисть слегка сжата.

Техника толкания ядра О'Брайена



Техника толкания ядра

Положение снаряда. Ядро кладется на средние фаланги пальцев Кисти руки, выполняющей толкание (например, правой руки). Четыре пальца соединены вместе, большой палец придерживает ядро сбоку. Нельзя разводить пальцы, они должны быть единым целым.

Ядро прижимается к правой стороне шеи, над ключицей. Предплечье и плечо правой руки, согнутой в локтевом суставе, отводятся в сторону на уровень плеч. Левая рука, слегка согнутая в локтевом суставе, держится перед грудью, также на уровне плеч. Мышцы левой руки не напряжены, кисть слегка сжата.

Стили: XIX век

- Толкание ядра, как и многие другие дисциплины лёгкой атлетики, берёт своё начало в Англии в середине XIX века, когда начали проводиться первые соревнования в метании (толкании) ядра весом 16 фунтов (7,257 кг) из круга ди
м). Первый мировой
годом — 10,62 м. Те
примитивна, атлеты
площадь круга и тол
ноге вперёд, способ
что до 1912 года вы
лучшей попытке при толчке с обеих рук и

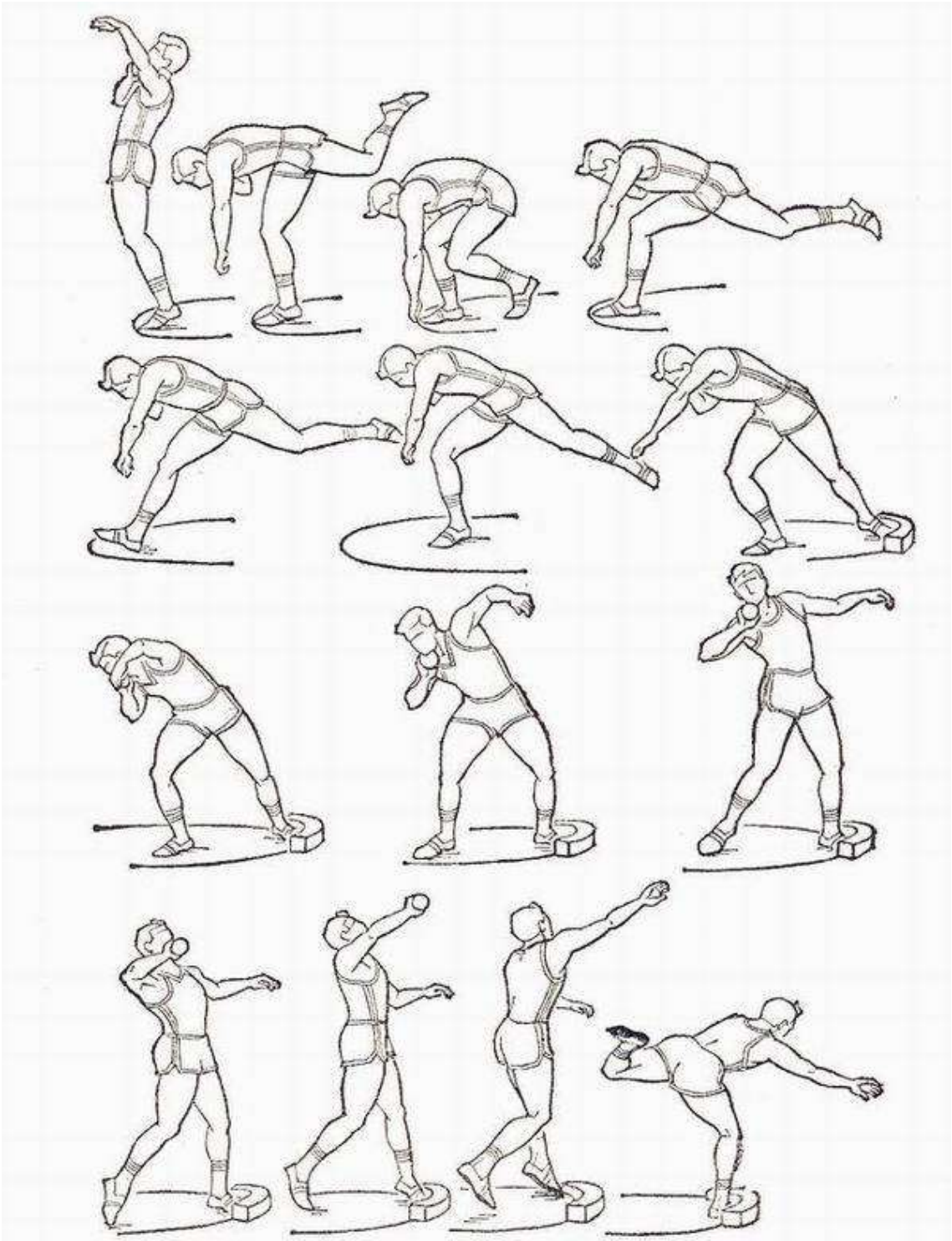
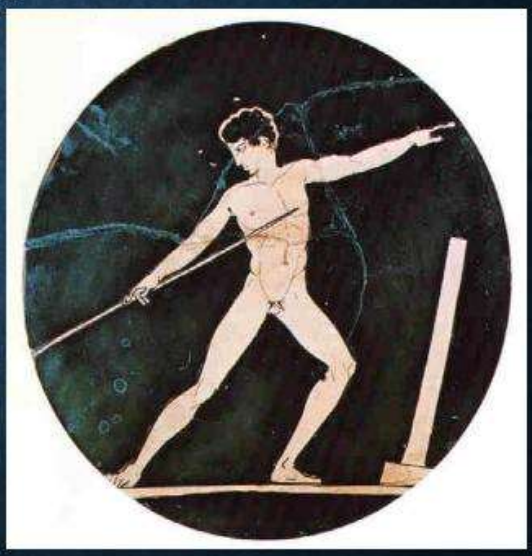


Рис. 61. Техника толкания ядра

МЕТАНИЕ КОПЬЯ — ДИСЦИПЛИНА В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ, ЗАКЛЮЧАЮЩАЯСЯ В МЕТАНИИ СПЕЦИАЛЬНОГО СПОРТИВНОГО СНАРЯДА — *КОПЬЯ*, НА ДАЛЬНОСТЬ. ОТНОСИТСЯ К МЕТАНИЯМ И ВХОДИТ В ТЕХНИЧЕСКИЕ ВИДЫ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ. ТРЕБУЕТ ОТ СПОРТСМЕНОВ СИЛЫ И КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ.
ЯВЛЯЕТСЯ ОЛИМПИЙСКОЙ ДИСЦИПЛИНОЙ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ ДЛЯ МУЖЧИН С 1908 ГОДА, ДЛЯ ЖЕНЩИН С 1932 ГОДА. ВХОДИТ В СОСТАВ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ МНОГОБОРИЙ.

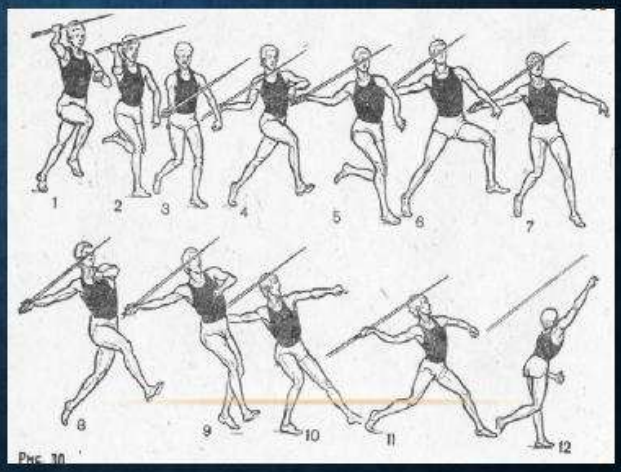
ИСТОРИЯ

- Метание копья было частью охоты и военных действий, правда, тогда нужно было поразить конкретную цель. Метание копья было в программе соревнований на Олимпийских играх в Древней Греции. Точно неизвестно, было ли это метание на дальность или на поражение цели. На современных Олимпийских играх метание копья появилось в 1908 году. Спортивный вариант метания копья подразумевает состязание только в дальности броска. Спортсмены используют копья, которые намного легче, чем военные, потому что они соревнуются на дальность, а не на попадание.



ТЕХНИКА МЕТАНИЯ КОПЬЯ

- Что собой представляет копье? Это полый металлический снаряд: у мужчин весом — 800 г, у женщин — 600 г. Длина копья у мужчин — 260 см, у женщин — 230 см; расстояние от острия до ЦТ — 92 см. Около ЦТ копья находится обмотка, для удобства держания снаряда. Метать копье разрешается только держа его за обмотку из-за головы, над плечом. Проводится метание в сектор под углом 29°.
- Целостное действие метания копья можно разделить на:
- разбег;
- Постановка левой ноги;
- финальное усилие;
- Выпуск копья;
- Торможение.



- При анализе техники метания копья сначала надо рассмотреть способы держания снаряда. Существует два способа держания копья: а) большим и указательным пальцами; б) большим и средним пальцами. Копье лежит в ладони наискось. Во втором варианте указательный палец располагается вдоль оси копья. Другие пальцы обхватывают копье за обмотку. Держать копье за обмотку необходимо плотно, но не напряженно, так как любое напряжение кисти не даст выполнить хлестообразное движение, уменьшит вращение копья, создающего устойчивость в полете. Держится копье на уровне верхней кромки черепа, над плечом, наконечник копья направлен слегка вниз; и чуть внутрь, локоть смотрит вперед немного кнаружи.

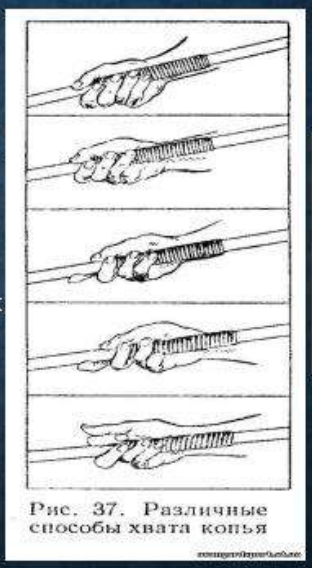
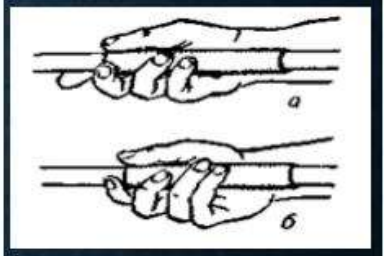


Рис. 37. Различные способы хвата копья



РАЗБЕГ

- Разбег можно разделить на три части: предварительный разбег, шаги отведения копья, заключительная часть разбега. Длина всего разбега колеблется от 20 м до 35 м, у женщин — чуть меньше, и зависит от квалификации спортсмена. Скорость разбега для каждого спортсмена индивидуальна и не должна мешать выполнению подготовительных действий метателя к финальному усилию.

ПОСТАНОВКА ЛЕВОЙ НОГИ.

- Правая рука и левая нога максимально удаляются друг от друга, в результате чего корпус атлета напоминает собой букву С. Такое положение конечностей позволяет увеличить силу броска за счет накопленной внутренней энергии. в обратном направлении, высвобождая накопленную внутреннюю энергию. Если спортсмен не может выполнить правильную постановку ног, у него не получится направить всю свою силу метающей руке.

ФИНАЛЬНОЕ УСИЛИЕ

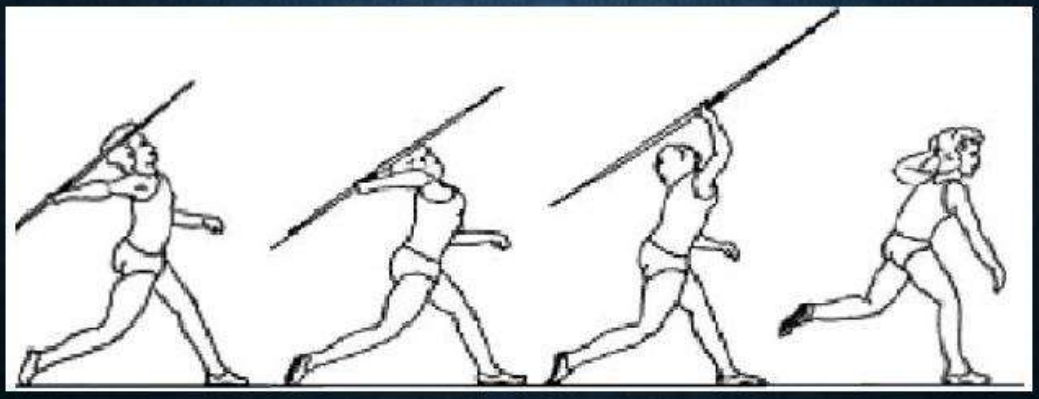
После постановки левой ноги в упор, когда началось торможение нижних звеньев (стопа, голень), таз продолжает движение вперед — вверх через прямую левую ногу. Правая нога, распрямляясь в коленном суставе, толкает тазобедренный сустав вперед—вверх.

ВЫПУСК КОПЬЯ.

- Правильным полетом снаряда считается такой, когда он летит как будто внутри трубы, т.е. хвост копья повторяет траекторию острия. Этого можно добиться за счет правильного угла вылета снаряда — 33-38 градусов. Но с учетом индивидуальных особенностей спортсмена (строение скелета, структуры и степени натренированности связок и сухожилий) этот угол может разниться. Поэтому на данном этапе важно оптимальным образом сочетать два вида скорости: вертикальную и горизонтальную. Первая увеличивает продолжительность полета снаряда, а вторая — дальность броска. Если копье будет брошено выше или ниже, чем нужно, оно быстро упадет на землю: в первом случае из-за потери скорости вследствие сопротивления ветра, а во втором — из-за недостатка высоты полета, сокращающего время до встречи с поверхностью земли.

ТОРМОЖЕНИЕ

После выпуска снаряда спортсмен продолжает движение вперед, и ему необходимо остановиться для того, чтобы не заступить за линию броска. При этом метатель выполняет перескок с левой на правую ногу, отводя левую ногу назад чуть вверх и слегка наклоняясь вперед, но затем выпрямляется, отводит плечи назад, помогая себе руками.



РАЗДЕЛ 8. ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

- В начале коридора атлет начинает разгоняться, но уже на выходе у него должна в руках присутствовать заветная передача. Если спортсмен получит палочку вне рамок коридора, о такое действие не зачитывается.
- По ходу движения по коридору атлеты не должны мешать другим участникам соревнования. При этом, если нарушается процесс передачи палочки, например в результате ее падения, то участники не несут за это никакой ответственности.
- Хотя потеря палочки и является грубейшим нарушением правил, все же некоторые спортсмены ее подбирают. Согласно статистике, суды нашего не засчитывают по спортивных со маневр не запр

> **Внимание! Категорически запрещается для удобства держания палочки чем-либо обрабатывать руки. Также нельзя надевать перчатки или каким-либо другим способом облегчать момент передачи**

Проведение первых соревнований по эстафетному бегу осуществлялось еще в 19 веке. Заслужив огромный интерес зрителей и став массово популярным, в скором времени этот вид спорта был включен в программу Олимпийских игр 1908 года. Тогда широкую известность получил так называемый экзотический вид эстафеты – шведский стиль бега.

Представлял он из себя преодоление бегунами дистанции с неравномерными промежутками: 100-200-400-800 м. Как правило, в соревнованиях принимали участие люди, владеющие широким спектром беговых дисциплин, начиная от сверхкороткой и заканчивая средней.

Виды и дистанции

К программам крупнейших легкоатлетических соревнований: Олимпийским играм, чемпионатам мира и первенствам континентов, включены два основных вида эстаф

- 4*100 м.
- 4*400 м.

Этапы

Разделяют четыре этапа эстафетного бега:

- Стартовый. Спортсмен берет начало с низкого старта. При этом он держит в правой руке эстафетную палочку, сжимая ее конец двумя или тремя пальцами. Указательный и большой пальцы упираются о грунт очерченной стартовой линии.
- Основной. Сложность данного этапа состоит в строгом соблюдении правила передачи эстафетной палочки в рамках отведенного коридора на максимальной скорости своего бега.
- Передаточный. На третьем этапе спортсмен должен перенять эстафету правой рукой и пробежать как можно ближе к правому краю дорожки.
- Финальный. Бегун должен бежать по наружной

Особенности

Эстафетный бег в легкой атлетике очень популярен и привлекателен своей динамичностью, поэтому его по обычаю откладывают на последние дни соревнований. Престижность данной соревновательной эстафеты заключается еще и в том, что в итоге выявляется команда сильнейших бегунов в той или иной дистанции.

Особенности эстафетного бега состоят в том, что тренера разрешают своим подопечным удобный вариант техники передачи палочки.

Спортсмен вправе по своему усмотрению выбрать подачу из той руки, которая ему более приемлема в данный момент.

При этом палочка может остаться в той руке, в которой ее передали. Но это удобно, как правило, на коротких беговых дистанциях, и объясняется потерей времени при смене

Простая круговая эстафета.

Играющие делятся на три-пять команд и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым или левым боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч-шеренга является командой. Игроки, - крайние от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, мяч). По сигналу ведущего эти игроки бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных спиц, к своей спице и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру команды). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету игрок также обегает круг и передает ее третьему номеру. Когда начинавший игру окажется с краю и ему принесут эстафету, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой. По поднятой руке видно, кто закончил эстафету раньше. Правила

Организация.

Высшим руководящим органом, регулирующим проведение соревнований и развитием лёгкой атлетики как вида спорта, является: Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ). ИААФ определяет международные правила проведения соревнований и ведёт мировой рейтинг ведущих спортсменов легкоатлетов.

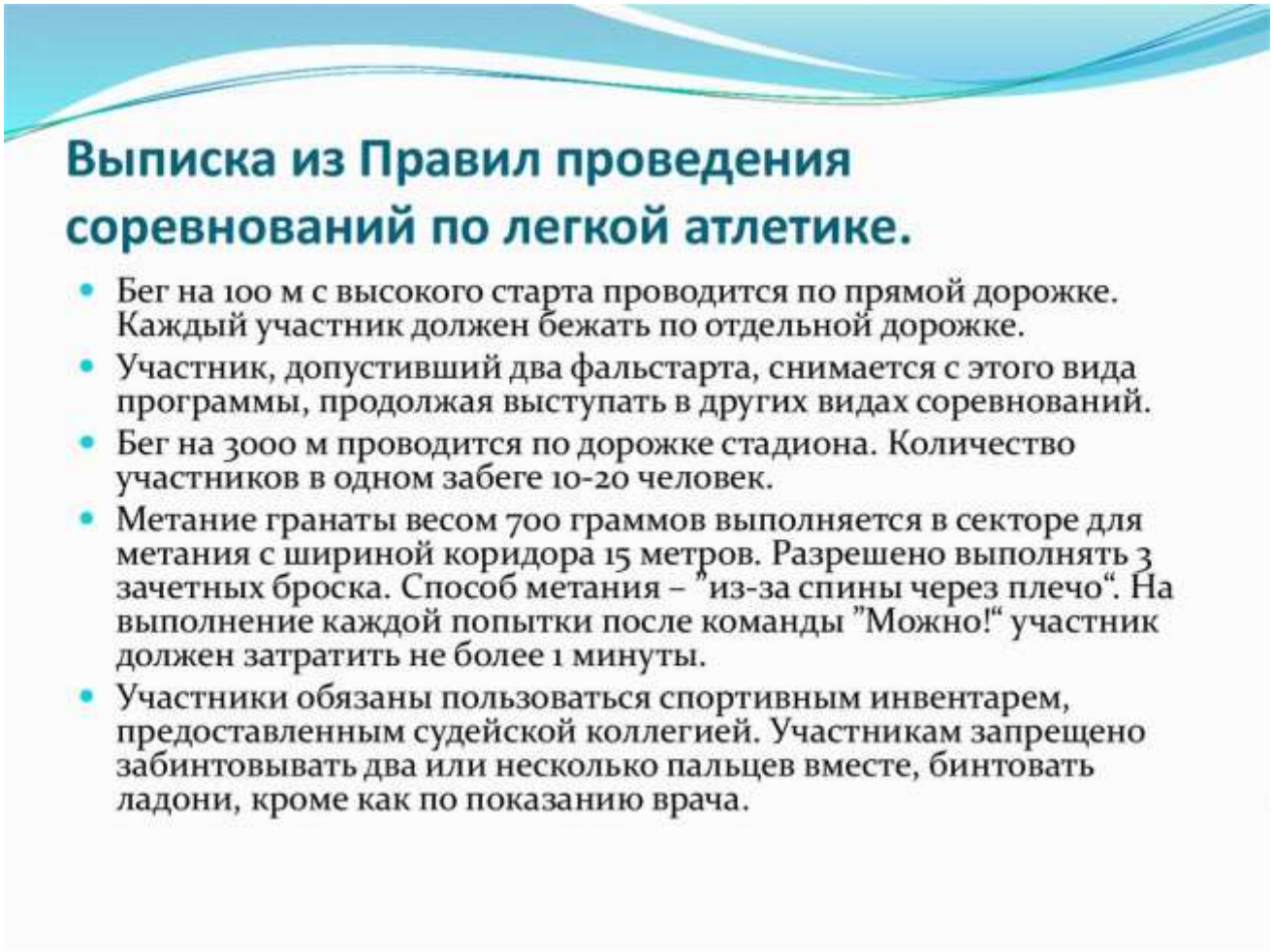
Правила легкой атлетики

Победителем в легкоатлетических соревнованиях считается спортсмен или команда, показавшие наилучший результат в финальных забегах или финальных попытках технических дисциплин.

Беговые виды лёгкой атлетики, как правило, разбиваются на несколько этапов:

- квалификация;
- ¼ финала;
- ½ финала;
- финал.

Количество участников соревнований определяется регламентом соревнований, при этом мужчины и женщины не участвуют в общих стартах.



2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекционных, практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к лекционному занятию заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;

− ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

− внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;

− ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;

− внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;

− запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;

− постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;

− узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к практическому занятию.

При подготовке и работе во время проведения практических занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к практическому занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения практического занятия включает:

− консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач.

− самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной рабочей программой дисциплины (модуля) тематики.

Реализация учебной дисциплины в форме практических занятий требует специальных помещений (площадок) и помещений для самостоятельной работы:

- *мячи для метаний, спортивная легкоатлетическая разметка, флажки, конусы, легкоатлетические колодки, барьеры, копья, гранаты*.

Оборудование стадиона: *беговые дорожки с разметкой, прыжковая яма*.

− Спортивные объекты:

Наименование объекта	**Адрес**	**Площадь объекта**	**Количество занимающихся**
Плоскостное сооружение	Лосиноостровская, дом 24	300 м²	80-100 (одновременно)
Плоскостное сооружение	В.Пика дом 4 стр. 1	210 м²	30-80 (одновременно)
Спортивный зал	Лосиноостровская, дом 24	240 м²	45-60
Спортивный зал	Лосиноостровская, дом 30, стр 8	85,2 м²	30-50
Спортивный стадион	Лосиноостровская, дом 24	6000 кв. м²	100
Лесной массив	Лосиноостровский парк	128 км²	50

–

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения.

К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине (модулю). Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Виды самостоятельной работы.

Работа с литературой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу. Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались. Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой

лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента. Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное – это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того на сколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Методические материалы по выполнению доклада.

Рекомендуется следующая структура доклада:

1. титульный лист, содержание доклада;
2. краткое изложение;
3. цели и задачи;
4. изложение характера исследований и рассмотренных проблем, гипотезы, спорные вопросы;
5. источники информации, методы сбора и анализа данных, степень их полноты и достоверности;
6. анализ и толкование полученных в работе результатов;
7. выводы и оценки;
8. библиография и приложения.

Время выступления докладчика не должно превышать 10 минут.

Основные требования к оформлению доклада:

- титульный лист должен включать название доклада, наименование предметной (цикловой) комиссии, фамилию обучающегося;
- все использованные литературные источники сопровождаются библиографическим описанием;
- приводимая цитата из источника берется в кавычки (оформляются сноски);
- единицы измерения должны применяться в соответствии с действующими стандартами;
- все названия литературных источников следует приводить в соответствии с новейшими изданиями;
- рекомендуется включение таблиц, графиков, схем, если они отражают основное содержание или улучшают ее наглядность;
- названия фирм, учреждений, организаций и предприятий должны именоваться так, как они указываются в источнике.

Критерии оценки доклада

При выполнении доклада обучающийся должен продемонстрировать умение кратко излагать прочитанный материал, а также умение обобщать и анализировать материал по теме доклада.

Презентация

Методические материалы к презентациям

1. Объём презентации: 10-20 слайдов.

2. На титульном слайде должно быть отражено:

- наименование факультета;

- тема презентации;

- фамилия, имя, отчество, направление подготовки/ специальность, направленность (профиль)/ специализация, форма обучения, номер группы автора презентации;

- фамилия, имя, отчество, степень, звание, должность руководитель работы;

- год выполнения работы.

3. В презентации должны быть отражены обоснование актуальности представляемого материала, цели и задачи работы.

4. Содержание презентации должно включать наиболее значимый материал доклада, а также, при необходимости, таблицы, диаграммы, рисунки, фотографии, карты, видео – вставки, звуковое сопровождение.

5. Заключительный слайд должен содержать информацию об источниках информации для презентации.

Критерии оценки презентации

1. Объём презентации: 10-20 слайдов.

2. Правильность оформления титульного слайда.

3. Актуальность отобранного материала, обоснованность формулировки цели и задач работы.

4. Наглядность и логичность презентации, обоснованность использования таблиц, диаграмм, рисунков, фотографий, карт, видео – вставок, звукового сопровождения; правильный выбор шрифтов, фона, других элементов дизайна слайда.

5. Объём и качество источников информации (не менее 2-х интернет – источников и не менее 2-х литературных источников).

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение дисциплин (модулей) завершается зачетом/зачетом с оценкой или экзаменом. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На зачете или экзамене студент демонстрирует то, что он освоил в процессе обучения по дисциплине (модулю).

Вначале следует просмотреть весь материал по дисциплине (модулю), отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время промежуточной аттестации для систематизации знаний.

Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. **Технологии спортивной тренировки в легкой атлетике**.

2. Тема 4.1. Тренировочный процесс по легкой атлетике в школе.

3. Цели занятия: сформировать знания о тренировочном процессе в легкой атлетике в общеобразовательных школах.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Развитие быстроты. Средства и методы. Тесты для оценки уровня развития быстроты. Выполнение упражнений на силу различных групп мышц локального, регионального и глобального характера. Упражнения для укрепления связок и суставов. Упражнения с отягощениями. Техника выполнения упражнений.	лекция, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Тренировочный процесс по легкой атлетике в школе.

1. Тема лекционного занятия.

ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ: скоростные способности и основы методики их воспитания

СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ – это возможность человека выполнять двигательные действия в минимальный для данных условий промежуток времени.

Различают: 1) элементарные и 2) комплексные формы проявления скоростных способностей.

К элементарным относят: быстроту реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

Все двигательные реакции делятся на 2 группы: простые и сложные.

Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал называется простой реакцией (старт).

Быстрота простой реакции определяется по латентному периоду реакции – временному отрезку от момента появления сигнала до момента начала движения.

Сложные двигательные реакции встречаются в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (спортивные игры, единоборства).

Временной интервал, затраченный на выполнение одиночного движения (бокс), также характеризует скоростные способности.

В различных видах двигательной деятельности элементарные формы проявления скоростных способностей выступают в различных сочетаниях и в совокупности с другими физическими качествами. В этом случае имеет место комплексное их проявление. К ним

относится: быстрота выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно ее поддерживать.

Для практики имеет большое значение скорость выполнения целостных двигательных действий в беге, плавании. Однако это скорость косвенно характеризует быстроту человека.

Способность как можно быстрее набрать максимальную скорость бега определяют по стартовому разгону или стартовой скорости, которая в среднем составляет 5-6 с. Способность как можно больше удерживать достигнутую скорость называют скоростной выносливостью и определяют по дистанционной скорости.

В играх и единоборствах имеет место специфическое проявление скоростных качеств - быстрота торможения.

Проявление быстроты и скорости движений зависит:

1) состояния ЦНС и нервно-мышечного аппарата,
2) морфологических особенностей мышечного аппарата (соотношения медленных и быстрых мышечных волокон),
3) силы мышц,
4) способности мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное,
5) энергетических запасов в мышце,
6) амплитуды движений,
7) способности к координации движений,
8) биологического ритма жизнедеятельности,
9) возраста и пола,
10) скоростных природных способностей.

Быстрота реакции зависит:

1) возникновения возбуждения в рецепторе,
2) передачи возбуждения в ЦНС,
3) перехода сигнальной информации по нервным путям, ее анализа и формирования эфферентного сигнала,
4) проведения эфферентного сигнала от ЦНС к мышце,
5) возбуждения мышцы и появления в ней механизма активности.

Максимальная частота движений зависит от скорости перехода двигательных нервных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно, т.е. зависит от лабильности нервных процессов.

На быстроту в целостных двигательных проявлениях влияет:

1) частота нервно-мышечной импульсации,
2) скорость перехода мышц из фазы напряжения в фазу расслабления,
3) темп чередования этих фаз,
4) степень включения этих фаз в процесс движения быстро сокращающихся мышечных волокон и их синхронная работа.

Быстрота простой двигательной реакции определяется на 60–88% наследственностью. Среднесильное влияние испытывают скорость одиночного движения и частота движений, а скорость, например, в беге зависит в равной степени от генотипа и среды.

Благоприятные периоды для развития скоростных способностей у мальчиков и девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе возрастают различные показатели быстроты с 11 до 14–15 лет.

Задачи развития скоростных способностей

Первая задача - разностороннее развитие скоростных способностей (быстроты реакции, частоты, скорости одиночного движения, быстроты целостных движений) в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков.

Вторая задача – максимальное развитие скоростных способностей при специализации в видах спорта, где скорость реагирования и быстрота движений играет существенную роль.

Третья задача – совершенствование скоростных способностей, от которых зависит успех в определенных видах трудовой и спортивной деятельности.

Скоростные способности трудно поддаются развитию. В процессе тренировки их повышение достигается путем воспитания силовых и скоростно-силовых способностей, выносливости и совершенствование техники.

Средства воспитания скоростных способностей

Средства развития быстроты делятся на 3 группы.

1) Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции, б) скорость отдельных движений, в) улучшение частоты движений, г) стартовой скорости, г) скоростной выносливости, д) быстроту выполнения последовательных двигательных действий.

2) Упражнения комплексного воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры).

3) Упражнения сопряженного воздействия.

Методы воспитания скоростных способностей

1) Строго регламентированного упражнения.
2) Соревновательный метод.
3) Игровой метод.

Метод строго регламентированного упражнения включает в себя:

а) повторное выполнение упражнений с установкой на максимальную скорость движения,

б) вариативное выполнение упражнений по скорости и ускорению в специально созданных условиях.

Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты, гандикапы).

Игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр.

Методики воспитания скоростных способностей

Воспитание быстроты простой двигательной реакции

Основной метод в развитии быстроты реакции – повторное выполнение упражнений. Он заключается в повторном реагировании на внезапно возникающий раздражитель с установкой на сокращение времени реагирования.

Упражнения на быстроту вначале выполняют в облегченных условиях.

Для совершенствования быстроты простой двигательной реакции применяют упражнения максимально приближенные к соревновательным, изменяя время между предварительной и исполнительной командами.

Воспитание быстроты сложной двигательной реакции

Сложные двигательные реакции встречаются в видах деятельности с постоянной и внезапной сменой ситуации. Большинство сложных двигательных реакций в физическом воспитании и спорте – это реакции выбора и реакции на движущийся объект.

Воспитание быстроты сложных двигательных реакций связано с моделированием в занятиях целостных двигательных ситуаций и систематическом участии в соревнованиях. Для развития быстроты сложных двигательных реакций необходимо использовать специально подготовительные упражнения, моделирующие формы и условия проявления быстроты.

При воспитании быстроты РДО особое внимание уделяют сокращению времени начального компонента реакции – нахождению и фиксации объекта в поле зрения. Для этого идут двумя путями:

1) воспитывают умение заблаговременно включать и удерживать объект в поле зрения,
2) направленно увеличивают требования к быстроте восприятия объема и другим компонентам сложной реакции на основе варьирования внешними факторами.

Не менее важно научить занимающихся пользоваться «скрытой интуицией» о вероятных действиях противника (по мимике, позе, манере поведения).

Воспитание быстроты движений

Основными средствами воспитания быстроты движений служат упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью:

1) собственно скоростные упражнения – продолжительность до 15–20 сек.
2) обще подготовительные упражнения,
3) специально подготовительные упражнения, соответствующие по некоторым параметрам соревновательному упражнению.

Для преодоления «скоростного барьера» рекомендуется:

1) облегчение внешних условий и использование дополнительных сил, ускоряющих движение,
2) использование эффекта «ускоряющего последействия» и варьирование отягощений.
3) лидирование и сенсорная активизация скоростных проявлений.

Контрольные упражнения для определения уровня скоростных способностей

Контрольные упражнения для оценки скоростных способностей делятся на 4 группы:

1) для оценки быстроты простой и сложной реакции,
2) для оценки скорости одиночного движения,
3) для оценки максимальной быстроты движений в различных суставах,
4) для оценки скорости в целостном двигательном действии.

В зависимости от объема активной мышечной массы все физические упражнения классифицируют на: **локальные, региональные и глобальные.**

К локальным относятся упражнения, в осуществлении которых участвует менее 1/3 всей мышечной массы тела (стрельба из лука, из пистолета, определенные гимнастические упражнения).

К региональным относятся упражнения, в осуществлении которых принимает участие примерно от 1/3 до 1/4 всей мышечной массы тела (гимнастические упражнения, выполняемые только мышцами рук и пояса верхних конечностей, мышцами туловища и т. п.).

Глобальными называются упражнения, в осуществлении которых принимает активное участие более 1/2 всей мышечной массы тела (бег, гребля, езда на велосипеде и др.). Подавляющее большинство спортивных упражнений-относится к глобальным.

При классификации физических упражнений по силе сокращения ведущих-мышечных групп следует учитывать две зависимости: "сила - скорость" и "сила - длительность" мышечного сокращения.

В соответствии с зависимостью "сила - скорость" (рис. 1) при динамическом сокращении проявляемая сила обратно пропорциональна скорости укорочения мышц (скорости движения перемещаемого звена тела): чем больше эта скорость, тем меньше проявляемая сила. Другая, формулировка этой зависимости: чем больше внешняя нагрузка (сопротивление, вес), тем ниже скорость укорочения (движения) и тем больше проявляемая сила, и наоборот, чем меньше внешняя нагрузка, тем выше скорость движения и меньше, проявляемая мышечная сила. Произведение силы на скорость мышечного сокращения определяет его мощность (см. рис. 1).

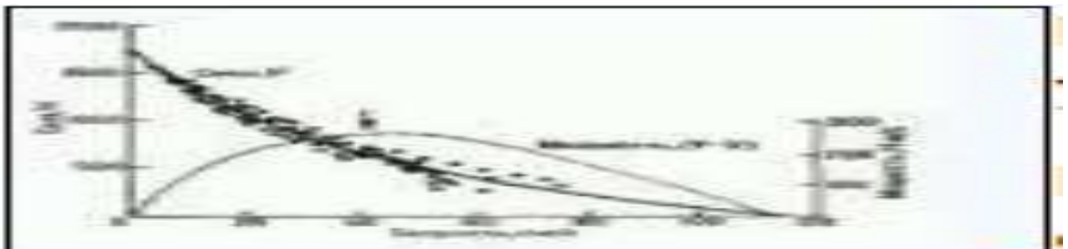


Рис. 1. Связь "сила - скорость", полученная в исследовании на одном испытуемом при подъеме с максимальным усилием шести разных грузов: штриховая линия - мгновенные значения мощности; скорость, соответствующая максимальной мощности, указана стрелкой

Зависимость "сила - длительность" мышечных сокращений, выражается в том, что чем больше сила (или мощность) сокращений мышц, тем короче их предельная продолжительность. Это справедливо как для локальной и региональной статической и динамической работы (рис. 2), так и для глобальной работы (рис. 3).

Рис. 2. Зависимость предельного времени работы от силы сокращения при локальной статической работе (слева) и от мощности (частоты движений) при локальной динамической работе (справа

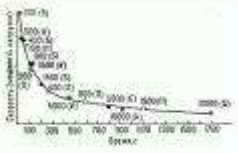


Рис. 3. Кривая зависимости рекордного (предельного) времени от скорости в беге (Б), плавании (Я) и беге на коньках (К) (В. С. Фарфель).

По проявляемым силе и мощности мышечных сокращений и связанной с ними предельной продолжительности работы все физические упражнения можно разделить на три группы: силовые, скоростно-силовые (мощностные) и на выносливость.

Силовыми можно считать упражнения с максимальным или почти максимальным напряжением основных мышц, которое они проявляют в статическом или динамическом режиме при малой скорости - движения (с большим внешним сопротивлением, весом). На рис. 1 силовым упражнениям соответствует левая часть кривой "сила - скорость". Предельная продолжительность упражнений с максимальным проявлением силы исчисляется несколькими секундами. Сила является основным двигательным качеством, определяющим успех выполнения силовых упражнений.

Скоростно-силовыми (мощностными) являются такие динамические упражнения, в которых ведущие мышцы одновременно проявляют относительно большие силу и скорость сокращения, т. е. большую мощность. Максимальная мощность мышечного сокращения

достигается в условиях максимальной активации мышцы при скорости укорочения около 30% от максимальной для ненагруженной мышцы. На кривой "сила - скорость" скоростно-силовые упражнения занимают срединное положение - до 50-60% от максимальной скорости (см. рис. 1). Максимальную мощность мышцы развивают при внешнем сопротивлении (грузе), составляющем 30-50% от их максимальной (статической) силы. Предельная продолжительность упражнении с большой мощностью мышечных сокращений находится в диапазоне, от 3-5 с до 1-2 мин - в обратной зависимости от мощности мышечных сокращений (нагрузки). Мощность играет важнейшую роль в скоростно-силовых упражнениях.

Взаимодействие с аудиторией (метод получения обратной связи, вопросы и ответы, последовательная коммуникация, примеры, изучение потребностей, групповые предложения.)

1. Технологии спортивной тренировки в легкой атлетике.
2. Тема 1.1. Основы спортивной тренировки.
3. Цели занятия: сформировать представление о спортивной тренировке, возникновение и развитие легкоатлетического спорта в мире.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Изучить: *Определение спортивной тренировке в легкой атлетике, содержание, общая характеристика легкоатлетических видов. Возникновение и развитие легкоатлетического спорта в мире. Первые кружки любителей бега в России. Уровень спортивных достижений первых чемпионов России. Участие российских легкоатлетов в чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Уровень рекордов российских легкоатлетов и рекордов мира.*	Беседа, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Взаимодействие с аудиторией (вопросы, беседа, разъяснения понятий).

ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ

Почему надо знать историю развития методики тренировки? Потому что любое явление необходимо рассматривать в историческом аспекте. Только такой подход позволит глубоко и всесторонне изучить проблему, выявить основные закономерности и определить тенденции развития. Методика тренировки в легкой атлетике имеет большую историю. Известно, что бег, прыжки и метания еще у первобытных людей были тесно связаны с трудовой деятельностью. Относительную самостоятельность они начали приобретать в период перехода человечества к рабовладельческому обществу. В те далекие времена (более 700 лет до н. э.) в Древней Греции проводились Олимпийские игры, основу которых составляли соревнования в беге, прыжках и метаниях. Победить на играх было очень почетно. Чемпионам оказывали большие почести, предоставляли привилегии, избирали на почетные должности, им ставили монументы. Поэтому и к выступлению на Олимпийских играх готовились очень серьезно. На первых Олимпийских играх древности (776 г. до н. э.) атлеты соревновались только в

одном виде – беге на один стадий (192 м 27 см). В дальнейшем программа соревнований расширялась за счет включения в нее бега на различные дистанции, прыжков, метаний и многоборья (пентатлона). Уже тогда существовала определенная методика тренировки атлетов. Они использовали в своей подготовке не только бег, прыжки и метания, но и упражнения – общеразвивающие, гимнастические, с отягощениями в виде гантелей и мешков с песком. Были разработаны эффективные методы развития различных физических качеств – силы, выносливости, быстроты, ловкости. Античные греки в процессе тренировки стремились к гармоничному физическому развитию и достигали в этом больших успехов, о чем свидетельствуют сохранившиеся до сих пор скульптуры атлетов тех времен. Профессиональные тренеры (гимнасты) умели различать типы телосложения и рекомендовали занимающимся выбор того или иного вида состязаний. В основе структуры тренировки лежал четырехдневный цикл. В первый день проводились подготовительные занятия, во второй – нагрузка возрастала и достигала максимального напряжения, в третий – несколько снижалась и в четвертый – достигала уровня, необходимого для поддержания организма в норме. Перед тренировкой спортсмены выполняли разминку, массаж, а после занятий принимали термические ванны. Период подготовки древних эллинов к Олимпийским играм был достаточно продолжительным и составлял 11 месяцев. Последний месяц этого цикла посвящался непосредственной предсоревновательной подготовке в тех видах, в которых собирались выступать атлеты. Имеются сведения, что уже в те времена существовала периодичность в подготовке спортсменов: планировалась четырехлетняя подготовка – от одних Олимпийских игр к другим. Подготовка приобретала регулярный и напряженный характер, в ней широко использовались не только знания и опыт, накопленные в спорте (техника, тактика, методика развития различных качеств), но и достижения медицины (профилактика и лечение травм, специальная диета, массаж). Напряженная тренировка сочеталась со строгим режимом отдыха и питания, которое было различным для спортсменов, готовящимся к выступлениям в разных видах легкой атлетики. Во время тренировки они не только развивали физические качества, но и разучивали рациональные способы выполнения упражнений, т. е. то, что мы сейчас называем технической подготовкой. Причем упражнения выполнялись как целостным методом, так и по частям. Применялись и элементы психологической подготовки, соответствующее внимание уделялось питанию. Необходимо также отметить, что в отличие от начального периода истории древнегреческих Олимпийских игр, когда атлеты нередко выступали в нескольких видах спорта, впоследствии, в ходе постепенной профессионализации спортсменов, происходила более узкая специализация атлетов, позволявшая добиваться наивысших достижений в том или ином виде

легкой атлетики. Таким образом, подготовка атлетов к Олимпийским играм в Древней Греции была регулярной и напряженной. В ней использовались не только наиболее действенные средства и методы тренировки, но и знания из области медицины, гигиены, рационального питания, различных видов массажа. В феодальные века специальных соревнований по легкой атлетике не проводилось, хотя есть сведения, что в праздничные дни люди развлекались, состязаясь в метании камней, прыжках в длину и в высоту, в беге на скорость. Позднее в Западной Европе бег, прыжки и метания стали включать в систему физического воспитания рыцарей. Никакой методики тренировки в этих видах тогда не существовало. После длительного застоя легкая атлетика как вид спорта начала складываться лишь во второй половине XIX века. В 1865 году в Англии был основан Лондонский атлетический клуб, популяризировавший легкую атлетику и проводивший соревнования в беге, прыжках и метаниях. Несколько позже аналогичные клубы появились и в других странах Западной Европы, США, России. С рождением современной легкой атлетики начала развиваться и методика тренировки. Понятие «тренировка» возникло от английского “training” (обучение, дрессировка). В начальный период наблюдалась так называемая узкая специализация, т. е. спортсмены тренировались только в своих видах. Весьма упрощенно понимали в то время и подготовку к соревнованиям. Например, если спортсмену предстояло участвовать в соревнованиях в беге на 1500 м, то он должен был несколько раз в неделю пробегать эту дистанцию. Легкоатлеты-прыгуны тренировались только в прыжках, а метатели – в метаниях. Через несколько недель такой тренировки спортсмены участвовали в состязаниях, после чего отдыхали до тех пор, пока не требовалось готовиться к новым соревнованиям. В методических работах авторов из Западной Европы начала XX века тренировка легкоатлетов рассматривалась как повторение упражнений в течение относительно непродолжительного времени – 4–8 недель. Задачи подготовки спортсменов решались последовательно. Сначала развивали необходимые физические качества, затем изучали и совершенствовали технику бега, прыжков и метаний. В первых пособиях российских авторов того же периода также давались рекомендации по методике тренировки в различных видах легкой атлетики. Следует отметить, что взгляды российских дореволюционных специалистов были более передовыми по сравнению с зарубежными. Российские методисты уже в 1911– 1916 гг. пошли по пути увеличения продолжительности тренировки с 8–10 недель до 5–6 месяцев. Еще в 1916 году Б.А. Котов1 предлагал делить процесс спортивной подготовки легкоатлетов на три периода: общей, подготовительной и специальной тренировки, в чем нетрудно увидеть прототип современной периодизации. Уже тогда рекомендовалось тренироваться ежедневно, хотя и с очень небольшими

нагрузками и соблюдая принципы постепенности и индивидуализации. Положительное значение для совершенствования методики тренировки в легкой атлетике имело возрождение Олимпиад. Первые современные Олимпийские игры были проведены в 1896 году в Афинах. В легкоатлетических соревнованиях участвовали представители только 12 стран. У большинства атлетов, даже победителей, спортивные результаты были невысоки. Техника выполнения упражнений также не отличалась эффективностью. Регулярное (один раз в четыре года) проведение таких Олимпиад способствовало распространению передовых взглядов на технику выполнения упражнений, методику тренировки в легкой атлетике, обмену опытом работы среди специалистов. Российские легкоатлеты впервые приняли участие в V Олимпийских играх в Стокгольме в 1912 году, однако выступили они неудачно, никто из них не занял призового места. Поэтому Российский Олимпийский комитет решил проводить свои олимпиады, которые должны были способствовать развитию спортивного движения в стране и лучшей подготовке спортсменов к международным соревнованиям. Дальнейшему развитию легкой атлетики благоприятствовало создание в 1912 году Международной любительской легкоатлетической федерации (ИААФ), которая должна была обеспечить сотрудничество различных стран, разрабатывать правила международных соревнований по легкой атлетике. В настоящее время она преобразована в Международную ассоциацию легкоатлетических федераций, сохранив ту же аббревиатуру (IAAF). После Октябрьской революции (1917 г.) с первых лет образования советского государства легкая атлетика стала развиваться как массовый вид спорта. В Советском Союзе сложилась своя система спортивной тренировки легкоатлетов. Тренировка стала средством достижения высоких спортивных результатов и побед советских спортсменов на международной арене, всестороннего физического развития молодежи, подготовки к труду и обороне Родины. Ориентирами в развитии советской методики тренировки были результаты сильнейших спортсменов и опыт ведущих тренеров. Анализ их деятельности позволил условно выделить в развитии советской системы тренировки легкоатлетов четыре этапа. 1 Котов, Б. А. Олимпийский спорт: Бег и ходьба. – Книга 1. / Б.А.Котов. – М., 1916. – 98 с. 8 Первый этап (1917–1931 гг.) характеризуется началом научного обоснования основных методических положений. Большой вклад в разработку этих вопросов внесли В.В. Гориневский, Г.К. Бирзин, М.Н. Ниман, С.С. Утехин, А.Н. Крестовников, И.П. Сергеев и др. В своих трудах они показали, что для достижения успеха во всех видах легкой атлетики необходимо всестороннее физическое развитие спортсмена. Разрабатывалась методика обучения технике легкоатлетических упражнений, изучались закономерности развития основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. Сделана попытка физиологического обоснования

величин тренировочных и соревновательных нагрузок в некоторых видах легкой атлетики. Уже в 20-е годы начала оформляться идея о необходимости круглогодичной тренировки. Однако тогда содержание этого понятия было несколько иным, чем сейчас. Круглогодичность тренировочного процесса представлялась как чередование занятий различными видами спорта в зависимости от времени года. Легкой атлетикой спортсмены занимались только весной и летом, а зимой – гимнастикой, лыжами, коньками, хоккеем. Многие имели несколько спортивных специализаций, например, летом участвовали в соревнованиях по бегу, а зимой – в лыжных гонках. Вместе с тем, тренировочные нагрузки были сравнительно небольшими. Занятия проводились 3 раза в неделю по 2 часа, их содержание обычно не менялось на протяжении многих недель. Однако уже тогда лучшие советские легкоатлеты начали тренироваться 4–5 раз в неделю, а с 1928–1929 гг. перед тренировкой стали делать разминку. Годовой объем тренировочных нагрузок у легкоатлетов достигал 250–300 часов. В этот период значительно выросла массовость занимающихся легкой атлетикой. Так, в соревнованиях Спартакиады 1928 года участвовал 1281 человек. В большинстве видов легкой атлетики были установлены рекорды страны, правда, все они пока еще уступали лучшим мировым достижениям. На втором этапе (1931–1941 гг.) происходило становление советской системы тренировки в легкой атлетике. Этому в значительной мере способствовало введение в 1931 году Всесоюзного комплекса ГТО (готов к труду и обороне), в котором из всех видов спорта наиболее широко была представлена легкая атлетика. Введение комплекса ГТО способствовало значительному улучшению спортивной работы, росту массовости. Легкой атлетикой стали заниматься миллионы людей, готовившихся к сдаче норм комплекса ГТО. Во время подготовки и в процессе сдачи норм выявилось много одаренных спортсменов, которые впоследствии, систематически занимаясь в легкоатлетических секциях, стали известными, например, братья Серафим и Георгий Знаменские. С 1934 года тренировочный процесс у сильнейших легкоатлетов страны в определенные периоды подготовки стал проводиться в форме учебно-тренировочных сборов. Некоторые спортсмены начали заниматься два раза в день, заменяя утреннюю зарядку первой тренировкой. В связи со значительно возросшим уровнем результатов даже самым способным легкоатлетам было не под силу побеждать на соревнованиях зимой и летом. Это привело к постепенному исчезновению двойной специализации, и спортсмены перешли к круглогодичной тренировке в своем виде легкой атлетики. В предвоенные годы была создана первая государственная программа для секций легкой атлетики, где раскрывалось планирование учебно-тренировочного процесса на год. Это способствовало дальнейшему увеличению массовости занимающихся, а подготовка спортсменов высокой квалификации стала

предметом специальных научных исследований. Разрабатывались вопросы планирования многолетней тренировки легкоатлетов, конкретизировалось содержание тренировочного процесса в различные периоды годового цикла. Была принята рациональная периодизация с разделением годового цикла на подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Возникла идея тренировки легкоатлетов в горных условиях и в барокамере, началась разработка технических средств в обучении и тренировке спортсменов. Тренировка квалифицированных легкоатлетов уже не носила сезонный характер, а стала круглогодичной уже в современном понимании этого термина. Занятия проводились 5–6 раз в неделю, постепенно увеличивались тренировочные нагрузки, более широко применялись упражнения для развития силы. Все это привело к улучшению рекордов Советского Союза во всех видах легкой атлетики и к победам советских спортсменов на международных соревнованиях. В одном лишь 1937 году советские легкоатлеты обновили 38 всесоюзных рекордов, а Николай Озолин установил рекорд Европы в прыжках с шестом – 4 м 23 см. Для развития методики тренировки в легкоатлетическом спорте большое значение имела всесоюзная конференция тренеров по легкой атлетике, состоявшаяся в мае 1938 года. На ней профессор А.Н. Крестовников впервые обосновал спортивную тренировку как целостный педагогический процесс. Уже в 1939 году результаты лучших советских легкоатлетов приблизились к мировым достижениям. В метании диска у женщин Нина Думбадзе превысила мировой рекорд (49 м 54 см), затем вновь установил всесоюзный и европейский рекорды в прыжках с шестом Николай Озолин (4 м 30 см), результаты международного уровня показали Л. Лаптева в метании копья (45 м 88 см), Т. Севрюкова в толкании ядра (13 м 44 см), братья Серафим и Георгий Знаменские в беге на 10 000 м (30 мин 44,8 с и 30 мин 45,8 с). Методика тренировки советских легкоатлетов стала предметом изучения зарубежных ученых, тренеров и спортсменов. Наибольший вклад в развитие теории и методики легкой атлетики внесли А.Н. Крестовников, В.С. Стрельцов, Б.Н. Взоров, И.И. Гребенщиков, А.А. ТерОванесян, М.Я. Горкин, Г.В. Васильев, В.М. Дьячков, Д.П. Марков, Н.Г. Озолин. Третий этап (1945–1951 гг.) связан с принятием в 1948 году и реализацией постановления ЦК ВКП(б) о дальнейшем развитии физической культуры и спорта. В подготовке легкоатлетов была признана необходимость планирования круглогодичной тренировки, обязательное ведение журнала тренера и дневника спортсмена. Началась разработка структуры недельного микроцикла с решением задач по развитию быстроты, силы, выносливости и других физических качеств в определенной последовательности. Большое внимание стало уделяться 10проведению легкоатлетических тренировочных занятий в зимний период на открытом воздухе. Продолжалась тенденция увеличения тренировочных нагрузок. Сильнейшие

легкоатлеты тренировались 5–6 раз в неделю, а бегуны на средние и длинные дистанции и по 2 раза в день. Продолжительность занятий у многоборцев, прыгунов, метателей достигала трех и более часов. У сильнейших легкоатлетов страны общий объем годовой тренировки составлял 600 часов. Большое внимание уделялось развитию силы. Широко применялись упражнения с отягощениями, в частности, со штангой. Специалисты отмечали необходимость развития силы у спринтеров, барьеристов, прыгунов, метателей и многоборцев как основы для выполнения мощных, взрывных усилий, необходимых в этих упражнениях. К 1951 году в основном сложилась советская система тренировки спортсменов в легкой атлетике. Большую роль в этом сыграла книга известного спортсмена и специалиста Н.Г. Озолина «Тренировка легкоатлета» (1949 г.), где были изложены принципы, средства и методы тренировки в легкой атлетике. Кроме Н.Г. Озолина вопросы методики тренировки легкоатлетов разрабатывали А.Н. Крестовников, К.Х. Грантынь, А.А. Тер-Ованесян, В.В. Белинович, А.Д. Новиков, В.С. Фарфель, Г.В. Васильев, Л.С. Хоменков и др. В 1946 году советские легкоатлеты впервые участвовали в чемпионате Европы и завоевали 22 медали: 6 золотых, 14 серебряных и 2 бронзовые, что свидетельствовало об эффективности отечественной методики тренировки. В 1948 году Всесоюзная секция легкой атлетики вступила в члены Международной любительской легкоатлетической федерации (ИААФ), что способствовало расширению связей с зарубежными коллегами. Особенностью четвертого этапа (1952–1990 гг.) является подготовка и участие в крупнейших международных соревнованиях – современных Олимпийских играх. Возросший уровень результатов в легкой атлетике, повышение конкуренции на международной арене стимулировали работу тренеров, требовали улучшения качества научных исследований. В процессе подготовки к Олимпиадам методика тренировки легкоатлетов заметно обогатилась. Стали внедряться единые формы планирования тренировочного процесса, для членов сборных команд страны составлялись индивидуальные планы, предпринимались попытки построения тренировочного цикла с учетом условий предстоящих соревнований. Серьезное внимание уделялось психологической подготовке спортсменов. В 50-е годы прошлого столетия для ведущих спортсменов начали внедрять перспективное (на 2–3 года) планирование тренировочного процесса. Главной задачей было формирование прочного фундамента из комплексного развития физических качеств, спортивной техники и психологической подготовленности. В занятия стали включать больше специальных упражнений не только для развития физических качеств, но и для совершенствования техники. В тренировке бегунов получили широкое применение повторный, переменный и интервальный методы. Общий объем тренировок у сильнейших легкоатлетов достигал 850–900 часов в год. В 60-е годы

методика тренировки в легкой атлетике продолжала совершенствоваться за счет увеличения объемов и интенсивности выполняемой работы. Общий объем годовой тренировки вырос до 1000 часов. В подготовительном периоде выделили новый этап – зимний соревновательный. Был упорядочен всесоюзный календарь соревнований по легкой атлетике. Результатом этих изменений стало значительное увеличение числа стартов советских легкоатлетов, что способствовало повышению их мастерства. Для членов сборных команд страны были введены четырехлетние индивидуальные планы с указанием конкретных показателей объема и интенсивности основных тренировочных средств по годам и месяцам. В 70-е годы специалисты стали уделять внимание прогнозированию результатов во всех видах легкой атлетики на ряд лет вперед. Это привело к управлению тренировочным процессом на научной основе. Для многих видов легкой атлетики было введено двухцикловое планирование годовой тренировки. Огромные объемы тренировочной работы, ее высокая интенсивность требовали улучшения условий для спортивных занятий и восстановления работоспособности спортсменов. Поэтому начали создаваться республиканские и всесоюзные олимпийские базы подготовки для членов сборных команд, врачебновосстановительные центры. Усилиями врачей и научных работников стали разрабатываться рациональные режимы питания легкоатлетов различных специализаций, проводилась витаминизация, применялись восстановительные препараты и процедуры. В совершенствовании советской системы подготовки легкоатлетов велик вклад многих специалистов, но в первую очередь следует отметить Н.Г. Озолина, В.М. Дьячкова, Ю.В. Верхошанского, В.М. Зациорского, В.П. Филина, В.В. Петровского, В.В. Кузнецова, А.Н. Макарова, Л.С. Хоменкова, В.Б. Попова, В.А. Креера, А.П. Бондарчука, И.П. Ратова, Ф.П. Суслова, И.А. Тер-Ованесяна. Знания и опыт советских ученых и тренеров в области легкой атлетики распространялись во всем мире и находили всеобщее признание. Об этом свидетельствовали успехи советских спортсменов на международной арене и книги специалистов, переведенные на многие языки мира.

Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. **Технологии спортивной тренировки в легкой атлетике**.
2. Тема практического занятия: **Тема 8.1.** Проведение соревнований.
3. Цели занятия**:** ознакомить студентов с основами проведения соревнований по легкой атлетике
4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Характер соревнований, спортивный календарь, положение и программа соревнований. Распределение видов легкой атлетики в программе соревнований. Судейская коллегия и ее обязанности. Подготовка мест соревнований, инвентаря и оборудования при проведении соревнований по ходьбе, бегу, прыжкам и метаниям. Информация на соревнованиях. Судейские бригады и их обязанности. Судейство соревнований по ходьбе и бегу на стадионе и вне его. Стартеры и их помощники. Бригады судей-секундометристов и судей на финише, их права и обязанности.	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, указания, поточный метод).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Задачи на занятие:

3. Подготовить доклад на тему: Проведение соревнований.

Оборудование: тетрадь, ручка.

Перечень тем докладов:

- Особенности проведения соревнований по кроссу.
- Обязанности судьи-стартера.
- Обязанности старшего судьи на финише.
- Обязанности старшего судьи по метаниям.
- Правила соревнований в метаниях.
- Правила соревнований в метании мяча.
- Правила соревнований в метании мяча и копья.
- Правила соревнований в толкании ядра.
- Правила соревнований в спортивной ходьбе.
- Состав бригады и обязанности судей в метании гранаты.
- Состав бригады и обязанности судей в толкании ядра.
- Состав и обязанности бригады судей на финише.
- Состав и обязанности судейской бригады судей-хронометристов.
- Состав и обязанности стартовой бригады.
- Требования к месту соревнований в толкании ядра.

Требования к выполнению практического задания:

Необходимо выбрать одну тему доклада и подготовить сообщение. Требования к написанию доклада:

Рекомендуется следующая структура доклада:

1. титульный лист, содержание доклада;
2. краткое изложение;
3. цели и задачи;
4. изложение характера исследований и рассмотренных проблем, гипотезы, спорные вопросы;
5. источники информации, методы сбора и анализа данных, степень их полноты и достоверности;
6. анализ и толкование полученных в работе результатов;

7. выводы и оценки;
8. библиография и приложения.

Время выступления докладчика не должно превышать 10 минут.

Основные требования к оформлению доклада:

- титульный лист должен включать название доклада, наименование предметной (цикловой) комиссии, фамилию обучающегося;
- все использованные литературные источники сопровождаются библиографическим описанием;
- приводимая цитата из источника берется в кавычки (оформляются сноски);
- единицы измерения должны применяться в соответствии с действующими стандартами;
- все названия литературных источников следует приводить в соответствии с новейшими изданиями;
- рекомендуется включение таблиц, графиков, схем, если они отражают основное содержание или улучшают ее наглядность;
- названия фирм, учреждений, организаций и предприятий должны именоваться так, как они указываются в источнике;

Критерии оценки доклада

При выполнении доклада обучающийся должен продемонстрировать умение кратко излагать прочитанный материал, а также умение обобщать и анализировать материал по теме доклада.

2. Тема практического занятия.

1. **Технологии спортивной тренировки в легкой атлетике.**
2. Тема 3.1. Технологии техники легкоатлетических видов.

3. Цели занятия**:** обучить теории и методике технологии разных видов легкой атлетики.

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Технологии техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой и по повороту. Варианты расстановки стартовых колодок. Исходное положение по команде «На старт!» и по команде «Внимание!». Стартовый разбег, переход к бегу по дистанции. Методика обучения спринтерскому бегу: задачи, средства и методы	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, указания, поточный и игровой, соревновательный метод).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Задачи на занятие:

Составить конспект занятия по технологии техники бега на короткие дистанции у спортсменов начальной группы подготовки.

Оборудование: компьютер, тетрадь, ручка.

Образец написания плана-конспекта.

Тема урока: Обучение технике бега на короткие дистанции 30м с высокого старта.

Задачи урока
I. Образовательные:
1.Познакомить с техникой бега на короткие дистанции с высокого старта.
2.Закрепить понятия двигательных действий.

II. Оздоровительные:
1.Укрепить здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных, силовых способностей.

III. Воспитательные: (личностные результаты):
1.Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.
2.Формировать мотивацию учебной деятельности .
3.Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Дата проведения: 03.09.2014

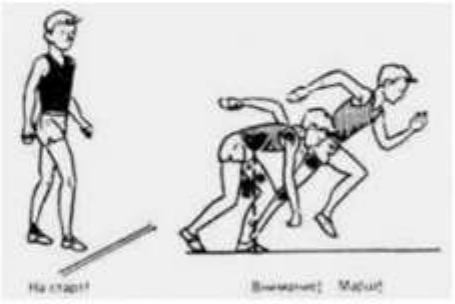
Место проведения: спортивная площадка.

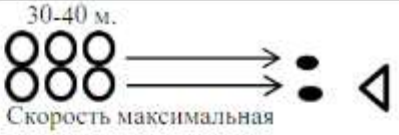
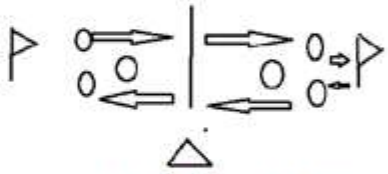
Количество учащихся по списку: 8

Оборудование и инвентарь: секундомер, флажки – 2 шт (красного и синего цвета).

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть		**15 мин**	
	Построение. Сдача рапорта. Приветствие класса. Сообщение темы, задач урока.	2 мин	Обратить внимание на спортивную форму, соблюдение дисциплины
	Строевая подготовка: перестроения из одной шеренги в две и три под счет	0,5 мин	Обратить внимание на правильность порядка выполнения
	Ходьба в колонне по одному: 1. На носках, руки на поясе 2. На пятках, руки за головой	2 мин	Обратить внимание на положение головы, плеч, спины.
	Бег с заданиями в колонне по одному 1. Бег с высоким подниманием бедра. 2. Бег с захлёстом голени. 3. Бег приставными шагами правым и левым боком. 4. Бег с ускорением по диагонали площадки.	3 мин	Следить за дыханием, правильной осанкой при беге - выше бедро - чаще движения - равнение в шеренге - максимально быстро Следить за строевым шагом, за техникой перестроения
	Перестроение в колонну по два в движении для проведения ОРУ	0,5 мин	Вытягиваясь «в струнку», поднять голову и смотреть на руки. Руки поднимать вдоль тела.
	ОРУ комплекс без предметов 1. И. п.— стойка ноги вместе, руки сцеплены («в замок») внизу. 1—2 — руки вверх (ладонями кверху), подняться на носки и потянуться (вдох); 3—4 — разъединяя пальцы, дугами наружу руки вниз и вернуться в и. п. (выдох). 2. И. п- основная стойка, правая рука вверху, левая внизу. На 1-2-3 рывки руками, на 3-4 –смена положения рук. 3. И. п- основная стойка, руки в стороны, вверх. На 1-2-3-4 – круговые движения рук вперед, на следующие 1-2-3-4 – круговые движения прямых рук	7 мин	Руки прямые. Спина прямая, руки прямые. Ноги прямые.

	назад. 4. И. п. – ноги на ширине плеч. На 1-2-3-4 – круговое движение туловища в права, на следующие 1-2-3-4 - круговое движение туловища влево. 5. И. п. – основная стойка. Руки на поясе. На 1-2-3 – наклон вперед, коснуться ладонями пола, на 4 – исходное положение. 6. И. п. – упор присев. На 1- выпрыгнуть вверх, руки вверх, прогнуться в спине, на 2- исходное положение. На 3-4 – то же . 7. И. п. – основная стойка. Руки на поясе. На 1-2-3 – прыжки на двух ногах, на 4 – поворот на 180 градусов.		Ноги прямые. Добиться законченности каждого движения. Следить за законченностью каждого движения: спина прогнувшись, руки прямые, носки вытянуты.
Основная часть	1. Высокий старт из различных исходных положений применяется как упражнение, подводящее к низкому старту (V класс).	**27 минут** 7 мин	
	Упражнение 1. Старты во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сигналу учителя или при подходе к определенной отметке. Упражнение 2. Старты «падением» из положения стоя: а) на двух ногах (на носках); б) на одной (толчковой) ноге; в) в наклоне (руки опущены вниз или на коленях). Упражнение 3. И. п. — стоя в широком шаге в наклоне вперед, сильнейшая (толчковая) нога впереди. Руки полусогнуты в локтевых суставах, одна впереди, другая, одноименная выставленной вперед ноге.		Учащийся, наклоняя плечи, как бы падает вперед, теряя равновесие. В момент окончательной потери равновесия делается быстрый шаг (с акцентированным выносом бедра), и занимающийся бежит в наклоне заданный отрезок. Обучение следует начинать со всем классом сразу: объяснить, показать и отдать команду принять положение высокого старта. В исходном положении нужно сразу же сильно наклонить туловище вперед. Затем по команде «Марш!» учащиеся пробегают по 10—15 м. Как только техника высокого старта будет освоена всеми учащимися,

	отведена назад. Имитация активного выноса вперед сзади стоящей ноги от бедра в сочетании с перекрестной работой рук. Упражнение 4. Высокий старт из положения стоя, выставив вперед сильнейшую (толчковую) ногу Упражнение 5. Принятие положения высокого старта с опорой на одну руку. Принимая положение, учащийся ставит сильнейшую ногу на 25—30 см (1 —1,5 стопы) от стартовой линии, другую на такое же расстояние отставляет назад. Рука, разноименная впереди стоящей ноге, вплотную ставится к стартовой линии. Масса тела равномерно распределяется на ногу и руку. Упражнение 6. Бег с высокого старта с опорой на одну руку без сигнала и по сигналу учителя. Движение начинается с энергичного отталкивания, выполняемого одновременно двумя ногами. Нога, стоящая сзади, лишь слегка разгибается		можно переходить к его совершенствованию. В этом случае учитель может использовать поточно-групповой (по 5—7 человек) и поточный (по одному ученику — друг за другом) методы совершенствования высокого старта. Ученики занимают положения, соответствующие командам учителя «На старт!», «Внимание!», а по команде «Марш!» начинают бег. 
	и быстро выносится бедром вперед с одновременным взмахом противоположной руки. Нога, находящаяся впереди, резко выпрямляется. Первые шаги делаются в большом наклоне, который постепенно уменьшается. Длина шагов увеличивается, бег ускоряется, и занимающиеся переходят к бегу по дистанции. 2. Бег по дистанции 30 м.	7 мин	Добиться четкого выполнения техники высокого старта и выполнение техники финиширования

	3. Эстафета «Кто быстрее?» Класс делится на две команды. По сигналу игроки с обеих команд с высокого старта выдвигаются в район заданной отметки и возвращаются обратно, передают флажок следующему игроку, становятся в конец строя. Команда, выполнившая задание первой, считается победителем. 4. Игра «Красные и синие» Класс делится на две команды. У одной команды синий флаг, у другой – красный. Задача каждой команды «похитить» знамя противника. Если игрока коснулись на территории противника, то он считается «пленным». «Пленного» можно спасти легким касанием руки игроком из своей команды. После «похищения» знамени происходит смена сторон.	5 мин 8 мин	30-40 м.  Скорость максимальная Добиться четкого выполнения правил эстафеты  Добиться активности учащихся в данной игре.
Заключительная часть	1. Подведение итогов 2. Рефлексия -Что понравилось? -Что не получилось? -Над чем надо работать? 3. Домашнее задание.	**3 мин**	Добиваться четких ответов, помочь сформулировать свое мнение.

Требования к выполнению практического задания:

Необходимо выполнять задания в рамках структуры учебного занятия. Выполненную работу показать преподавателю на учебном занятии. Получить оценку за раздел учебной дисциплины.

3. Тема практического занятия.

1. Технологии спортивной тренировки в легкой атлетике.
2. Тема 1.1. Основы спортивной тренировки.
3. Цели занятия: сформировать представление о спортивной тренировке, возникновение и развитие легкоатлетического спорта в мире.
4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Изучить: *Определение спортивной тренировке в легкой атлетике, содержание, общая характеристика легкоатлетических видов. Возникновение и развитие легкоатлетического спорта в мире. Первые кружки любителей бега в России. Уровень спортивных достижений первых чемпионов России. Участие российских легкоатлетов в чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Уровень рекордов российских легкоатлетов и рекордов мира.*	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, разъяснения, рассказ, уточнение задания).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Тема практического занятия: *Основы спортивной тренировки.*
Форма практического задания: опрос, конспект
Темы опроса, конспекта:
4.

Опрос студентов, проведение комплекса упражнений на развитие одного из физических качеств (по разработанному конспекту). Составить положение о соревнованиях по легкой атлетике; календарного плана.

1. В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки спортсмена… *перечислить*
2. В процессе спортивной тренировки решаются следующие основные задачи… *перечислить*
3. Чем характеризуется тренированностсь … *перечислить*
4. Что означает *Специальная* тренированность ?
5. Дать понятие об *общей тренированности* .
6. Избранные соревновательные упражнения — это …?
7. Что включают в себя специально подготовительные упражнения?
8. Чем являются общеподготовительные упражнения?
9. Какие требования соблюдают при выборе общеподготовительных упражнений ?
10. В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов*:… какие?*

5.
6.
7.

Составление положения об организации и проведении соревнований по легкой атлетике

1.Общие положения (уровень, виды и характер соревнований).

2.Календарь и положение о соревновании (программа соревнований, представители команд и участники).

3. Судейская коллегия (должностные обязанности судей)

.

Задачи соревнования:

- популяризация легкой атлетики;
- вовлечение молодежи в регулярные занятия легкой атлетикой;
- подведение итогов учебно-тренировочной работы за определенный период;
- выявление лучших спортсменов и коллективов физической культуры;
- обмен передовым опытом тренировочной работы;
- выполнение спортсменами разрядных нормативов и требований единой всероссийской спортивной классификации;
- выполнение норм ОФП (общей физической подготовки).

Требования к выполнению практического задания:

Ответить на вопросы на учебном занятии, составить положение о соревнованиях по легкой атлетике относительно календарного плана соревнований.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Приложение 2 к Рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ
49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

НАПРАВЛЕННОСТЬ
«ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
ОЧНАЯ, ЗАОЧНАЯ

Москва, 2025 г.

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.

1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю)

Лекция – один из методов обучения, одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса в вузе. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение педагогическим работником учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом дисциплины (модуля). Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев лекция выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только лектор может методически помочь обучающимся в освоении сложного материала.

Возможные формы проведения лекций:

- Вводная лекция – один из наиболее важных и трудных видов лекции при чтении систематических курсов. От успеха этой лекции во многом зависит успех усвоения всего курса. Она может содержать: определение дисциплины (модуля); краткую историческую справку о дисциплине (модуле); цели и задачи дисциплины (модуля), ее роль в общей системе обучения и связь со смежными дисциплинами (модулями); основные проблемы (понятия и определения) данной науки; основную и дополнительную учебную литературу; особенности самостоятельной работы обучающихся над дисциплиной (модулем) и формы участия в научно-исследовательской работе; отчетность по курсу.
- Информационная лекция ориентирована на изложение и объяснение обучающимся научной информации, подлежащей осмыслению и запоминанию. Это самый традиционный тип лекций в практике высшей школы.
- Обзорная лекция – это систематизация научных знаний на высоком уровне, допускающая большое число ассоциативных связей в процессе осмысления информации, излагаемой при раскрытии внутрипредметной и межпредметной связей, исключая детализацию и конкретизацию. Как правило, стержень излагаемых теоретических положений составляет научно-понятийная и концептуальная основа всего курса или крупных его разделов.

В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить для проведения лекции презентацию, которую можно органично интегрировать во все вышеупомянутые типы лекций в качестве формы визуальной поддержки.

В то же время лекцию-презентацию возможно выделить и в качестве самостоятельной формы. Лекция-презентация должна отражать суть основных и (или) проблемных вопросов лекции, на которые особо следует обратить внимание обучающихся. В условиях применения активного метода проведения занятий презентация представляется весьма удачным способом донесения информации до слушателей. Единственное, на что следует обратить внимание при подготовке слайдов – это их оформление и текст. Слайд не должен быть перегружен картинками и лишней информацией, которая будет отвлекать от основного аспекта того или иного вопроса

лекции. Во время лекции можно задавать вопросы аудитории в отношении того или иного слайда, тем самым еще больше вовлекая обучающихся в проблематику.

Краткое содержание лекционных занятий

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
РАЗДЕЛ 1. ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА.	
Тема 1.1. Технология развития лыжного спорта	изучить технологию развития лыжного спорта.
РАЗДЕЛ 2. ТЕХНОЛОГИЯ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ.	
Тема 2.1. Технология системы спортивной подготовки в лыжном спорте.	изучить основные тенденции современного лыжного спорта
РАЗДЕЛ 3. ТЕХНОЛОГИЯ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ С МЕТОДИКОЙ ОБУЧЕНИЯ	
Тема 3.1. Формы организации работы и занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке	изучить основные формы организации работы и занятий по лыжному спорту
Тема 3.2. Технология обучения основам техники лыжных ходов	изучить основы обучения техники лыжных ходов
РАЗДЕЛ 4. МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ	
Тема 4.1. Методика тренировки лыжников-гонщиков	изучить особенности методики тренировки в лыжных-гонках
РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ОБЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА	
Тема 5.1. Методика воспитания общих и специальных физических качеств лыжника-гонщика	рассмотреть методику воспитания специальных физических качеств лыжников-гонщиков

1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)

Практические занятия – одна из форм учебного занятия, направленная на развитие самостоятельности обучающихся и приобретение умений и навыков. Данные учебные занятия углубляют, расширяют, детализируют полученные ранее знания. Практическое занятие предполагает выполнение обучающимися по заданию и под руководством преподавателей одной или нескольких практических работ.

Цель практических занятий состоит в развитии познавательных способностей, самостоятельности мышления и творческой активности обучающихся; углублении, расширении, детализировании знаний, полученных на лекции в обобщенной форме, и содействии выработке навыков профессиональной деятельности. В отдельных случаях на практических занятиях руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

Для достижения поставленных целей и решения требуемого перечня задач практические занятия проводятся традиционными технологиями или с использованием активных и интерактивных образовательных технологий.

Возможные формы проведения практических занятий:

- Игровое проектирование - является практическим занятием или циклом занятий, суть которых состоит в разработке инженерного, конструкторского, технологического и других видов проектов в игровых условиях, максимально воссоздающих реальность. Этот метод отличается высокой степень сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.

- Познавательно-дидактические игры не относятся к деловым играм. Они предполагают лишь включение изучаемого материала в необычный игровой контекст и иногда содержат лишь элементы ролевых игр. Такие игры могут проводиться в виде копирования научных, культурных, социальных явлений (конкурс знатоков, «Поле чудес», КВН и т. д.) и в виде предметно-содержательных моделей, (например, игры-путешествия, когда надо разработать рациональный маршрут, пользуясь различными картами).
- Анализ конкретных ситуаций. Конкретная ситуация – это любое событие, которое содержит в себе противоречие или вступает в противоречие с окружающей средой. Ситуации могут нести в себе как позитивный, так и отрицательный опыт. Все ситуации делятся на простые, критические и экстремальные.
- Кейс-метод (от английского case – случай, ситуация) – усовершенствованный метод анализа конкретных ситуаций, метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач – ситуаций (решение кейсов). Непосредственная цель метода case-study - обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы делятся на практические (отражающие реальные жизненные ситуации), обучающие (искусственно созданные, содержащие значительные элемент условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредствам применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.
- Групповая, научная дискуссия, диспут Дискуссия – это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми. К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность. Разновидностью свободной дискуссии является форум, где каждому желающему дается неограниченное время на выступление, при условии, что его выступление вызывает интерес аудитории. Каждый конкретный форум имеет свою тематику — достаточно широкую, чтобы в её пределах можно было вести многоплановое обсуждение.
- Метод работы в малых группах. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и нахождения истины. Групповое обсуждение способствует лучшему усвоению изучаемого материала. Оптимальное количество участников – 5-7 человек. Перед обучающимися ставиться проблема, выделяется определенное время, в течение которого они должны подготовить аргументированный обдуманный ответ. Педагогический работник может устанавливать правила проведения группового обсуждения – задавать определенные рамки обсуждения, ввести алгоритм выработки общего мнения, назначить лидера и др.

Вопросы для самоподготовки к практическим занятиям по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА.

Тема 1.1. Технология развития лыжного спорта.

Вопросы для самоподготовки:

1. История возникновения лыжного спорта
2. Первые спортсмены-лыжники, Чемпионы, обладатели кубков, медалей.
3. Тенденция развития лыжного спорта в нашей стране
4. Разновидности лыжных дисциплин
5. Успехи и неудачи выступлений спортсменов нашей страны

РАЗДЕЛ 2. ТЕХНОЛОГИЯ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ

Тема 2.1. Технология системы спортивной подготовки в лыжном спорте.

Вопросы для самоподготовки:

1. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки.
2. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в цикле хода.
3. Общая характеристика лыжных мазей и парафинов.
4. Классификация способов передвижения на лыжах.

РАЗДЕЛ 3. ТЕХНОЛОГИЯ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ С МЕТОДИКОЙ ОБУЧЕНИЯ

Тема 3.1. Формы организации работы и занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке

Вопросы для самоподготовки:

1. Гигиенические требования к проведению занятий по лыжному спорту.
2. Предупреждение травматизма при различных занятиях на лыжах.
3. Лыжная подготовка и лыжный спорт в гимназиях, лицеях, профессионально-технических училищах, средних специальных учебных заведениях, педагогических училищах и колледжах.
4. Организация и методика проведения оздоровительных занятий со взрослым, населением.

Тема 3.2. Технология обучения основам техники лыжных ходов

Вопросы для самоподготовки:

1. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.
2. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
3. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.

РАЗДЕЛ 4. МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Тема 4.1. Методика тренировки лыжников-гонщиков

Вопросы для самоподготовки:

1. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
2. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.

3. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.

РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ОБЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА

Тема 5.1. Методика воспитания общих и специальных физических качеств лыжника-гонщика

Вопросы для самоподготовки:

1. Отличие общей и специальной выносливости у лыжников-гонщиков
2. Показатели нагрузки в передвижении на лыжах оздоровительной направленности.
3. Последовательность обучения лыжным ходам и развитие физических качеств у лыжников

1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА

.

Развитие лыжного спорта в России

- Во второй половине прошлого столетия в России начало развиваться организованное спортивное движение. Лыжные спортивные клубы впервые появились в Москве и Петербурге.

ИСТОРИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА В РОССИИ

Лыжи появились в глубокой древности, еще в каменном веке. Первые лыжи были короткими и широкими, и охотники могли на них только ходить по снегу. Ходьба на лыжах очень популярна в нашей стране и является доступным, увлекательным и полезным занятием, прекрасным средством укрепления здоровья, закаливания, развития выносливости. Лыжные прогулки придают бодрость, повышают работоспособность, создают хорошее настроение. Лыжный спорт — популярный и массовый вид зимнего спорта, включающий гонки, прыжки с трамплина, биатлон, слалом, горные лыжи и скоростной спуск, северное двоеборье (гонки и прыжки с трамплина), фристайл (балет, акробатика, могул), а также лыжную подготовку как первую ступень занятий лыжным спортом.

Мы гордимся нашими выдающимися лыжниками — чемпионами мира и Олимпийских игр: В. Кузиным, Н. Зимятовым, П. Колчиным, В. Ведениным, А. Прокуроровым, Л. Козыревой, Г. Кулаковой, Р. Сметаниной, Е. Вяльбе, Л. Егоровой, О. Даниловой и многими другими. При ходьбе на лыжах в работу вовлекается наибольшее, по сравнению с другими видами упражнений, число мышц, основательно нагружаются мышцы ног, рук, спины, живота. В процессе занятий совершенствуются жизненно важные качества — воля, смелость, выносливость, скоростно-силовые способности.

История возникновения и развития лыжных гонок (лыжного спорта)

- ***Историки и датированные 6-7 веком до н.э. письменные свидетельства говорят о том, что первые лыжи появились у северных охотников. Первые лыжи были очень похожи на современные снегоступы.***
- ***Благодаря суровому климату, наибольший интерес к лыжам проявляли норвежцы. В начале 18 века ходьба на лыжах входила в обязательную программу подготовки норвежских войск. А в конце этого же столетия прошли первые соревнования по лыжным гонкам.***
- ***В начале 19 века было создано первое в мире лыжное сообщество. Чуть позже в Финляндии был открыт первый лыжный клуб, после чего такие клубы появились во многих странах Европы, Америки и Азии. К концу столетия соревнования по лыжным гонкам стали проводиться практически во всех странах мира.***
- ***Лыжные гонки впервые появились на***

  Олимпийских зимних играх 1924 года в Шамони.

  Соревнования среди женщин появились на

  Олимпийских играх 1952 года в Осло.

Лыжные гонки

вид спорта, в котором спортсменам необходимо как можно быстрее преодолеть дистанцию на лыжах.

В программе Зимних Олимпийских игр **с 1924** г

- **Основные виды лыжных гонок:**

1. Соревнования с раздельным стартом
2. Соревнования с общим стартом (масс-старт)
3. Гонки преследования Эстафеты
4. Индивидуальный спринт
5. Командный спринт

РГСУ РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Технологии спортивной тренировки в лыжном спорте

Лыжи — одни из наиболее древних средств передвижения человечества, применяемых в настоявшее время. Наскальные рисунки в Сибири и Северо-Восточной Европе (Норвегии и Швеции) свидетельствуют о том, что за тысячи лет до нашей эры лыжи уже использовались живущими там народами. В России, созданный рисунок с изображением лыж соответствует 4000 лет тому назад во времена неолита.

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Технологии спортивной тренировки в лыжном спорте

Лыжи бывают классические, коньковые и комбинированные. Раньше при выборе лыж был важен рост лыжника, то теперь длина лыж в первую очередь зависит от веса. У каждого производителя есть таблицы, где расписано, какая длина лыж соответствует какому весу. Ботинки – специальная обувь, предназначенная для использования вместе с лыжами. Крепления бывают двух систем – SNS и NNN и лыжные ботинки подходят только к одной из них. Лыжные палки – инвентарь, который используется лыжниками для поддержки равновесия и ускорения движения при передвижении на лыжах.

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Технологии спортивной тренировки в лыжном спорте

Гоночные перчатки специально для соревнований по лыжным гонкам. Перчатки сделаны из ветрозащитного дышащего материала софтшелл на тыльной стороне и усилены вставками из синтетической кожи на ладони. Круглая застежка на липучке обеспечивает индивидуальную регулировку и идеальную посадку.

Лёгкая гоночная шапка из эластичного материала благодаря прекрасным аэродинамическим качествам отлично подойдет для борьбы за победу в соревнованиях самого высокого уровня. Благодаря анатомическому крою шапочка плотно сидит на голове и не сползет в самый ответственный момент.

Очки – это важнейший гоночный аксессуар. Солнце, ветер, снег – всё это мешает глазам, заставляя спортсмена отвлекаться и хуже ориентироваться в гонке. Это особенно важно в условиях общего старта, с которого проводятся практически все лыжные марафоны. В толпе одно неосторожное движение может привести к падению и поломке инвентаря, а значит, вы можете распрощаться с мечтами о победе! Также очки выполняют и защитную функцию, защищая глаз от неосторожного попадания палкой, что также периодически случается в соревнованиях, где гонщики идут плотными группами.

1. Пластиковый скребок, используемый для снятия остатков парафина. Рекомендуем выбрать скребок со специальным закруглением, чтобы было удобно снимать парафин с желобков лыжи.
2. Щетка синтетическая используется для снятия остатков парафина после обработки лыж скребком. Если вы планируете использовать горячее нанесение парафина, то такая щетка вам точно необходима.
3. Фибертекс используется для подготовки новых лыж, для снятия ворса, оставшегося от шлифовочной машины на скользящей поверхности. Стоимость этого инструмента не велика.
4. Фиберлен. Нетканый материал, который используют для окончательной полировки лыж. Используется профессионалами при нанесении дорогих ускорителей.
5. Наждачная бумага. Используется для шаркуривания колодки лыж в классическом стиле для того, чтобы на ней в дальнейшем лучше держалась мазь. Не является необходимой. Для шаркуривания подойдет любая наждачная бумага мелкой зернистости.
6. Металлическая цикля. Используется для снятия старой структуры. Любителю не понадобится. Циклевание лыжи требует наличия специального станка и определенных навыков. Зато испортить лыжи этим прибором очень просто.
7. Накатка, которой наносят новую температурную структуру на скользящую поверхность. Для любителей не является необходимой. Производители наносят достаточную структуру.
8. Щетка медная. Применяется для предварительной очистки структуры лыжи и для снятия старых парафинов.
9. Смывка. Применяется для удаления держащей мази и скользящего парафина. Желательно приобрести. Очень полезная вещь.

Пробка-растирка. Используется для разравнивания держащих мазей. Пластиковую растирку лучше применять с мазями, а пробковую – с парафинам-ускорителям. Обязательный инструмент.

РГСУ РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Технологии спортивной тренировки в лыжном спорте

Лыжные гонки — гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определённой категории (возрастной, половой и т. д.).

Является Олимпийским видом спорта с 1924 года.

Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году.

В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS).

РГСУ РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Основные виды лыжных гонок

- Соревнования с раздельным стартом;
- Соревнования с общим стартом (масс-старт);
- Гонки преследования (скиатлон , система Гундерсена);
- Эстафеты;
- Индивидуальный спринт;
- Командный спринт.

РГСУ РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Основные виды лыжных гонок

Соревнования с раздельным стартом

При раздельном старте спортсмены стартуют с определённым интервалом в определённой последовательности. Как правило, интервал составляет 30 с. Последовательность определяется жеребьёвкой или текущим положением спортсменом в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт.

Соревнования с масс-стартом

При масс-старте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

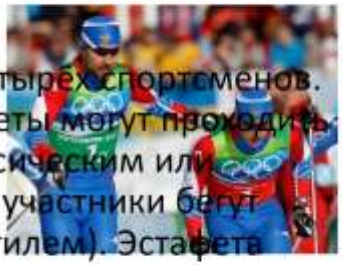
Основные виды лыжных гонок

Гонки преследования

Гонки преследования представляют собой совмещённые соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило, в лыжных гонках преследование проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой — свободным стилем.

Основные виды лыжных гонок

Эстафеты



В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырёх спортсменов. Лыжные эстафеты состоят из четырёх этапов. Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои этапы классическим или свободным стилем) или двумя стилями (1 и 2 этапы участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы — свободным стилем). Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьёвкой, или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды» (обычно равное нулю).

РГСУ РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Основные виды лыжных гонок

Индивидуальный спринт

Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации, которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масс-стартом, масс-старт состоит из четырёх человек (изменяется). Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А.

Командный спринт

Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. Командный спринт начинается с масс-старта. Итоговый результат вычисляется по правилам эстафеты.

РГСУ РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Техника

Основные стили передвижения на лыжах — «классический стиль» и «свободный стиль».

Классический стиль

К изначальному «классическому стилю» относятся те виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельны колей. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные.

Свободный стиль

«Свободный стиль» подразумевает, что лыжник сам волен выбирать способ передвижения по дистанции, но поскольку «классический» ход уступает в скорости «коньковому», «свободный стиль» является, по сути, синонимом «конькового хода».

РГСУ РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Легенды спорта

Олюнина-Панарина Алевтина Сергеевна (15 августа 1942 года рождения) - советская лыжница, олимпийская чемпионка (1972), 2-кратная чемпионка мира, 9 -кратная чемпионка СССР, заслуженный мастер спорта СССР (1970).

Вяльбе Елена Валерьевна (20 апреля 1968 года рождения) -советская и российская лыжница, трёхкратная олимпийская чемпионка, 14 -кратная чемпионка мира, пятикратная обладательница Кубка мира. В настоящее время — президент Федерации лыжных гонок России.

Зимятов Николай Семёнович (28 июня 1955 года рождения) - советский лыжник, заслуженный мастер спорта СССР (1980), заслуженный тренер России (1996), четырёхкратный олимпийский чемпион, серебряный призер Олимпийских Игр 1984 года, 8-кратный чемпион СССР

Девятьяров Михаил Талгатович (25 февраля 1959 года рождения) - советский и российский лыжник, заслуженный мастер спорта СССР (1988). Заслуженный тренер России (2010).

РГСУ РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ДОСТИЖЕНИЯ

На чемпионатах мира 1954–2005 гг. наши соотечественники выиграли всего 186 медалей, в числе которых 73 – золотые. На Белых олимпиадах 1956–2002 гг. они были удостоены 94 наград, и 38 из них – золотые. Эти показатели являются рекордными для мировых чемпионатов и Олимпиад.

Таким образом, за более чем полувековой период выступлений на самых главных международных спортивных форумах советские и российские лыжники-гонщики установили высшее общекомандное мировое достижение: 280 медалей всего и золотых – 111.

РАЗДЕЛ 2. ТЕХНОЛОГИЯ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ

Содержание тренировочного процесса

- ***Спортивная тренировка*** - многолетний процесс, направленный на совершенствование функций и систем организма занимающихся, на формирование у них определенных двигательных навыков и развитие их физических качеств для достижения высокого спортивного результата.
- Подготовка лыжника-гонщика включает в себя физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую стороны.

Организация учебно-тренировочного процесса в спортивных школах

- Программы подготовки спортсменов
- Расписание занятий (тренировок)
- Штатное расписание спортивной школы
- Годовой план спортивной школы

ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА (ДЮСШ)

Основные задачи специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и детско-юношеских спортивных школ:

- - развитие видов спорта в регионе;
- - привлечение максимального числа детей к систематическим занятия спортом, выявление их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- - организация физкультурно-оздоровительной, спортивной и воспитательной работы среди детей, подростков и молодежи края, направленной на всестороннее физической развитие;
- - обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта.
- - формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, помощь в гармоничном развитии личности, воспитание ответственности и способности к профессиональному самоопределению в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;

- Эффективность тренировочного процесса повышается при правильном чередовании малых, средних и больших нагрузок в микро, мезо- и макроциклах.
- С увеличением тренировочных нагрузок возрастает роль педагогического контроля за переносимостью их, а также оценки эффективности и целесообразности увеличения нагрузок. Систематический сравнительный анализ данных о скорости передвижения и ЧСС во время занятий позволяет судить о работоспособности спортсменов на всех этапах и корректировать тренировочную программу.

Цели и задачи лыжного спорта

- Одним из самых массовых является лыжный спорт. Много входящих в него направлений представлены на Олимпийских играх. Значение лыжного спорта для человека огромно:
- **Оздоровительное**. Во время тренировок тело совершает огромную физическую работу, что благоприятно сказывается на состоянии здоровья.
- **Воспитательное**. Занимаясь лыжным спортом, человек воспитывает и совершенствует в себе много важных навыков, например, выносливость, ловкость, силу, выдержку и так дал
- **Прикладное**. Лыжи используются в армии, быту и в других сферах.

Развитие лыжного инвентаря

- **Первая лыжная обувь не имела жесткой подошвы и просто привязывалась к лыжам, так как не существовало специальных креплений. С 30-х годов XX века. появились рантовые ботинки**
- **В 1971году появились крепления с тремя штырями, изобретение Норвегии**
- до конца XIX века лыжники использовали только одну палку. Первые палки были деревянными или бамбуковыми высотой приблизительно в рост человека, с середины80х годов- производятся из легкого алюминия или композитных материалов
- В 1974 году произошла революция в производстве беговых лыж – появились первые пластиковые лыжи

- **Зачем смазывать лыжи?**
- Еще три-четыре десятилетия назад лыжи были только деревянными.
- В то время они относились к охотничьему инвентарю и предназначались для продолжительной езды.

• **Чтобы сохранить их внешний вид и уберечь от влаги, лыжники использовали пчелиный воск, а также свиной жир или специальную смолу.** Чтобы придать им необходимую маневренность, достаточно было только промазать нижнюю поверхность жиросодержащими компонентами и обработать сверху краской.

В наши дни для производства лыж используют синтетический пластик либо его сочетания с древесиной. Полупластиковые и пластмассовые поверхности легче скользят, они более маловесные. В связи с этим среди спортсменов, только делающих свои первые шаги в лыжном и горнолыжном спорте, бытует мнение, что подобный инвентарь не требует специализированного ухода — но это не так.

Конечно, в смолении и шлифовании уже нет потребности. Однако для хорошего скольжения по снегу понадобится парафин или смазки сходного с ним действия.

Можно указать целый ряд причин, почему необходимо обрабатывать лыжный инвентарь. При взаимодействии снега с лыжами на поверхности пластика возникает трение, по воздействию на материал его можно сопоставить с обработкой наждачной бумагой. Это приводит к разрушению рабочей поверхности и ухудшению маневренности.

РАЗДЕЛ 3. ТЕХНОЛОГИЯ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ С МЕТОДИКОЙ ОБУЧЕНИЯ.

Тема 3.1. Формы организации работы и занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке

Лыжная подготовка составляет важную часть общей физической подготовки школьников. На учебных занятиях по лыжной подготовке в учебных заведениях, на лыжной прогулке и в походе, на тренировках и в соревнованиях по лыжам у учащихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, сила, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально-волевые качества – смелость, настойчивость, решительность, выдержка и т.д.

Учащиеся получают сведения по теории лыжного спорта, приобретают практические навыки передвижения на лыжах, выполняют контрольные упражнения. Оздоровительное значение лыжного спорта объясняется благоприятной гигиенической обстановкой занятий, вовлечением в активную двигательную деятельность всех основных мышц, интенсивной работой органов дыхания, кровообращения. Лыжные прогулки – прекрасное средство активного отдыха. Пребывание на свежем воздухе закаляет организм, повышает его устойчивость к простудным заболеваниям. Лыжные оздоровительные прогулки доступны людям всех возрастов.

Лыжи, кроме чисто спортивных целей, имеют и большое прикладное значение. Их используют как средство передвижения в труднодоступной местности охотники, геологи, полярники, военнослужащие.

ОБУЧАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ПОДЪЕМОВ НА ЛЫЖАХ

I. ПОДЪЕМ СТУПАЮЩИМ ШАГОМ

Применяется в тех случаях, когда подниматься скользящим шагом уже невозможно, а применять «полуелочку» или «елочку» еще нецелесообразно. Координация движений этим способом в принципе та же, что и в попеременном двухшажном ходе, только отсутствует фаза скольжения и меняется ритм работы рук. Делается по возможности широкий шаг с прихлопыванием лыжи, этим самым улучшается сцепление со снегом. Туловище наклоняется вперед, палки ставятся под небольшим углом к склону горы, увеличивается сила и продолжительность отталкивания ими. Перерывы в опорных положениях рук исчезают.

II. ПОДЪЕМ СКОЛЬЗЯЩИМ ШАГОМ

Является по существу разновидностью попеременного двухшажного хода и применяется на пологих склонах. Передвигаясь на равнине этим способом и переходя на подъем, сохраняется общая координация движений, но в структуре хода происходит перестройка: ликвидируется прокат и создается непрерывное приложение усилий; еще не окончили толчок рука и нога, как уже вступают в работу другая нога и рука. Нога выносится стопой и наклоненной вперед голенью, лыжа выносимой ноги нагружается весом тела как можно позже.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

Уроки лыжной подготовки проводятся :
в начальной школе при температуре от 0* до -12* ;
в средней школе от 0* до -15*;
в старших классах от 0* До -18*

Несмотря на то, что в этом учебном году зима выдалась малоснежной, мы использовали все погодные условия, чтобы как можно дольше заниматься лыжной подготовкой, которая очень помогает в совершенствовании физического развития ребят, а также играет большое закаливающее значение для их растущего организма. (на фото: лыжные тренировки на Олимпике.)

8 февраля 2020 года наши мальчики и девочки участвовали в спортивных состязаниях в Дне зимних видов спорта.
Все успешно прошли дистанцию на лыжах и получили дипломы от Олимпийского комитета нашей страны!

В нашем объединении умеют не только хорошо тренироваться, но и отдыхать! Уже стало традицией празднование Масленицы в нашем объединении. И обучающиеся, и их родители с радостью и весельем провожаем каждую зиму в селе Бабяково на ипподроме!

Тема 3.2. Технология обучения основам техники лыжных ходов

. Техника и методика обучения классическим лыжным ходам

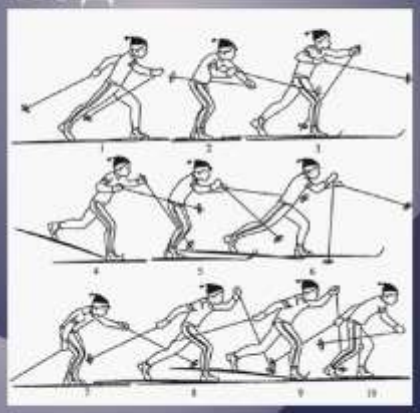
. Попеременный двухшажный ход

Попеременные ходы могут быть двухшажными и четырехшажными. При попеременном двухшажном лыжном ходу скользящий шаг приходится на один толчок палкой. Цикл этого хода состоит из двух скользящих шагов и двух попеременных толчков палками. При попеременном четырехшажном лыжном ходу цикл хода состоит из четырех скользящих шагов с поочередным выносом палок вперед на первых двух шагах и двумя попеременными толчками палками на третьем и четвертом шагах, которые несколько длиннее двух первых.

Правильное отталкивание: неглубокое, быстрое, но плавное приседание; быстрое, но с плавным окончанием выпрямление ноги в коленном суставе; полное распрямление ноги в голеностопном суставе; слитность подседания и отталкивания, нога выносится вперед резко ускоренно с момента начала подседания.
Отталкивание руками должно выполняться энергичным нажимом на палку с самого начала постановки ее на снег; в этом должны принимать участие не только мышцы рук, но и туловища; толчки делаются сильно, но мягким движением строго вперед, без отклонений в стороны; ускорение маха ногой и рукой должны быть строго согласованы.

Попеременный четырёхшажный ход

- Цикл движений попеременного четырехшажного хода состоит из четырех скользящих шагов и двух попеременных отталкивании руками на два последних шага. Продолжительность цикла — 1,7-2,2 с, длина — 7-10м, средняя скорость в цикле на равнине — 4,0-6,0 м/с, темп хода — 22-35 циклов в минуту.



Попеременный двухшажный ход является одним из основных классических способов передвижения. Он применяется на подъемах малой и средней крутизны, а также на равнинных участках при плохих условиях скольжения.

Цикл этого хода состоит из двух скользящих шагов, при выполнении которых лыжник делает два попеременных отталкивания руками. Каждый скользящий шаг разделен на два периода – скольжения лыжи, когда лыжник скользит на ней, и неподвижного положения лыжи (период стояния), когда вслед за скольжением происходит остановка лыжи перед отталкиванием. Далее следует второй скользящий шаг, но уже на другой лыже.

Движения в цикле хода анализируются с момента окончания отталкивания ногой.

В каждом скользящем шаге лыжник выполняет ряд действий – элементов техники, которые разделены на пять фаз. Первые три – в периоде скольжения и две последующие – в периоде стояния лыжи:

1) период скольжения:

– *первая фаза* свободного одноопорного скольжения (граница фазы: окончание отталкивания ногой (отрыв лыжи от снега));

– *вторая фаза* скольжения с выпрямлением опорной ноги (граница фазы: постановка палки на снег);

– *третья фаза* скольжения с подседанием (граница фазы: начало сгибания опорной ноги в коленном суставе);

2) период отталкивания:

– *четвертая фаза* выпада с подседанием (граница фазы: остановка лыжи);

– *пятая фаза* отталкивания с выпрямлением толчковой ноги (граница фазы: разгибание толчковой ноги в коленном суставе).

Следует отметить, что все фазы в цикле хода взаимосвязаны и составляют единую структуру движения. Маховые движения

См. видео Передвижение_на_лыжах_-_Попеременный_двухшажный_ход

Скользящий шаг без палок

Передвижение с выполнением шагов со скольжением. Основной элемент в технике всех лыжных ходов.

Техника выполнения скользящего шага

1. Согните слегка ноги в коленях
2. Туловище немного наклоните вперёд
3. Не отрывая лыжи от снега, выполните скользящее движение вперёд правой ногой
4. **Как только почувствуете, что правая лыжа останавливается**, выполните скользящее движение левой ногой

Чем сильнее будет толчок, тем длительнее будет скольжение.

Данный способ передвижения, отличается тем, что в нём присутствует скольжение. Используя этот способ, необходимо поочередно отталкиваться то левой, то правой ногой. Во время отталкивания левой ногой правая сгибается в колене и выносится вперёд, на неё переносится вес тела и происходит скольжение на правой лыже. Как только почувствуете, что правая лыжа останавливается, выполните скользящее движение левой ногой. Чем сильнее будет толчок, тем длительнее будет скольжение.

рукой и ногой органически связаны с отталкиванием палкой и лыжей.

РАЗДЕЛ 4. МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Тема 4.1. Методика тренировки лыжников-гонщиков

Таблица 2

Динамика общего объёма и скоростно-силовой нагрузки в подготовительном периоде (снежный этап) лыжников-гонщиков 13–14 лет

№ п/п	Нагрузка в средствах / Месяц	Общий объём циклической нагрузки, км	Объём скоростно-силовой работы на лыжах, км	Объём ОФП, час	Скоростно-силовая работа к ООЦН, %
1	Ноябрь	300	35	20	11,7
2	Декабрь	350	45	15	12,9
3	Всего	650	80	35	12,3

Методика развития скоростно-силовых качеств квалифицированных лыжников-гонщиков на 2-м этапе подготовительного периода

По реком. И. В. Еремина, И. Г. Огольцова (1982), Л. А. Кошкина (1973)		По реком. М. А. Аграновского (1980), И. Б. Листопада (1983)	
Средства СФП	Методика развития	Средства СФП	Методика развития
Имитация лыжных ходов с палками и без палок	Имитация в подъемы малой (до 6°) и средней (до 15°) крутизны. Длина подъема 100–250 м. Метод: повторный	Шаговая имитация	Шаговая имитация на подъемах средней крутизны (до 15°). При выполнении – совершенствование техники лыжных ходов. Длина подъемов 50–150 м
Передвижение на лыжероллерах	Одновременными ходами на равнине и в пологие подъемы. Длина подъемов 150–250 м. Методы: повторный, контрольный и соревновательный. Сериями: от 1 до 4–5	Прыжковая имитация	Прыжковая имитация на подъемах малой и средней крутизны. Длина подъемов: 80–100 м, 100–150 м, 150–250 м. Метод: повторный
		Передвижение на лыжероллерах на отрезках с пересеченным рельефом	Лыжероллеры на отрезках от 200 до 400 м. Метод: повторный. Сериями: от 2 до 5

Продолжение

Показатели	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1	2	1	2
Объем лыжной подготовки, км	700 — 900	900 — 1200	600 — 700	700 — 1000
Объем лыжероллерной подготовки, км	300 — 400	500 — 700	200 — 300	400 — 500
Объем бега, ходьбы, имитации, км	1100 — 1200	1200 — 1400	1000 — 1100	1100 — 1200

Таблица 6

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе начальной спортивной специализации

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд/мин	La, мМоль/л
IV	максимальная	106	190<	13<
III	высокая	91 — 105	179 — 189	8 — 12
II	средняя	76 — 90	151 — 178	4 — 7
I	низкая	75>	150>	3>

Таблица 7

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 1-го года обучения в УТГ

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	12	16	18	20	16	14	16	18	16	16	16	12	190
Тренировок	12	18	22	24	16	14	16	18	16	16	16	12	200
Бег, ходьба													
I зона, км	74	110	110	100	70	50	35	35	30	28	30	20	692
Бег													
II зона, км	30	42	55	68	65	60	47	—	—	—	—	15	383
III зона, км	4	6	6	9	16	8	4						55
IV зона, км	—	4	6	8	4	4	4						30
Имитация, прыжки, км	2	3	5	5	5	5	—						22
Всего	110	165	188	190	160	127	90	35	30	28	30	35	1180
Лыжероллеры													
I зона, км	—	20	40	40	20	37	10	—					167
II зона, км	—	—	20	32	27	30	20	—					129
III зона, км	—	—	—	3	3	3	—	—					9
Всего	—	20	60	75	50	70	30	—					305
Лыжи													
I зона, км							20	50	45	46	42	—	203
II зона, км							20	100	130	76	66	—	392
III зона, км							—	10	22	28	32	—	92
IV зона, км							—	5	8	10	5	—	28
Всего							40	165	205	160	145	—	715
Общий объем	110	185	248	265	210	197	160	200	235	188	175	35	2200
Спортивные игры, ч	10	10	10	10	8	6	8	10	6	6	8	15	105

РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ОБЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА

Характеристика лыжных гонок как вида спорта

- По разнообразию техники, психофизиологической нагрузке лыжные гонки один из сложных видов спорта.
- Он характеризуется большой затратой энергии и приводит к значительному переутомлению нервно-мышечного аппарата спортсмена.
- Значительную нагрузку испытывают **мышцы верхних и нижних конечностей, туловища, особенно поясничной области**.
- Длительное статическое положение туловища при умеренном его сгибании приводит к **переутомлению мышечного аппарата позвоночника**, неблагоприятно отражается на функции межпозвонковых дисков.
- Постоянная тенденция к усложнению профиля трасс требует от лыжников-гонщиков совершенствования координации движений во время прохождения спусков, виражей, обгонов и т. п.

Методы воспитания выносливости

- Слитного (непрерывного) упражнения (ходьба, бег, лыжи)
- Повторного интервального упражнения
- Круговая тренировка по метод длительной непрерывной или интервальной работы
- Игровой
- Соревновательный

Опыт показал, что юный лыжник должен переходить от одного этапа развития выносливости к другому:

а) развитие общей выносливости средствами ОФП (игры, эстафеты, различные виды спорта);
б) развитие общей выносливости длительными упражнениями;
в) совершенствование мышечной выносливости;
г) постепенное повышение скорости передвижения по дистанции;
д) усложнение рельефа дистанции;
е) совершенствование выносливости на фоне утомления, предварительно создаваемого соответствующими упражнениями.

Изучение опыта многолетней подготовки юных лыжников показало, что общий километраж в ходьбе на лыжах целесообразно увеличивать постепенно, из года в год.

О пользе и вреде занятий лыжным спортом

Также, лыжная прогулка поможет избавиться от лишнего веса. Длительность прогулки нужно увеличивать постепенно, чтобы не беспокоила мышечная боль и усталость. Тренировки необходимо проводить регулярно. Если наступили сильные морозы, то прогулку лучше отложить, потому что лыжная прогулка должна доставлять удовольствие, а не дискомфорт.

Лыжные прогулки оказывают оздоровительное воздействие и очень полезны для здоровья. Они улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, благотворно влияют на опорно-двигательный аппарат.

Осторожность не повредит

Нужно ли бояться простуды, когда идете на лыжах? Фигурально выражаясь, так дело обстоит: когда идете туда — можно не бояться, обратно — опасайтесь простыть. Идеальный случай, если где-то в лесу у вас есть место, где бы вы могли полностью переодеться, скажем, лыжная база. Если нет — неплохо после хорошей многочасовой прогулки утеплить как-то себя, хотя бы шапку переодеть и свитер. А опаснее всего — не переодевшись, долго ожидать электричку или автобус. Верное средство простудиться. (Кстати, если вы ненароком перенесли простудное заболевание, то на лыжи вставайте не раньше, чем дней через 10—12 после выздоровления).

Во всех случаях общий режим и нагрузка в занятиях лыжным спортом должны соразмеряться с возрастом, полом, состоянием здоровья и подготовленностью занимающихся. Лицам старше 30 лет, а также страдающим какими-либо заболеваниями о режиме занятий необходимо советоваться с врачом. При проведении специальной тренировки по лыжному спорту обязателен врачебный контроль. Обучение детей ходьбе на лыжах можно начинать с 5-летнего возраста (в зависимости - от физического развития). Тренировка в скоростном лыжном спорте и участие в соревнованиях подростков моложе 13—14 лет нецелесообразны.

Лыжи – средство физического воспитания для людей любого возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Прогулки на лыжах на чистом морозном воздухе заметно повышают сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям, положительно сказываются на умственной и физической работоспособности, доставляют положительное влияние на нервную систему.

Лыжный спорт – это радость, здоровье, долголетие

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекционных, практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к лекционному занятию заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к практическому занятию.

При подготовке и работе во время проведения практических занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к практическому занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения практического занятия включает:

− консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач.

− самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной рабочей программой дисциплины (модуля) тематики.

- Реализация учебной дисциплины в форме практических занятий требует наличия учебно-тренировочной базы, стадиона, раздевалок, душевых.
- Оборудование учебно-тренировочной базы: *лыжи, ботинки, палки, подготовленные лыжные трассы.*
- Оборудование стадиона: *лыжные дорожки, трассы с разметкой.*
- Оборудование раздевалок: *скамейки, шкафчики для одежды*.

Спортивные объекты:

Наименование объекта	**Адрес**	**Площадь объекта**	**Количество занимающихся**
Плоскостное сооружение	Лосиноостровская, дом 24	300 м²	80-100 (одновременно)
Плоскостное сооружение	В.Пика дом 4 стр. 1	210 м²	30-80 (одновременно)
Спортивный зал	Лосиноостровская, дом 24	240 м²	45-60
Спортивный зал	Лосиноостровская, дом 30, стр 8	85,2 м²	30-50
Спортивный стадион	Лосиноостровская, дом 24	6000 кв. м²	100
Лесной массив	Лосиноостровский парк	128 км²	50

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения.

К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине (модулю). Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Виды самостоятельной работы.

Работа с литературой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу. Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались. Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента. Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное – это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того на сколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Методические материалы по выполнению доклада.

Рекомендуется следующая структура доклада:

1. титульный лист, содержание доклада;
2. краткое изложение;
3. цели и задачи;

4. изложение характера исследований и рассмотренных проблем, гипотезы, спорные вопросы;

5. источники информации, методы сбора и анализа данных, степень их полноты и достоверности;

6. анализ и толкование полученных в работе результатов;

7. выводы и оценки;

8. библиография и приложения.

Время выступления докладчика не должно превышать 10 минут.

Основные требования к оформлению доклада:

- титульный лист должен включать название доклада, наименование предметной (цикловой) комиссии, фамилию обучающегося;
- все использованные литературные источники сопровождаются библиографическим описанием;
- приводимая цитата из источника берется в кавычки (оформляются сноски);
- единицы измерения должны применяться в соответствии с действующими стандартами;
- все названия литературных источников следует приводить в соответствии с новейшими изданиями;
- рекомендуется включение таблиц, графиков, схем, если они отражают основное содержание или улучшают ее наглядность;
- названия фирм, учреждений, организаций и предприятий должны именоваться так, как они указываются в источнике.

Критерии оценки доклада

При выполнении доклада обучающийся должен продемонстрировать умение кратко излагать прочитанный материал, а также умение обобщать и анализировать материал по теме доклада.

Презентация

Методические материалы к презентациям

1. Объём презентации: 10-20 слайдов.

2. На титульном слайде должно быть отражено:

- наименование факультета;
- тема презентации;
- фамилия, имя, отчество, направление подготовки/ специальность, направленность (профиль)/ специализация, форма обучения, номер группы автора презентации;
- фамилия, имя, отчество, степень, звание, должность руководитель работы;
- год выполнения работы.

3. В презентации должны быть отражены обоснование актуальности представляемого материала, цели и задачи работы.

4. Содержание презентации должно включать наиболее значимый материал доклада, а также, при необходимости, таблицы, диаграммы, рисунки, фотографии, карты, видео – вставки, звуковое сопровождение.

5. Заключительный слайд должен содержать информацию об источниках информации для презентации.

Критерии оценки презентации

1. Объём презентации: 10-20 слайдов.

2. Правильность оформления титульного слайда.

3. Актуальность отобранного материала, обоснованность формулировки цели и задач работы.

4. Наглядность и логичность презентации, обоснованность использования таблиц, диаграмм, рисунков, фотографий, карт, видео – вставок, звукового сопровождения; правильный выбор шрифтов, фона, других элементов дизайна слайда.

5. Объём и качество источников информации (не менее 2-х интернет – источников и не менее 2-х литературных источников).

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение дисциплин (модулей) завершается зачетом с оценкой. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На зачете или экзамене студент демонстрирует то, что он освоил в процессе обучения по дисциплине (модулю).

Вначале следует просмотреть весь материал по дисциплине (модулю), отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время промежуточной аттестации для систематизации знаний.

Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. **Технологии спортивной тренировки в лыжном спорте**.
2. **Тема 4.1. Методика тренировки лыжников-гонщиков**
3. Цели занятия: *изучить особенности методики тренировки одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного лыжных ходов.*
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Основы методики тренировки. Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажного классический ход.	лекция, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Тема 4.1. Методика тренировки лыжников-гонщиков

1. Тема лекционного занятия.

Одновременный бесшажный ход.

Передвижение этим ходом осуществляется только за счет одновременного отталкивания руками. Применяется ход на пологих спусках, а также на равнине при хороших условиях скольжения. Цикл хода из свободного скольжения на двух лыжах и одновременного отталкивания руками.

См. видео.
Одновременный_бесшажный
_ход

В основе одновременных лыжных ходов лежит сильный толчок обеими палками с последующим скольжением по инерции на лыжах, поставленных рядом. Во всех одновременных лыжных ходах (кроме бесшажного) перед толчком палками делается один или несколько скользящих шагов с сильными толчками ногами. По количеству полных скользящих шагов в цикле различают одно-, двух-, трехшажные лыжные ходы.

При бесшажном лыжном ходе лыжник все время скользит на двух поставленных рядом лыжах, поддерживая скорость сильными одновременными толчками палок. После очередного толчка палками туловище плавным движением выпрямляется, а слегка согнутые в локтях руки выносят обе палки вперед, готовясь к новому толчку. При одношажном лыжном ходе лыжник делает каждый одновременный толчок обеими палками с одним скользящим шагом, сильно отталкиваясь ногой. При двухшажном лыжном ходе лыжник с первым скользящим шагом выносит палки вперед, со вторым ставит их на снег, одновременно отталкиваясь ими, и заканчивает это движение вместе с приставлением ноги.

Одновременный бесшажный ход применяется при небольшом уклоне лыжни, а если хорошее скольжение, то и на горизонтальных участках. Движения лыжника при этом ходе можно разделить на два периода – подготовку к отталкиванию и отталкивание. Подготовка состоит из вынесения палок вперед и постановки на снег. При этом вес тела переносится на носки. Поставив палки на снег, лыжник вначале только сгибает туловище, но рук не распрямляет, потом разгибает руки.

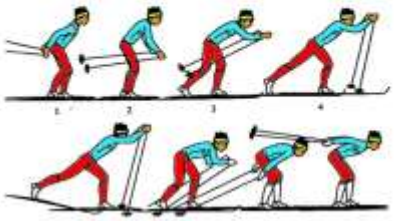
Учитель: Где применяется бесшажный ход? *(при небольшом уклоне лыжни, а если хорошее скольжение, то и на горизонтальных участках)*

Одновременный одношажный ход.

Используется наиболее часто применяемая при передвижении на лыжах, так как позволяет развить высокую скорость скольжения - до 8 м / с. Чаще всего ход используется на равнине при хорошем скольжении и при твердой опоре для палок. С ухудшением условий скольжения его можно применять на пологих спусках. При отличном скольжении высококвалифицированные лыжники могут проходить начало пологих подъемов (при переходе на высокой скорости от равнины в подъем), используя этот ход. Цикл одновременного хода состоит из одного скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на лыжах.

(36) Одновременный одношажный классический ход – YouTube

1,5 м



Одновременный одношажный ход

Различают два варианта одновременного одношажного хода: скоростной и основной. Различие этих ходов связано с изменением согласованности в работе рук и ног. В настоящее время наиболее широко распространен скоростной вариант, который применяется на пологих спусках, равнинных участках трассы.

Цикл хода состоит из одного скользящего шага, в течение которого выполняется одновременное отталкивание руками и отталкивание ногой (правой или левой).

Основное отличие скоростного варианта одновременного одношажного хода заключается в том, что отталкивание ногой происходит при выносе рук вперед.

В структуре движений этого хода выделяют шесть фаз (анализ движений начинается с окончания отталкивания руками):

1) период скольжения:

– *первая фаза*: свободное скольжение на двух лыжах (граница фазы: отрыв палок от снега);

– *вторая фаза*: скольжение с подседанием (граница фазы: начало сгибания толчковой ноги в коленном суставе);

2) период отталкивания (стояние лыжи):

– *третья фаза*: выпад с подседанием (граница фазы: остановка лыжи);

– *третья фаза*: выпад с подседанием (граница фазы: остановка лыжи);

– *четвертая фаза*: отталкивание с выпрямлением толчковой ноги (граница фазы: разгибание толчковой ноги в коленном суставе);

3) период скольжения:

– *пятая фаза*: свободное одноопорное скольжение (граница фазы: отрыв лыжи от снега);

– *шестая фаза*: скольжение с одновременным отталкиванием руками (граница фазы: постановка палок на снег).

В отличие от скоростного варианта в основном варианте одновременного одношажного хода после окончания одновременного отталкивания палками лыжник, перейдя к свободному скольжению на двух лыжах, разгибает туловище и выносит руки вперед. Сделав шаг, отталкивается ногой, выводит палки кольцами от себя и после окончания отталкивания ногой сразу отталкивается руками.

Общая скорость основного варианта одновременного одношажного хода значительно уступает скоростному варианту, что привело к отказу от его использования квалифицированными лыжниками. Однако этот ход наиболее эффективен при передвижении на лыжах преимущественно в оздоровительных целях, так как он требует меньших затрат энергии, значительно снижает напряжение мышц спины.

Одновременный двухшажный ход

Одновременный двухшажный ход по скоростным показателям значительно уступает одновременному бесшажному и одновременному одношажному ходам. В соревнованиях применяется крайне редко (табл. 5). Этот ход применяется на равнинных участках трассы при хороших и отличных условиях скольжения. Одновременный двухшажный ход в основном применяют слабо подготовленные лыжники.

Таблица 5

Структура одновременного двушажного хода

Период	*Фазы*	*Граничные моменты*
Скольжение	1. Двухопорное скольжение	Палки оторваны
	2. Скольжение на двух лыжах с разгибанием туловища	Плавное разгибание туловища. Вынос палок вперед
	3. Скольжение с выпадом правой и отталкиванием левой ногой	Перенос веса тела на правую ногу, отталкивание левой ногой
	4. Скольжение на правой лыже	Руки впереди, палки на уровне глаз. Левая лыжа оторвана от снега
	5. Скольжение на левой ноге и отталкивание правой ногой	Постановка палок на снег. Перенос веса тела на левую ногу. Отрыв правой лыжи от снега

Окончание табл. 5

Период	*Фазы*	*Граничные моменты*
Отталкивание	1. Отталкивание двумя руками с подседанием на левой ноге	Навал туловища на палки. Начало толчка руками
	2. Отталкивание с выпрямлением левой ноги	Палки движутся назад вниз. Туловище максимально согнуто. Правая нога приставляется к левой

Цикл одновременного двухшажного хода состоит из двух скользящих шагов, одновременного отталкивания руками на втором шаге и свободного скольжения на двух лыжах (рис. 29).

Рис. 29. Одновременный двухшажный ход

Классический стиль передвижения на лыжах очень динамичен и эстетичен. Он естественно согласуется с основными локомоциями человека – ходьбой и греблей. В настоящее время спортивные результаты в лыжных гонках имеют устойчивую тенденцию к постоянному росту за счет повышения скорости передвижения на лыжах. С ростом скорости лыжников меняется приоритет применения лыжных ходов в процессе соревнований.

Всё большую роль в классических гонках занимает одновременный бесшажный ход, так как он позволяет развить максимальную скорость не только по ходу самой гонки, но и, что наиболее важно, на финишном отрезке. В программе соревнований различного уровня всё большее место занимают гонки классическим стилем с общего старта. Часто победителем становится лыжник, умеющий максимально мощно проходить последние 100–150 м.

По своим скоростным качествам только одновременный бесшажный ход позволяет добиться наивысшей скорости в финишном створе в классических лыжных гонках. Техника классических лыжных ходов постоянно совершенствуется вследствие повышения качества подготовки лыжных трасс, увеличения физических и функциональных возможностей лыжников.

(3) Одновременный двухшажный ход на лыжах – YouTube
Посмотреть видео.

Взаимодействие с аудиторией (метод получения обратной связи, вопросы и ответы, последовательная коммуникация, примеры, изучение потребностей, групповые предложения.)

1. **Технологии спортивной тренировки в лыжном спорте**.

2. Тема 1.1. Технология развития лыжного спорта.

3. Цели занятия: изучить технологии развития лыжного спорта.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Изучить: *Лыжная подготовка в системе физического воспитания. История развития лыжного спорта. Развитие лыжного спорта в нашей стране. Виды лыжного спорта: характеристика, классификация, терминология. Сведения о развитии техники. Техника лыжного спорта, ее определение и понятия. Основные требования, предъявляемые к технике, лыжная подготовка в системе физического воспитания.*	Беседа, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Лыжи — одни из наиболее древних средств передвижения человечества, применяемых в настоявшее время. Наскальные рисунки в Сибири и Северо-Восточной Европе (Норвегии и Швеции) свидетельствуют о том, что за тысячи лет до нашей эры лыжи уже использовались живущими там народами. В России, созданный рисунок с изображением лыж соответствует 4000 лет тому назад во времена неолита.

Зарождение лыжного спорта в России существует два мнения. Исследователи лыжного спорта Санкт-Петербурга считают, что первыми спортивные состязания, о которых известили в печати, состоялись в 1894 году в феврале вдоль Адмиралтейской набережной. Дистанция в ¼ версты пролегала по заснеженному льду Невы. Известен и победитель первой гонки - А. Дервицкий преодолел дистанцию примерно 267 метров за 1 минуту 35 секунд. Ровно через месяц, в марте были организованы и проведены еще одни старты на этом же месте. В соревнованиях участвовали и женщины. Т. Юрьева прошла это расстояние за 1 минуту 57,5 секунды. У мужчин первенствовал известный в то время спортсмен П. Москвин.

Московские исследователи истории лыжного спорта считают, что днем рождения лыжного спорта в России считается 17 декабря 1895 года. Именно в тот день состоялось торжественное открытие Московского клуба лыжников (МКЛ) и его лыжной станции. Были проведены соревнования на 1 и 3 версты (1 верста примерно 1068 метров).

Вместе с тем, другие московские исследователи считают, что первые официальные соревнования в России по лыжам состоялись 28 января 1896года на Ходынском поле. В них участвовали в основном только члены Московского клуба лыжников. Дистанцию в 3 версты быстрее всех прошел К. Фогельман. Он показал результат 18 минут 25 секунд.

Недостатком первого в России клуба лыжников была его кастовость. Чтобы вступить в клуб надо было заручиться тремя рекомендациями членами клуба и внести значительный денежный взнос. Кроме того, клуб ставил в основном развлекательные задачи, что препятствовало развитию спортивного лыжного движения. В январе 1896 года был открыт в Сокольниках филиал МКЛ. Через два года в Петербурге также был создан лыжный клуб «Полярная звезда».

Вторая спортивно-лыжная организация в Москве была создана в 1901 году в связи с тем, что наиболее активные члены МКЛ вышли из клуба и организовали Общество любителей лыжного спорта (ОЛЛС). Его члены в феврале 1902 года провели первое первенство Москвы на звание лучшего гонщика. На дистанции в 25 верст от села Пушкино до Сокольников в Москве с общего старта ушли 6 представителей двух клубов МКЛ и ОЛЛС. Победил представитель МКЛ М. Реммерт со временем 2: 58, 30.

По опыту столичных спортсменов с 1907 года лыжные клубы стали создаваться в других городах России: Туле, Новгороде, Архангельске, Екатеринбурге, Саратове, Самаре, Костроме, Ярославле, Твери и т. д. В 1909 году в Политехническом институте Санкт-Петербурга был Ф организован кружок лыжников, кроме этого, в 8 клубах других видов спорта любители лыж занимались ими в зимнее время.

Широкое распространение лыжного спорта по городам России, ежегодное проведение первенства Москвы вызвало необходимость в единых правилах, которые были составлены в 1908 году. Через два года была организована Московская лига лыжников или как их тогда называли лыжебежцев; а в 191 Всероссийский союз лыжебежцев. Чемпионат Москвы по лыжам среди мужчин проводился ежегодно вплоть до 1917 года, за исключением 1903 и 1914 гг.

К этому времени в Москве было уже 6 лыжных спортивных организаций. Руководящую роль осуществлял МКЛ. Его руководство часто не считалось с интересами более мелких клубов. В этот период не было единых правил проведений, не было единого календаря. Общие организационно методические вопросы решались иногда без учета интересов других клубов. В целях координации деятельности лыжных клубов в январе 1910 года был организован Соединительный комитет, который составил календарь проведения лыжных соревнований, и разработал правила их проведения.

В феврале 1910 года Соединительный комитет стал организатором проведения первого первенства России по лыжным гонкам. На старт дистанции 30 верст вышли 14 участников - представители Петербурга, Москвы и

Новгорода. Победил представитель ОЛЛС, москвич Павел Бычков. Первый чемпион России преодолел 30 верст за 2 часа 26 минут 47 секунд.

По статистическим данным, лыжным спортом в нашей стране занимаются свыше 20 млн человек. Занятия лыжным спортом — это возможность сохранить здоровье и повысить работоспособность. Соревнуясь в лыжных гонках, спортсмены в зависимости от регламента соревнований могут проходить дистанцию классическим или свободным способом.

Классификация видов лыжного спорта

К неолимпийским видам отнесены те упражнения на лыжах, которые утверждены соответствующей Международной лыжной федерацией и имеют юридический статус вида лыжного спорта. По этим видам спорта проводят официальные Чемпионаты мира, Кубки мира, другие международные соревнования.

Терминология

Основная стойка лыжника – ноги врозь, руки вдоль туловища, колени чуть согнуты, туловище наклонено на 3 градуса вперед, плечи опущены вниз, спина округлена.

Посадка лыжника — рабочая поза, оптимальное положение частей его тела в различные фазы цикла хода. Различают низкую, среднюю и высокую посадку, что зависит от степени сгибания в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

Фаза — условно выделенная часть цикла хода.

Цикл движений — относительно замкнутый кругооборот элементов, фаз, движений, составляющих целостное двигательное действие, многократно повторяющееся при передвижении на лыжах.

Продолжительность цикла — время, в течение которого лыжник, выполнив все движения цикла, вновь возвращается в первоначальное положение.

Длина цикла — расстояние, проеденное за один цикл, его можно определить по толчкам одной и той же рукой и палкой.

Средняя скорость в цикле — отношение длины цикла к его продолжительности.

Отталкивание руками и ногами — действия, обеспечивающие поступательные движения лыжника вперед, от их эффективности зависит скорость передвижения.

Скольжение — часть цикла хода (фаза), в которой реализуется эффект отталкивания. Выделяют фазу свободного скольжения, когда лыжник скользит по инерции после отталкивания, и фазу скольжения с опорой на палку (отталкивание палкой).

Подседание — предварительное сгибание ноги в тазобедренном, коленном и разгибание в голеностопном суставах перед отталкиванием, что обеспечивает его эффективность.

Перекат — перемещение общего центра массы тела над опорой после окончания толчка ногой (при скольжении на другой лыже) из крайне заднего в крайне переднее положение.

Выпад — передвижение ноги махом после того, как она уже миновала опорную ногу.

Длина выпада — расстояние между стопами в момент отрыва лыжи от снега при отталкивании.

Опорная нога — нога, принимающая на себя частично или полностью массу тела лыжника, обычно выполняет эту функцию при скольжении на одной лыже.

Толчковая нога — нога, выполняющая отталкивание от поверхности опоры (снега).

Маховая нога — нога, совершающая свободное маховое движение после отталкивания назад-вверх, а затем активное движение вперед.

Толчковая рука — рука, которая выполняет отталкивание палкой за счет давления на нее в начале цикла, что при жёсткой системе передачи усилий (рука — туловище — нога) облегчает давление на скользящую лыжу; затем — за счет отведения плеча назад и в конце — путем разгибания руки в локтевом суставе.

Маховая рука — рука, которая совершает свободное движение после отталкивания палкой назад-вверх, а затем активное движение вперед при выносе палки.

Основными элементами передвижения на лыжах следует считать: отталкивание ногами, отталкивание руками, скольжение, подседание, перекат, маховые движения при выносе ноги с лыжей или руки с палкой вперед.

Отталкивание — основной элемент лыжных ходов, который обеспечивает продвижение вперед и осуществляется ногой в результате ее последовательного распрямления в суставах. В момент окончания толчка туловище, бедро, голень составляют прямую линию. Основное усилие и направление движения — вперед-вверх. Скорость движения (отталкивания) нарастает. Цель отталкивания руками — увеличение скорости скольжения. Отталкивание начинается после махового выноса рук и постановки их на снег под углом 70—85°. Важно создать жесткую систему «рука — туловище — нога» для более полной передачи усилий на лыжу.

Перекат над стопой — быстрое перемещение тела вперед и чуть вниз — позволяет придать ему дополнительную скорость. Это происходит в момент остановки лыжи после окончания скольжения. Махо- вой вынос ноги осуществляется свободным движением.

При биомеханическом анализе техники лыжного спорта используют целый ряд понятий, терминов и определений, которые позволяют правильно понять и оценить действия спортсмена при обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжах. Эти термины и понятия характеризуют различные элементы и детали движений.

Посадка лыжника - рабочая поза, при которой происходит выполнение движений в различных способах передвижения. Глубина посадки лыжника определяется в первую очередь степенью сгибания в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; отсюда различают низкую, среднюю и высокую посадки. Однако при анализе техники ходов (например, попеременного двухшажного) следует говорить об оптимальной посадке в каждой фазе цикла ходов, так как глубина посадки не остается неизменной, а определяется задачами и характером движений в каждый момент цикла хода.

Общий центр массы тела (ОЦМ) - точка взаимодействия всех сил, возникающих при выполнении динамических упражнений (передвижение на лыжах, имитация лыжных ходов и др.).

Общий центр тяжести (ОЦТ) - точка приложения равнодействующей им тяжести частей тела. Определение положения ОЦТ тела лыжника имеет важное значение при анализе техники спусков со склонов (стоек спуска).

Центр поверхности тела - точка приложения равнодействующей сил действия среды (сопротивления воздуха). Центр поверхности зависит от позы лыжника. При больших скоростях движения сопротивление воздуха значительно возрастает и относительное положение центра поверхности и ОЦМ существенно влияют на сохранение равновесия.

Система движения - закономерное объединение отдельных движений лыжника в единое целое. Например, при передвижении на лыжах попеременным двухшажным ходом движения рук связаны между собой. В свою очередь, движения рук и ног взаимосвязаны и входят в целую систему движений - лыжный ход. При изучении системы движений (лыжный ход) необходимо установить ее состав (элементы хода). Такими основными элементами являются: толчок ногой, отталкивание палкой, свободное скольжение, маховый вынос, подседание, перекат.

Общая структура движений - закономерные способы объединения элементов движений в лыжных ходах. Различают: *кинематические структуры* - согласованность движений в пространстве и во времени, они позволяют изучить внешнюю сторону ходов (форму движений); *динамические структуры* - закономерности силового взаимодействия частей тела лыжника и инвентаря с внешней средой и опорой, они изучаются по взаимодействию сил (внешних и внутренних) при передвижении на лыжах; *информационные структуры* - закономерности взаимосвязей при управлении движениями.

Цикл движений - закономерное чередование элементов движений, образующих целостное двигательное действие, многократно повторяющееся при передвижении на лыжах (относительно замкнутый кругооборот движений). Цикл имеет ряд пространственных и временных характеристик.

Длина цикла - расстояние (в метрах), пройденное ОЦТ тела лыжника за цикл. Практически длину цикла можно определить по расстоянию между местами отталкивания одной и той же ногой или рукой (например, по следу толчка палкой на снегу).

Длительность цикла - время (в секундах), в течение которого выполняются все движения в цикле, и лыжник вновь принимает начальное положение. За точку отсчета может быть принято любое положение в цикле хода (обычно отсчет ведут от момента окончания толчка ногой - отрыв лыжи от опоры).

Средняя скорость движения лыжника в цикле выражается отношением длины к его длительности (в метрах в секунду).

Темп движения - частота движений (циклов) в единицу времени (выражается количеством циклов или шагов в минутах).

Ритм движений - закономерное чередование элементов движения строго определенных по продолжительности. О ритме судят по длительности отдельных фаз движений в цикле хода и по их соотношению, при этом длительность фаз отражает и характер усилий в них. Чаще всего ритм движений выражается во времени (в секундах) или в отношении длительности частей движений в цикле хода (в процентах).

Траектория движений - путь движущейся точки (части тела). Траектории различаются по форме - прямолинейная и криволинейная. В лыжном спорте прямолинейная форма траектории движений почти не встречается.

Амплитуда движений - размах движений. Величина амплитуды движения в отдельном суставе определяется в угловых градусах. Суммарную амплитуду движений в нескольких суставах в практике иногда выражают в линейных мерах (например, длина выпада или шага в сантиметрах).

Выпад - продолжение маха ногой, после того как она уже миновала опорную ногу.

Длина выпада - расстояние (в сантиметрах) между стопами в момент отрыва толчковой лыжи от снега. Различают в зависимости от быстроты маха своевременный выпад, опережающий и запаздывающий.

Коэффициент трения скольжения - отношение силы трения, направленной в противоположную сторону к силе нормального давления. Коэффициент трения статистический - отношение предельной силы сцепления к силе нормального давления.

Общая согласованность движений - понятие, часто встречающееся в практике лыжного спорта при обучении способам передвижения на лыжах. Согласованность движений основывается на изучении структурных связей в циклах лыжных ходов. Она отражает ритмические характеристики движений и во многом зависит от двигательной координации лыжника-гонщика. В процессе обучения отдельным лыжным ходам порой бывает трудно добиться согласованности движений ввиду сложности общей структуры системы движений (например, в попеременном четырехшажном ходе, при выполнении которого требуется высокая согласованность в работе рук и ног).

Наличие в цикле хода четырех скользящих шагов и только двух толчков палками требует определенного ритма движений, отличающегося от попеременного двухшажного хода, который по своей структуре более близок к естественной перекрестной координации в работе рук и ног. В четырехшажном ходе очень важно согласовать моменты выноса и постановки палок с движениями ног. Для достижения согласованности в цикле хода необходимо выделить характерные моменты: большая амплитуда в движениях палками, скрестное их положение во время второго шага, совпадение постановки палки на снег с началом третьего шага и т.д.

Сосредоточив внимание учеников на этих моментах, можно добиться освоения ими временного ритма попеременного четырехшажного хода и общей согласованности движений. Согласованность движений играет важную роль в освоении и других, менее сложных по координации, ходов. Это позволит повысить эффективность движений лыжника-гонщика, добиться более высокой скорости передвижения.

При передвижении на лыжах ноги и руки спортсмена могут находиться в различных положениях и выполнять разные движения. В цикле хода каждая нога последовательно выполняет различные функции и может быть опорной, толчковой и маховой; каждая рука соответственно - маховой и толчковой.

Опорная нога принимает на себя основную часть массы тела лыжника и обычно выполняет свою функцию при скольжении на одноименной лыже. В момент скольжения особенно важно сохранить устойчивое равновесие за счет правильного размещения или своевременного перемещения ОЦТ над опорой (так называемые статическое и динамическое равновесия). Равновесие обеспечивается путем стабилизации («закрепления») суставов или за счет точных движений в первую очередь в суставах, ближайших к опорной поверхности (голеностопном, коленном). При значительной потере равновесия его восстановление вынужденно происходит с помощью компенсаторных движений в других суставах и частях тела.

Толчковая нога выполняет отталкивание от поверхности (снега) за счет разгибания в тазобедренном, коленном и сгибания в голеностопном суставах.

Маховая нога совершает свободное маховое движение сначала назад-вверх (после окончания отталкивания), а затем активное движение вперед. Инерционная и упругие силы, возникающие при маховых движениях в случае правильного их использования, способствуют увеличению силы отталкивания, длины и скорости скольжения.

Толчковая рука выполняет отталкивание палкой в начале цикла Движения за счет давления на нее (которое при создании жесткой системы «рука - туловище - нога» облегчает давление на скользящую лыжу). Затем отталкивание палкой происходит за счет отведения плеча назад и в конце путем разгибания руки в локтевом суставе.

Маховая рука совершает свободное движение после окончания толчка палкой: сначала назад-вверх, а затем активное движение вперед (при выносе палки). При этом также возникают инерционные силы

Эффективность учебной работы по лыжной подготовке в школе во многом зависит от правильной организации уроков и предварительной подготовки к ним.

Предварительная подготовка к урокам начинается задолго до начала их проведения (обычно с первых дней учебного года) и включает в себя следующие мероприятия: **подготовка материальной базы, разъяснительная работа с родителями и учащимися, разработка и оформление учебной документации, выбор и подготовка мест занятий, индивидуальная подготовка учителя.**

Подготовка материальной базы включает в себя: оборудование лыжехранилища (кладовой) и ремонт старого и приобретение нового лыжного инвентаря.

Качество лыжного инвентаря, правильное его хранение, быстрая выдача на урок и прием после урока во многом определяют четкую организацию и эффективность уроков лыжной подготовки в целом.

В каждой школе должно быть выделено помещение (лыжехранилища, лыжная база, кладовая) для хранения лыжного инвентаря.

Такое помещение должно быть оборудовано стеллажами для установки лыж. Можно использовать различные типы стеллажей и способы закрепления в них лыж.

Главное - чтобы они занимали мало места, были вместительными и удобными для быстрой выдачи и постановки (закрепления) обратно после уроков. Стеллажи должны соответствовать размерам лыж и быть пронумерованы.

Нумерация места должна соответствовать номеру (на носках) лыж и ботинок. Номера наносятся масляной краской или эмалью.

Каждая пара лыж закрепляется за учащимися заранее, и при получении каждому достаточно назвать свой номер. Это резко ускоряет процесс выдачи, который обеспечивается дежурным по классу. Палки обычно вешаются рядом с лыжами на гвоздь или специальный крючок. Ремонт лыжехранилища, изготовление пирамид, ремонт лыжного инвентаря и установка его на хранение проводятся в школе весной после окончания уроков лыжной подготовки.

Вся работа должна быть выполнена силами учащихся старших классов и юными лыжниками, занимающимися в школьной секции.

Эта работа будет способствовать воспитанию трудолюбия и привитию бережного отношения к общественному имуществу.

Кроме этого, в лыжехранилище необходимо подготовить пирамиды для хранения личного инвентаря школьников, который они приносят на уроки лыжной подготовки.

В помещении базы-хранилища следует выделить уголок для ремонта лыжного инвентаря со столом-верстаком и местами для хранения инструмента.

Устанавливая лыжи на летнее хранение, необходимо их очистить от грязи и старой мази, просмолить и отремонтировать (в основном крепления); при необходимости подкрасить и обновить номера.

Кроме этого, до начала уроков лыжной подготовки необходимо пополнить школьный инвентарь новыми лыжами, ботинками и палками. Для продуктивного учебного процесса средняя школа должна иметь 100-150 пар лыж различного размера от 105 до 165 см, а старшеклассники уже пользуются лыжами больших размеров (180-210 см).

Очень важное значение для изучения техники передвижения на лыжах имеет соответствие лыж и палок росту учащихся, особенно при освоении спусков, торможений и поворотов. Передвижение на лыжах с палками, не соответствующими росту школьника, весьма затрудняет обучение лыжным ходам: нарушается посадка, отталкивание и даже вся структура хода. Каждый школьник подбирает лыжи простейшим способом: вытянув руку вверх, он должен доставать до носков лыж.

Палки могут быть изготовлены из любого материала, основные требования к ним: они должны быть легкими и прочными, иметь петли для рук, кольца и штыри. Длина лыжных палок на 3-4 см ниже плеча. Если нет кольца, палка проваливается глубоко в снег, отсутствие петли вынуждает школьников зажимать ее в кулак, палка без штыря проскальзывает. Все это не позволяет правильно выполнять основные движения при отталкивании, вызывает чрезмерное напряжение мышц рук и плечевого пояса и значительно затрудняет обучение.

Лыжи должны быть оборудованы креплениями. Сейчас в продаже имеются различные типы креплении для школьников; главное при подборе креплений - удобство в обращении. Если есть возможность, школа приобретает жесткие крепления и ботинки (в настоящее время многие школы имеют полный комплект такого инвентаря). В случае отсутствия ботинок и жестких креплений можно использовать любые - полужесткие, мягкие с кожаным или резиновым пяточным ремнем. Главное - чтобы школьники могли быстро надеть и снять лыжи.

Вторым важным разделом работы, который необходимо выполнить в начале учебного года, являются разъяснительные беседы с родителями учащихся. На первом родительском собрании вместе с классным руководителем необходимо рассказать родителям о значении лыжной подготовки (естественно, и о значении

физического воспитания в целом, в том числе и в семье), убедить в необходимости приобретения для детей личного лыжного инвентаря. Это не только облегчит организацию и выдачу инвентаря, но и позволит школьникам успешно выполнять домашние задания и проводить самостоятельные занятия, совершать прогулки.

Следует рассказать родителям, как выбрать лыжный инвентарь, показать образцы лыж, креплений и палок. Родители должны знать, какая одежда необходима детям на уроках лыжной подготовки.

Особенно внимательно следует отнестись к младшим школьникам: их одевают тепло, но одежда должна быть лыжной.

Лучше, если школьники наденут трикотажное белье, рубашку, свитер, лыжный костюм, тонкие хлопчатобумажные и толстые шерстяные носки, лыжные ботинки, шапочку и варежки. Вместо ботинок можно надеть и валяную обувь.

Лыжный костюм и ботинки ученики должны принести в школу с собой и надеть непосредственно перед уроком, а по его окончании необходимо переодеться в повседневную одежду. Об этом рассказывают ученикам на вводном уроке. В целом школьники должны одеваться в зависимости от погодных условий; нельзя одевать слишком теплую, тяжелую и стесняющую движения одежду.

До заморозков важно успеть выбрать и подготовить места занятий, освободить склоны от посторонних предметов, в случае необходимости расчистить лыжню от кустарников и т.д. После заморозков второй этап организационной работы с родителями проходит в декабре. Вновь на родительском собрании следует напомнить о приближении уроков по лыжной подготовке, о необходимости подготовить для детей одежду и лыжный инвентарь.

Уроки лыжной подготовки значительно отличаются от уроков по другим видам спорта по подготовке одежды, инвентаря, условиям занятия и другим организационным моментам.

Учителю провести урок на открытом воздухе всегда несколько сложнее, чем в зале. Это особенно важно для родителей и их детей в I классе: школьники шестилетнего возраста впервые будут заниматься лыжной подготовкой в зимних условиях, при низких температурах. В связи с этим необходимо подробно ответить на все возможные вопросы родителей. В конце декабря, на одном из последних уроков, следует вновь напомнить, на этот раз школьникам, о том, что после каникул у них начнутся уроки лыжной подготовки и, следовательно, необходимо принести одежду и инвентарь.

Места занятий должны быть максимально приближены к школе и защищены от ветра, что резко сократит время на переходы и позволит более продуктивно использовать его для учебной работы.

Это особенно важно в младших классах. В сельской школе этот вопрос решается просто: занятия обычно проходят рядом со школой.

Уроки в городской школе проводятся в парках, скверах, на близлежащих стадионах и спортивных площадках, в младших классах - обычно на пришкольном участке. С выпадением снега учебные лыжни и склоны постоянно укатываются, прокладываются необходимые лыжни для работы школьной секции, а в январе, после каникул, на этих кругах проходят и уроки лыжной подготовки.

Подготовка учебной документации осуществляется учителем поэтапно. До начала учебного года составляются документы тематического планирования, график распределения учебного материала на год, по четвертям, в том числе и по лыжной подготовке. До начала подготовки составляется учебная документация на третью четверть.

Учитель на основании программы составляет рабочий план по лыжной подготовке. При распределении материала по урокам необходимо обеспечить преемственность между отдельными занятиями так, чтобы создать единую систему уроков по изучению отдельных способов передвижения на лыжах.

В каждом уроке предусматривается изучение или совершенствование ходов, а также горнолыжной техники и развитие физических качеств. Здесь же планируется и сообщение теоретических сведений. Затем определяются конкретные задачи на каждый урок; на основании четвертного плана составляются планы-конспекты уроков.

Сложность поставленных задач определяется уровнем подготовленности учащихся: при сознательном и активном отношении к обучению они должны решить поставленные на уроке задачи. Доступность и в то же время достаточная сложность в овладении материалом стимулируют желание школьников к дальнейшему овладению техникой способов передвижения на лыжах.

В конспекте урока необходимо определить наиболее рациональную последовательность в решении поставленных задач. После этого подбираются средства и методы обучения и развития физических качеств. Планирование всегда должно быть конкретным, с учетом данного контингента учащихся, их подготовленности и состояния здоровья, а также наличия и отдаленности мест занятий, оборудования, инвентаря и климатических условий.

Подготовка конспекта начинается с разработки основной части урока, где, помимо средств и методов обучения и тренировки, необходимо указать примерную дозировку упражнений (во времени передвижения или количества повторений). Планируя нагрузку, учитель должен ориентироваться на учащихся средней I подготовленности; в случае необходимости в ходе урока можно внести соответствующие изменения с учетом индивидуальной I переносимости нагрузки и нарастания утомления.

В конспекте предусматриваются методы организации учащихся при выполнении различных упражнений при обучении, повторении материала и развитии физических качеств, при передвижении по учебным или учебно-тренировочным лыжням, при занятиях на склонах и т.д. Вслед за основной разрабатываются вводно-

подготовительная и заключительная части урока. После этого планируются домашние задания. При проведении урока могут выявляться различные ошибки, которые допускают ученики при освоении техники ходов; это необходимо учесть и внести соответствующие коррективы и дополнения в домашние задания.

Домашние задания могут включать упражнения на развитие физических качеств и на совершенствование техники способов передвижения.

Индивидуальная подготовка учителя состоит из нескольких разделов: повышение уровня теоретических знаний и совершенствование методических навыков, а также повышение физической работоспособности. Учитель должен систематически пополнять свои знания, знакомясь с новой литературой по лыжному спорту. Это позволит ему вносить изменения в планирование урока по лыжной подготовке, в методику обучения и развития физических качеств с учетом новых рекомендаций.

Постоянное пополнение знаний будет способствовать повышению эффективности обучения и тренировки как во время уроков, так и во внеклассной работе. Творческий подход учителя к урокам на основе новых знаний, введение новых упражнений и методических приемов в обучение будут положительно влиять на повышение интереса школьников к урокам лыжной подготовки и к занятиям лыжным спортом, повысят их активность и сознательность.

С началом занятий по лыжной подготовке на учителя по сравнению с уроками в зале падает значительная физическая нагрузка.

Каждый день учителю приходится проводить по 3-5 уроков на лыжах в условиях низкой температуры, ветра и возможных снегопадов; кроме этого, заметное влияние на работоспособность оказывает неоднократный приход из тепла на мороз при смене классов на следующий урок. Все это требует хорошей физической подготовленности и закаленности. Кроме того, за летний период учитель частично утрачивает навыки в технике передвижения на лыжах.

Вот почему перед началом уроков лыжной подготовки - с первым снегом - учитель должен провести несколько самостоятельных занятий, тренировок на лыжах. Главная задача на этих занятиях - повторить технику способов передвижения на лыжах, восстановить утраченные навыки, повысить физическую подготовленность, добиться образцового показа техники ходов, спусков, подъемов, торможении и поворотов в движении, изучение которых в соответствии с программой предстоит на уроках лыжной подготовки в школе. От этого во многом будет зависеть качество урока, особенно в младших классах. Высокая физическая и техническая подготовка учителя необходима и при проведении внеклассных занятии.

Во внеклассной и внешкольной работе по лыжам помимо учебно-тренировочных занятий в секциях лыжного спорта исключительно важное значение для решения оздоровительных и воспитательных задач имеют различные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. В школьных секциях лыжного спорта занимается довольно ограниченное количество школьников, проявивших интерес к занятиям лыжным спортом. Все остальные учащиеся только проходят уроки лыжной подготовки. Лыжная подготовка - это только обязательный минимум для всех школьников страны. Поэтому в школах необходимо как можно ярче и шире пропагандировать внеклассные занятия и привлекать к различным физкультурно-массовым, спортивным мероприятиям и другим формам занятий на лыжах возможно большее число школьников.

В ходе внеурочных занятий на лыжах решаются **задачи** дальнейшего развития физических качеств, совершенствования техники способов передвижения на лыжах, повышения уровня общей работоспособности. Решение этих задач протекает более успешно именно в ходе внеурочных занятий, потому что они более разнообразны и эмоциональны по формам, проходят в самых различных условиях и более продолжительны по времени, чем уроки лыжной подготовки. Особо важную роль играют эти формы занятий в оздоровлении и закаливании школьников. По сравнению с другими видами физкультурно-массовых мероприятий, которые проходят в спортивных залах, занятия на лыжах имеют неоспоримое преимущество, так как организуются чаще всего за городом или в парках, в зеленой зоне, на свежем воздухе.

Внеурочные занятия на лыжах организуются в самых разнообразных **формах** с привлечением большего или меньшего количества школьников.

К организационным групповым формам занятий, прежде всего, следует отнести **спортивные соревнования по лыжам, игры, различные мероприятия**, входящие в программу традиционных школьных зимних праздников. Сюда следует отнести **экскурсии и прогулки на лыжах**, которые проходят в учебные дни после уроков в школе и в выходные дни (здесь они более продолжительны). Большое значение имеет организация **туристической работы на лыжах**.

Зимний туризм играет важную роль в оздоровлении, закаливании школьников, в привитии им прикладных навыков, а также в воспитании морально-волевых качеств и в военно-патриотическом воспитании школьников.

Организованные групповые занятия на лыжах в школе - самые массовые и позволяют привлечь к ним большинство учащихся школ.

Различные виды занятий проходят под руководством учителей физической культуры и классных руководителей. Совершенно необходимо привлекать к этой работе и учителей других специальностей, что повысит организованность учеников и позволит учителям лучше познакомиться с поведением и характером учащихся вне стен школы, особенно в условиях соревнований, туристских походов и т.д. Кроме этого, совместное участие учителей и школьников в таких мероприятиях сближает и позволяет лучше решать вопросы

воспитания в целом. Не последнее место занимает и оздоровительная работа среди учителей, когда они сами вместе со школьниками принимают участие во всех мероприятиях на лыжах.

Кроме этого, целесообразно привлекать к проведению таких занятий (особенно в младших классах) физкультурный актив из числа старшеклассников и юных лыжников, занимающихся в группах и отделениях ДЮСШ, а в выходные дни - родителей и шефов школы.

Лучше, если в гости к школьникам придут и примут с ними участие в различных мероприятиях на лыжах известные спортсмены-лыжники из шефствующих организаций или спортивных обществ.

Туристские походы на лыжах - очень важная форма организованных групповых занятий и в то же время по сравнению с другими мероприятиями одна из самых сложных по организации и условиям проведения. Зимний туризм проходит в сложных внешних условиях (морозная погода, ветер, порой отсутствие дорог, отдаленность от жилья и др.). Поэтому к организации и проведению походов на лыжах, даже кратковременных, могут быть допущены учителя, хорошо знающие особенности и трудности их проведения и сами отлично владеющие лыжами в самых разнообразных условиях рельефа местности.

Особое внимание следует уделять организации многодневных походов. Руководить такими походами со школьниками могут только учителя, сами имеющие опыт участия в лыжных походах, а также уже руководившие группами в зимних походах. Учитель, будущий руководитель походов со школьниками, должен пройти соответствующую подготовку и инструктаж при туристических базах и туристско-экскурсионных станциях с последующей проверкой знаний и навыков и оформлением соответствующих документов на право руководства походами. Туристские походы со школьниками проводятся с самыми разнообразными целями и делятся на учебные, агитационные и спортивные.

Самодеятельные (самостоятельные) групповые занятия на лыжах являются важным дополнением к учебной работе по лыжной подготовке и к другим внеклассным мероприятиям. Такие занятия на лыжах имеют исключительное значение для школьников любого возраста и носят массовый, но, к сожалению, порой эпизодический характер. Совершенно необходимо для оздоровления и закаливания поощрять и пропагандировать такие занятия для детей и подростков, не привлеченных к другим организованным формам внеклассных мероприятий.

Учитель физической культуры и классный руководитель должны систематически разъяснять ученикам значение таких занятий на лыжах и советовать, где лучше провести прогулку, какие игры и развлечения можно организовать на лыжне или на склоне.

Кроме этого, по возможности необходимо обеспечить учеников хотя бы на выходные дни школьным инвентарем. Учитель должен пропагандировать именно групповые самодеятельные занятия, так как во время таких прогулок легче организовать игры и развлечения; они пройдут интереснее, чем при индивидуальных занятиях. Вместе с тем в случае неожиданных событий (поломка лыж, получение травмы) в группе легче оказать помощь и доставить пострадавшего домой. Здесь воспитываются коллективизм и взаимовыручка. Но, учитывая сложности зимних прогулок и погодные условия, учитель должен внимательно разъяснить ученикам правила поведения при спусках во время прогулок, чтобы избежать травматизма. Важно также убедить учеников в том, что уходить домой они с прогулки должны обязательно всегда все вместе; нельзя ни под каким видом оставлять одного товарища в лесу, на реке и даже в большом парке (особенно в конце дня с приближением темноты).

Групповые самостоятельные занятия проводятся чаще всего в воскресные дни, а иногда и в учебные дни после уроков. В зимние каникулы такие вылазки и прогулки на лыжах могут проходить и каждый день. Обычно в них принимают участие весь класс, звено или группа школьников, проживающих рядом. В ходе таких занятий школьники совершенствуют навыки в способах передвижения на лыжах.

Индивидуальные занятия по лыжной подготовке и лыжному спорту проводятся школьниками по инициативе учителя как с целью выполнения конкретных домашних задании, полученных на уроке, так и для самостоятельного совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Такие занятия играют важную роль в физическом развитии и оздоровлении школьников и являются заметным дополнением к урокам лыжной подготовки в школе, количество которых явно недостаточно для обеспечения всестороннего развития учащихся.

Школьники, занимающиеся в секции лыжного спорта, также должны проводить дополнительные индивидуальные тренировки, содержание, объем, и интенсивность нагрузки которых определяет учитель. Обычно дается доступное для самостоятельного выполнения задание: равномерные тренировки, простейшие повторные прохождения отрезков для развития скорости, совершенствование уже изученных способов передвижения на лыжах и т. д. - то, что не требует постоянного и непосредственного контроля со стороны учителя.

Важную роль в привлечении школьников к внеурочным занятиям играет разъяснительная работа с родителями. Учитель, классный руководитель задолго до начала зимнего сезона (лучше это сделать на первом родительском собрании в сентябре) должны убедить родителей в необходимости приобретения для своих детей лыжного инвентаря. Очень важно разъяснить родителям необходимость их личного участия в лыжных прогулках с детьми, так как собственный пример является наиболее действенным средством агитации и привлечения детей к систематическим занятиям на лыжах.

Совместные прогулки, экскурсии с раннего детства, а в дальнейшем, может быть, и туристские походы и соревнования детей и родителей, несомненно, привьют устойчивый интерес к занятиям на лыжах и будут во многом способствовать укреплению и сохранению здоровья на долгие годы.

Тема лекции 1.1. Технология развития лыжного спорта

В процессе передвижения на лыжника действуют внутренние и внешние силы. К внешним силам можно отнести силу тяжести, реакцию опоры, силу трения и сопротивление воздуха. К внутренним силам – напряжение мышц, реактивные силы при взаимодействии отдельных частей тела, сопротивление тканей тела. Все эти силы возникают в самом теле лыжника, поэтому называются внутренними. В процессе передвижения лыжника все силы, как внутренние, так и внешние, постоянно взаимодействуют во времени и пространстве.

Цикл скользящего шага разделён на два периода – скольжение и отталкивание. В каждом из периодов выделено несколько фаз.

Фаза 1 – свободное скольжение. После окончания отталкивания правой ногой лыжник скользит на левой лыже. Правая лыжа и обе палки находятся в воздухе и не касаются снега. Происходит свободное скольжение. Границами этой фазы служат моменты: начало отрыва правой лыжи от опоры и окончание – постановка правой палки на снег.

Фаза 2 – Скольжение с выпрямлением опорной ноги. Она продолжается до тех пор, пока опорная нога, которая в этой фазе выпрямляется, не начнёт сгибаться в коленном суставе. Этот момент служит окончанием второй фазы. В этой фазе лыжник прилагает усилие к правой палке, и стремиться увеличить скорость движения. Нажим на палку (отталкивание) продолжается и в следующих фазах.

Фаза 3 – скольжение с подседанием. Это последняя фаза периода скольжения. Она начинается с конца второй фазы, с момента начала сгибания опорной ноги, с подседания.

Завершается она прекращением скольжения левой лыжи, её остановкой. Далее следует период стояния лыжи, когда лыжа стоит на снегу неподвижно.

Фаза 4 – выпад с подседанием. Она продолжается до начала разгибания толчковой ноги в коленном суставе. В этой фазе завершается подседание. Одновременно с активным разгибанием тазобедренного сустава, лыжник уже начинает активное отталкивание посредством стоящей лыжи.

Фаза 5 – отталкивание с выпрямлением ноги. Эта фаза от конца подседания до отрыва левой лыжи от опоры. Выпад ногой завершается в конце этой фазы. Скользящий шаг окончен. Начинается следующий шаг на правой лыже.

Попеременный двухшажный классический ход (П2ШКлХ).

Этот ход- один из основных способов передвижения на лыжах, применяется на подъёмах малой и средней крутизны, а также на равнине при плохих условиях скольжения.

Цикл хода *П2ШКлХ* состоит из двух скользящих шагов, при которых лыжник поочерёдно отталкивается руками.

В каждом шаге различают периоды скольжения и стояния лыжи, и выделяют пять фаз.

Фаза 1- свободное одноопорное скольжение на левой лыже.

Фаза 2- скольжение с выпрямлением левой опорной ноги в коленном суставе-

Фаза 3- скольжение с подседанием на левой ноге.

Фаза 4- выпад правой ноги с подседанием на левой ноге.

Фаза 5- отталкивание с выпрямлением левой толчковой ноги.

Одновременный бесшажный классический ход (ОБКлХ).

Передвижение *ОБКлХ* осуществляется только за счёт одновременного отталкивания руками. Применяется ход на пологих спусках, а также на равнине при хороших условиях скольжения.

Выделяют две фазы: свободное скольжение на двух лыжах и одновременное отталкивание руками.

Фаза 1 начинается с момента отрыва палок от снега и заканчивается постановкой их на опору.

Фаза 2- скольжение на двух лыжах с одновременным отталкиванием руками.

Одновременный одношажный классического хода (О1ШКлХ). Скоростной вариант

О1ШКлХ применяется на равнинных участках местности и на пологих подъёмах при хороших и отличных условиях скольжения.

Цикл хода состоит из одного отталкивания ногой, одновременного отталкивания руками и свободного скольжения на двух лыжах.

В цикле скоростного варианта хода выделено 6 фаз.

Фаза 1- свободное скольжения на двух лыжах.

Фаза 2- скольжение с подседанием.

Фаза 3- выпад с подседанием.

Фаза 4 – отталкивание с выпрямлением толчковой (правой) ноги- от начала разгибания правой ноги в коленном суставе и до отрыва правой лыжи от снега.

Фаза 5 – свободное одноопорное скольжение на левой лыже.

Фаза 6 – скольжение с одновременным отталкиванием руками.

Одновременный двухшажный классический ход (О2ШКлХ).

О2ШКлХ применяется на равнинных участках местности при хороших и отличных условиях скольжения.

Цикл этого хода состоит из двух скользящих шагов, одновременного отталкивания руками и свободного скольжения на двух лыжах. В настоящее время этот ход редко применяется квалифицированными лыжниками.

Попеременный четырёхшажный классический ход (П4ШКлХ).

Цикл движений *П4ШКлХ* состоит из четырёх скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний руками на два последних шага.В данный момент лыжниками-гонщиками не применятся.

Техника коньковых способов передвижения.

Полуконьковый ход (ПолуКХ).

ПолуКХ применяется на равнинных участках, пологих подъёмах и спусках при движении по дуге. Для него нужна лыжная колея, которая обеспечила бы правильное направление скольжения лыжника при коньковом отталкивании ногой.

Цикл хода состоит из одновременного отталкивания руками, отталкивания ногой скользящим упором и свободного одноопорного скольжения.

Цикл полуконькового хода включает четыре фазы.

Фаза 1- свободное одноопорное скольжение (на правой лыже).

Фаза 2 – скольжение на правой лыже с отталкиванием двумя руками.

Фаза 3 – скольжение на двух лыжах с отталкиванием левой ногой и руками. Начинается она с постановки левой лыжи на снег и продолжается до отрыва палок от опоры.

Подфаза 1 – скольжение на двух лыжах с отталкиванием левой ногой при сгибании в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах и одновременном отталкивании руками.

Подфаза 2 – скольжение на двух лыжах с отведением-разгибанием толчковой ноги и с отталкиванием руками.

Фаза 4 - скольжение на двух лыжах с отталкиванием- отведением и разгибанием левой ноги

Коньковый ход без отталкивания руками (Кх без отталкивания руками).

Применяются два варианта этого хода: с махами и без махов руками. В обоих вариантах цикл хода состоит из двух скользящих шагов, во время которых выполняются два поочерёдных отталкивания ногами. Цикл включает в себя две фазы, характерные для каждого шага: свободное одноопорное скольжение и скольжение с отталкиванием ногой.

Коньковый ход с махами руками (Кх с махами руками) применяется при хороших условиях скольжения на равнине, пологих спусках, а также при разгоне на более крутых спусках. Использовать его целесообразно при скорости передвижения 7 м/с. При низкой стойке, характерной для этого хода, уменьшается сила сопротивления воздуха.

Фаза 1 – свободное одноопорное скольжение на правой лыже

Фаза 2 – скольжение на правой лыже с отталкиванием этой же ногой

Коньковый ход без махов руками (Кх без махов руками)

Фаза 1 – свободное одноопорное скольжение на правой лыже

Фаза 2 – скольжение с отталкиванием правой ногой.

Попеременный двухшажный коньковый ход (П2ШКх).

П2ШКх применяется на подъёмах большой крутизны, а также при мягкой лыжне и плохих условиях скольжения на менее крутых подъёмах. Этот ход самый медленный.

Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, в процессе которых лыжник дважды поочерёдно отталкивается руками.

В зависимости от крутизны подъёмов, темпа передвижения, технического мастерства спортсмены применяют два варианта попеременного конькового хода.

В первом варианте окончание отталкивания рукой совпадает с началом отталкивания ногой, а чаще усилия руки и ноги накладываются. При этом варианте скорость поддерживается за счёт частоты шагов при укорочении скользящего шага. Этот вариант хода применяют на крутых подъёмах, при плохих условиях скольжения, при физической усталости, когда спортсмен не может достаточно мощно оттолкнуться.

Во втором варианте есть фаза свободного одноопорного скольжения.

Во втором варианте различают 4 фазы скользящего шага, существенно отличающихся от фаз первого варианта.

В одном цикле можно использовать два варианта попеременного конькового хода.В первом скользящем шаге имеет место свободное одноопорное скольжение, а в другом его нет, что приводит к аритмии в цикле хода.

Рассмотрим последовательность движений в первом варианте попеременного конькового хода.

Фаза 1 – скольжение на левой лыже с отталкиванием правой рукой

Фаза 2 – скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой и правой

Фаза 3 – скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой

Фаза 4 – скольжение на двух лыжах с отталкиванием левой ногой и одноимённой рукой

Структура второго варианта попеременного конькового хода состоит из четырёх фаз.

Фаза 1 – скольжение на левой лыже с отталкиванием правой рукой

Фаза 2 – свободное одноопорное скольжение на левой лыже

Фаза 3 – одноопорное скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой –

Фаза 4 – скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой и левой рукой

Одновременный двухшажный коньковый ход (О2ШКх).

*О2ШКх*лыжники преодолевают подъёмы малой и средней крутизны, а так же равнинные участки при средних и плохих условиях скольжения, при отсутствии лыжной колеи.

Движение цикла хода целесообразно анализировать с момента окончания отталкивания ногой, после которого следует свободное одноопорное скольжение.

Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, в процессе которых лыжник отталкивается обеими руками.

Цикл *О2ШКх*делится на шесть фаз, которые определяют последовательность действий лыжника при передвижении по равнине и преодолении подъёмов различной крутизны. Последовательность усилий, прилагаемых лыжником на подъёмах и равнине, существенно отличается. Основное отличие следующее: не равнине после первого скользящего шага следует свободное одноопорное скольжение. При движении на подъём этой фазы нет и лыжник начинает отталкивание руками в конце первого шага. Когда ещё продолжается отталкивание ногой в первом шаге. С увеличением крутизны подъёма или с ухудшением условий скольжения, усилий, при отталкивании ногой и руками как в первом, так и во втором скользящем шаге, требуется больше.

В цикле *О2ШКх*, применяемого на равнине, различают следующие фазы: свободное одноопорное скольжение, скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой, свободное одноопорное скольжение на правой лыже, скольжение с одновременным отталкиванием руками, скольжение с одновременным отталкиванием руками и правой ногой, скольжение с отталкиванием правой ногой.

При преодолении подъёмов в цикле этого хода выделяют следующие фазы: свободное одноопорное скольжение, скольжении на левой лыже с отталкиванием левой ногой и руками, скольжение на правой лыже с одновременным отталкиванием руками, скольжение на правой лыже с отталкиванием правой ногой и руками, скольжение на правой лыже с отталкиванием правой ногой.

Фаза 1 – свободное одноопорное скольжение на левой лыже

Фаза 2 – одноопорное скольжение на левой лыже с одновременным отталкиванием левой ногой.

Фаза 3 – скольжение с отталкиванием левой ногой и руками

Фаза 4 – скольжение на правой лыже с одновременным отталкиванием руками.

Фаза 5 – скольжение на правой лыже с отталкиванием правой ногой и руками.

Фаза 6 – скольжение и отталкивание правой ногой

Одновременный одношажный коньковый ход (О1ШКх).

О1ШКх– наиболее сложный в координационном отношении, так как при каждом скользящем шаге разгибание толчковой ноги сопровождается наклоном туловища и отталкиванием руками.

Анализ движений цикла хода целесообразно начинить с момента окончания отталкивания ногой.

Цикл *О1ШКх* состоит из двух скользящих шагов. Каждый шаг включает отталкивание ногой (правой или левой), одновременное отталкивание руками и одноопорное скольжение. Выполнив цикл, лыжник преодолевает на равнине 6-15 м, на подъёмах 4-10 м за 1,2-2,0 сек при средней скорости 3,5-8,5 м/с. Темп хода 30-50 циклов/мин, время отталкивания ногой 0,25-0,45 сек, с руками – 0,25-0,40 с.

При передвижении на равнине и на пологих подъёмах в цикле различают 4 фазы: свободное одноопорное скольжение, скольжение с одновременным отталкиванием руками, скольжение с одновременным отталкиванием ногой и руками, скольжение с отталкиванием ногой.

В первом шаге лыжник скользит на левой лыже и затем отталкивается левой ногой, во втором – на правой лыже и затем отталкивается правой ногой.

С увеличением крутизны подъёма фазовая структура хода несколько изменяется. В этих условиях отталкивание руками начинается почти одновременно с отталкиванием ногой и в цикле хода выделяется три фазы: свободное одноопорное скольжение, скольжение с одновременным отталкиванием ногой и руками, скольжение с отталкиванием ногой.

Фаза 1 – свободное одноопорное скольжение на левой лыже

Фаза 2 – скольжение с отталкиванием левой ногой и руками

Фаза 3 – скольжение на двух лыжах с отталкиванием левой ногой.

Этими действиями заканчивается первая половина *О1ШКх*. Движения во второй половине цикла аналогичны.

Таким образом, последовательность основных движений в скользящем шаге одновременного одношажного конькового хода такова: свободное одноопорное скольжение, скольжение с одновременным отталкиванием руками (на равнине и пологих подъёмах), скольжение с отталкиванием двумя руками и ногой, скольжение с отталкиванием ногой.

Основное отличие коньковых ходов — это отталкивание скользящим упором (отталкивание внутренним ребром лыжи назад в сторону). Отсюда и главная задача руководителя при обучении коньковым ходам — научить их отталкиваться этим способом. Для этого используются подводящие упражнения. Их следует выполнять непосредственно перед изучением коньковых ходов.

При освоении отталкивания скользящим упором в качестве подводящих можно использовать такие упражнения:

-поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (при расстоянии между ними50 — 60 см);

-то же с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела;

-то же, но при спуске под уклон 2 — 3° и с постепенным переходом к отведению носка толчковой и скользящей лыж от направления движения на угол до 24°;

-преодоление пологого подъема «елочкой» с активным отталкиванием лыжей с ребра;

-активное отталкивание лыжей вниз отведением при спуске наискось (вправо и влево);

-то же с выполнением поворота переступанием к склону;

-выполнение поворота переступанием на площадке после небольшого спуска с горы;

-выполнение поворота переступанием на укатанной ровной площадке при движении по кругу вначале в одну, а затем в другую сторону;

-то же при движении по восьмерке (равнина, пологий спуск);

-передвижение коньковым ходом (без отталкивания руками) под уклон 2- 3°, на равнине, в пологий (2 - 3°) подъем со значительным(акцентированным) сгибанием ног в коленных и тазобедренных суставах и различным углом отведения (10 - 24°) носка толчковой и скользящей лыж в сторону от направления движения.

Методические указания

Упражнения выполнять на хорошо укатанной равнинной площадке и пологом склоне. Чтобы отталкивание скользящим упором было эффективным, при скольжении необходимо подготовиться к толчку (согнуть опорную ногу, т. е. сгруппироваться) и активно начать его (усилить давление на весь внутренний свод стопы ботинка, включая и пяточную часть). Массу тела с лыжи на лыжу переносить постепенно. Все упражнения выполнять вначале без отталкивания руками. По мере овладения толчками ног скользящим упором при каждом переступании одновременно отталкиваться руками.

При передвижении коньковым ходом увеличивать сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, наклонять туловище под углом около50°, пробуя различные варианты отведения носка толчковой и скользящей лыж в сторону. Отталкиваться ногами, активно разгибая их в голеностопном, тазобедренном и коленном суставах, начинать выпрямлять туловище. Маховую ногу подтягивать к опорной плавно, удерживая лыжу под тем же углом к направлению движения, какой был при отталкивании ею. При подведении стопы к опорной ноге пятку лыжи удерживать с крестно над скользящей.

О2ШКх

Задача 1. Создать представление о техники О2ШКх

1 этап. Ознакомление:

- назвать ход;
- показать ход;
- дать опробовать

Задача 2. Учить работе рук

2 этап. Разучивание (по частям):О2ШКх

Имитационные упражнения без палок на месте:

И.П.-О.С.Л.

1-2 - вынос рук вперед с небольшим навалом корпуса.

3-4 – И.П.

Имитационные упражнения хватом палок за середину:

И.П.-О.С.Л.

1-2 - вынос рук вперед с небольшим навалом корпуса.

3-4 – И.П.

Имитационные упражнения с палками

И.П. – О.С.Л.

1-плавно выпрямить туловище и вынести руки вперед

2-3 наклонить туловище вперед, отвести руки назад (имитируя отталкивание).

4-имитируем скольжение.

5-6 – И.П.

Задача 3. Учить работе ног

Имитация О2ШКх:

И.П.-О.С.Л.

1- перенес вес тела на левую ногу, лыжник выполняет толчок левой ногой

2-И.П.

Имитация О2ШКх:

И.П.-О.С.Л.

1-плавно выпрямить туловище и вынести руки вперед

2- выполнить шаг правой (левой- по выбору лыжника) ногой вперед в сторону, другую отвести вверх-в сторону

3- наклонить туловище вперед, отвести руки назад (имитируя отталкивание) и приставить толчковую ногу к опорной;

4-И.П.

Задача 4. Добиться согласованности работы рук и ног

Средства:

1. Имитация О2ШКх по разделениям на два счета из и. п., при котором обозначено скольжение на левой (правой) лыже. Стойка на левой (правой) согнутой ноге с отведенным в сторону на угол 16 — 24° носком лыжи. Другая нога подтянута к опорной, носок лыжи также повернут в сторону на тот же угол, кисти рук на уровне бедра левой (правой) ноги. Туловище наклонено вперед. На счет «И» оттолкнуться левой (правой) ногой, вынести другую ногу махом вперед в сторону, постепенно перенести на нее массу тела и одновременно вынести полусогнутые руки вперед (обозначить скольжение на одной лыже). На счет «раз» обозначить отталкивание руками, оттолкнуться правой (левой) ногой и плавно перенести массу тела на левую (правую) лыжу (руки сзади).

2. То же при движении под уклон 2 — 3°.

3. То же слитно.

4. То же на равнине, на пологом (2 — 6°) подъеме.

Методические указания

Выполняя упр. 1 и 2, вначале ход имитировать без палок. Палки ставить в снег (кольцами к себе) не одновременно: несколько раньше ставить на снег палку, одноименную толчковой ноге (в данном случае левую).

Задача 5. Совершенствовать технику хода

3 этап. Тренировка (совершенствование):

Средство. Передвижение О2ШКх на подъемах различной длины и крутизны и с разной скоростью.

Методические указания

Начинать осваивать ход следует с овладения отталкиванием левой и правой ногами. Угол отведения носка лыжи от направления передвижения спортсмена при отталкивании ногой и угол кантования лыжи изменять с учетом крутизны подъема и жесткости трассы.

Одновременный безшажный ход. Применяется при отличном скольжении и с твердой опорой для палок на равнине, при хорошем скольжении – на пологих спусках, при плохом – на спусках средней крутизны. Кроме этого, его целесообразно применять на раскатанных и леденистых участках лыжни, когда попытка сделать шаг может привести к потере равновесия, а передвижение в таких условиях скольжения возможно только за счет одновременного отталкивания палками.

Одновременный безшажный ход выполняется следующим образом:

1. После окончания толчка руками лыжник скользит, согнувшись на двух лыжах, голова чуть приподнята.

2 – 3. Продолжается скольжение, лыжник медленно выпрямляется и легким маятникообразным движением выносит палки вперед.

4. Лыжник почти полностью выпрямляется, начинается подготовка к отталкиванию – масса тела перемещается на носки, ноги слегка сгибаются, палки выведены вперед перед постановкой на снег.

5. Палки ставятся на снег чуть впереди креплений, начинается толчок руками.

6. Основное усилие на палки развивается за счет сгибания туловища. Угол сгибания рук в локтевых суставах несколько уменьшается.

7 – 8. Толчок заканчивается полным разгибанием рук. Кисти рук находятся на уровне не выше колен, угол наклона палок наибольший.

9. После окончания толчка лыжник по инерции скользит, согнувшись, на двух лыжах.

В цикл движений *попеременного двухшажного хода* входят два скользящих шага и толчки, сопровождающие их разноименными палками. Ход выполняется следующим образом:

1. Начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Лыжник переходит к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в момент окончания толчка правой и начала скольжения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии – туловище и правая нога. Правая рука выносит палку вперед.

2 – 3. Скольжение на левой лыже, правая нога расслаблена и движется назад-вверх, немного сгибаясь в коленном суставе. Голень опорной ноги по-прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая расслаблена и немного отбрасывается по инерции назад. Угол наклона туловища не меняется.

4 – 6. Продолжается одноопорное скольжение на левой лыже. После отталкивания правой ногой опорная левая нога слегка выпрямляется, начинается движение туловища «на взлет». Правая нога слегка согнута в коленном суставе, расслаблена и находится в крайнем заднем положении, что создает хорошие условия для последующего махового выноса ее вперед. Правая рука выводит нижний конец палки вперед, а левая, расслабленная, находится в крайнем заднем положении.

7. Свободное скольжение закончено, начало махового выноса правой ноги вперед. Правая палка ставится на снег, а левая выносится вперед.

8. Начало толчка почти выпрямленной правой рукой. Палка находится под углом – это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Продолжаются вынос левой палки вперед, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и маховый вынос правой ноги вперед.

9 – 13. Скольжение с опорой на палку. В первой фазе отталкивания правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, усиливает толчок, левая энергично выносится вперед. Несмотря на выпрямление опорной ноги, вследствие сильного нажима правой рукой на палку давление на опорную лыжу не увеличивается, а может даже уменьшаться, что способствует поддержанию скорости. Начинается наклон туловища вперед.

14. Момент окончания скольжения с выпрямлением ноги. Опорная нога почти полностью выпрямляется, маховая приближается к ней, а лыжа опускается на снег. Создается жесткая опора: система «рука – туловище –

опорная нога». С целью предупреждения раннего переката таз вперед не выводится. Туловище максимально наклонено вперед. Уменьшается угол отталкивания правой рукой, что значительно увеличивает горизонтальную составляющую силу толчка, продолжается вынос вперед левой палки.

15 – 16. Правая нога поравнялась с левой ногой, началось отталкивание с разгибанием в тазобедренном суставе. Уменьшается угол сгибания ноги в колене – момент подседания. Правая рука продолжает отталкивание (в это время усилие на палку максимальное), левая энергичным движением выносится вперед. Так выводится вперед и одновременно начинается постепенная загрузка маховой ноги.

17 – 18. Продолжается отталкивание левой ногой с выпрямлением в коленном суставе и загрузка маховой ноги. Правая рука заканчивает толчок, а левая вынесена вперед.

19. Продолжается толчок левой ногой. Правая рука после окончания толчка, расслабленная по инерции, отбрасывается назад.

20. Закончен толчок ногой, его направление по линии голень-бедро-туловище вызывает движение тела вперед-назад и сохранение скорости движения в фазе одноопорного скольжения. Окончена половина цикла. Во второй его части все движения рук и ног повторяются в такой же последовательности. Так заканчивается весь цикл хода.

Одновременный двухшажный ход выполняется следующим образом:

1. После окончания одновременного толчка руками лыжник скользит на двух лыжах в согнутом положении и, медленно выпрямляясь, начинает выносить палки вперед.

2-3. Сосредоточив массу тела на левой ноге, после предварительного небольшого подседания лыжник делает шаг правой вперед, продолжая вынос палок. После окончания толчка левой ногой начинается скольжение на правой.

4-5. Предварительно перенеся массу тела на правую лыжу и выполнив подседание, лыжник отталкивается правой ногой; палки в это время выводятся кольцами вперед и ставятся на снег.

6. В момент окончания толчка ногой палки приходят в рабочее положение (под острым углом вперед) и начинается отталкивание руками.

7. Продолжается отталкивание руками и скольжение на левой лыже. В это время правая нога непрерывным маховым движением выносится вперед.

8. С окончанием толчка руками правая нога приставляется к опорной ноге и начинается скольжение на двух лыжах. Некоторое время лыжник пассивно скользит на двух лыжах, используя набранную скорость.

Основным элементом одновременных ходов является одновременное отталкивание палками. Этот элемент общий для всех ходов, и удобнее его анализировать на примере одновременного безжажного хода. Кроме того, следует рассмотреть и другие общие требования к технике одновременных ходов.

В одновременном безшажном ходе ноги активно в толчке не участвуют, но их положение играет важную роль в создании благоприятных условий для передачи усилий от рук через туловище к скользящей лыже. Важно, как и при переменном двухшажном, создать жесткую систему «руки – туловище – ноги». Одновременное отталкивание в этом ходе начинается с момента постановки палок на снег. Руки выносят палки вперед, кисти рук не выше плечевых суставов, кольца палок сзади кистей. Движением туловища (наклон вперед) и рук палки сильным ударом втыкаются в снег.

В первой части толчка происходит наклон туловища вперед, одновременно руки сгибаются в локтевых суставах. В средней части отталкивания, когда сгибание рук достигает максимума (угол в локтевых суставах около 90°), целесообразно слегка наклонить голени назад до 70° (стопы чуть выскальзывают вперед). В момент «закрепления» ног в данном положении создается жесткая система, и лыжник максимально усиливает нажим на палки. Продолжается наклон туловища вперед до горизонтального положения, руки разгибаются в локтевых суставах, кисти проходят ниже колен. Максимальное усилие на палки приходится на момент окончания наклона туловища и вертикальное положение рук. Толчок заканчивается полным разгибанием рук в локтевых суставах назад, при этом рука и палка образуют прямую линию. После окончания толчка палками лыжник скользит на двух лыжах в согнутом положении (туловище горизонтально). Масса тела равномерно распределена на две лыжи. Руки после толчка вначале по инерции расслабленно поднимаются вверх, но не выше спины.

При передвижении другими ходами (одношажным и двухшажным) одновременный толчок палками выполняется аналогичным способом, но он связан с фазами скользящего шага. Требования к выполнению фаз скользящего шага такие же, как и при переменном двухшажном ходе. Разница заключается в том, что фазы связаны с одновременным выносом и толчком палками, но по длине и продолжительности они отличаются от изложенных при анализе скользящего шага.

Техника попеременного двухшажного хода

Цикл движений в попеременном двухшажном ходе состоит из двух скользящих шагов и попеременных отталкиваний палками на каждый шаг. Прежде чем перейти к описанию техники в целом и методике обучения данному ходу, необходимо дать биомеханический анализ пяти основных фаз цикла.

На рисунках изображены положения лыжника в начале и в конце каждой фазы.

Рис. 5. 1-я фаза: Рис.6. 2-я фаза скользящего шага
свободное скольжение

1-я фаза – свободное скольжение (рис. 5). Главная задача – уменьшить возможную потерю скорости и подготовиться к отталкиванию палкой. В этой фазе очень важно уменьшить силу трения лыж о снег, дать отдых мышцам, не затягивать время скольжения.

2-я фаза – скольжение с выпрямлением опорной ноги (рис. 6). Главная задача – увеличить скорость скольжения. С этой целью очень важно при отталкивании палкой включить в работу более мощные мышцы туловища, обеспечить жесткую передачу усилий на скользящую лыжу и подготовиться к подседанию на опорной ноге.

3-я фаза – скольжение с подседанием (рис. 7). В этой фазе очень важно быстро остановить скользящую лыжу, ускорить выполнение подседания, обеспечить высокую скорость маховых движений рукой и ногой и ускорить перекат.

Рис. 7. 3-я фаза: Рис.8. 4-я фаза скользящего шага

4-я фаза – выпад с подседанием. Главное – обеспечить максимальную скорость выпада и завершить подседание для эффективного окончания отталкивания ногой. Фаза начинается с момента остановки лыжи. В этой фазе уже начинается активное отталкивание за счет энергичного разгибания в тазобедренном суставе, одновременно происходит подседание в коленном суставе. Подседание происходит не только в коленном, но и в голеностопном суставе – голень наклоняется вперед, а поднимание стопы над лыжей задерживается (пятка поднята над лыжей на 3 – 6 см). Происходит значительное растяжение и напряжение мышц толчковой ноги – это способствует более мощному, резкому отталкиванию.

5-я фаза – отталкивание с выпрямлением толчковой ноги (рис. 9). Главная задача фазы – завершить отталкивание палкой и лыжей, обеспечить скорость движения маховой ноги к концу выпада и выполнить отталкивание на направление «на взлет».

Рис. 9. Пятая фаза скользящего шага

В целом, следует отметить, что все элементы в цикле хода сливаются в единое действие. Маховые движения рукой и ногой органически связаны с отталкиванием палкой и лыжей.

Продолжительность всех фаз у лыжников различной квалификации довольно вариативна, но у сильнейших лыжников она короче. Между фазами существует определенный временной ритм. Если взять продолжительность самой короткой, 4-й фазы (выпад с подседанием) за единицу, то соотношение времени всех фаз будет выглядеть следующим образом: 5-7-2-1-2. Длительность периодов скольжения и стояния лыжи относится как 4:1.

Длина скользящего шага суммируется из двух показателей – длины выпада и длины скольжения. Длина выпада (расстояние между стопами в момент отрыва толчковой лыжи от опоры) у сильнейших лыжников, передвигающихся с высокой скоростью, равна 90 – 100 см, а длина скольжения – от 2,30 до 2,60 м. Уменьшение

или увеличение времени отдельных фаз или длины выпада и скольжения приводит к снижению скорости передвижения на лыжах.

Все изложенные здесь фазы скользящего шага, движения рук и туловища в цикле хода взаимосвязаны и взаимообусловлены по времени и амплитуде и составляют единую структуру движения

Скорость скольжения в цикле хода в целом достигает 6,5 м/с, а длина скользящего шага – до 3,20 – 3,50 м. Общая продолжительность цикла хода по времени – 0,50 – 0,55 с, темп движений – до 120 шагов/мин.

«Коньковый» стиль и новые тенденции.

Коньковые лыжи – это изобретение 80-х годов. Основателем «коньковой» моды является Сван Гунде – шведский спортсмен, чемпион мира по беговым лыжам. Он взял длинный шест и, отталкиваясь им, как это делают гребцы на каноэ, попробовал ехать конькобежным стилем на лыжах. При этом он развил большую скорость. В дальнейшем шест был заменен на палки. А новоизобретенный лыжный ход, благодаря высокой скорости передвижения, стал необыкновенно популярен. На этих лыжах ездят по укатанной трассе без профиля. Параллельная лыжня используется лишь на скользких спусках. В отличие от классических, скользящую поверхность коньковых лыж не надо страховать от отдачи. Техника ходьбы на них предъявляет требования только к скольжению. Коньковые лыжи выбираются в основном по жесткости. Они короче классических моделей (в среднем на 15 см). А вот палки для коньковых лыж длиннее, чем классические, и подбирают их по принципу: рост минус 15 – 20 см. Коньковые ботинки должны быть высокими (выше щиколотки) и плотно держать голеностопный сустав, защищая ногу от травм и облегчая управление лыжами.

Одновременный двухшажный коньковый ход. Этот вариант хода считается наиболее распространенным в коньковом стиле. Данным ходом лыжник может пользоваться при любых условиях скольжения, как на равнинных участках, так и на подъемах малой и средней крутизны.

Длина цикла – 3,5 – 8,5 м, средняя скорость в нем – 3,5 – 7,0 м/с.

Темп – 40 – 75 циклов в минуту. Сам же цикл хода состоит из двух скользящих коньковых шагов и одного отталкивания палками. Причем, первый и второй шаг неравнозначны. Они отличаются по длине, продолжительности и скорости. Надо помнить, что первый шаг является как бы подготовительным ко второму, самому ключевому шагу, в котором лыжник отталкивается другой ногой и руками почти одновременно.

Рассмотрим все это более подробно на примере спортсмена, преодолевающего подъем в 7°. Для более полного раскрытия «секретов» хода разделим его цикл на шесть фаз.

Фаза 1. Свободное одноопорное скольжение на левой лыже длится с окончания отталкивания правой ногой до выведения ее же вперед в сторону и начала разгибания левой ноги. Каковы же основные положения у лыжника в начале этой фазы? Туловище спортсмена наклонено к горизонту под углом 50°. Опорная (левая) нога в коленном суставе согнута до 111°, а в тазобедренном – 91°. В процессе скольжения на плоско поставленной левой лыже под углом 19° к направлению движения осуществляется плавное разгибание опорной ноги в коленном суставе на 31°, в тазобедренном – на 48°. Туловище выпрямляется на 9°. Руки выносятся почти прямыми.

Фаза 2. Одноопорное скольжение на левой лыже с одновременным отталкиванием этой же ногой. А вот правая нога, закончив приближение к левой, начинает махом выходить вперед – в сторону.

В отличие от классических способов передвижения, палки втыкаются в снег не одновременно, с несимметричным наклоном и не одинаковым сгибанием рук в плечевых и локтевых суставах. Такой «неклассической» постановке палок на опору препятствует отведенная в сторону опорная (левая) лыжа. Из-за этого одноименная с опорной ногой рука, значительно больше выпрямленная в локтевом суставе, втыкает палку под более острым углом и, как правило, несколько раньше другой. Лыжник вынужден очень широко расставлять палки (расстояние между «лапками» 1–1,3м), больше наклоняя внутрь одноименную с опорной ногой палку. Да и кисти рук вначале отталкивания занимают явно разновысокое положение.

Фаза 3. Начало основного, более активного движения в цикле. Она начинается с постановки левой палки почти под прямым углом на снег и заканчивается окончательным отрывом левой лыжи от опоры. Спортсмен активно наклоняет туловище вперед до 41° и выпрямляет левую ногу в суставах. Правую лыжу во втором шаге следует стремиться поставить на 2–6° меньше, чем в первом. Этому способствует и положение правой палки.

Фаза 4. Подседание на правой (опорной) ноге с последующим мощным выталкиванием ею. Этот «угол подседания» 106° в коленном суставе и 89° в тазобедренном суставе. Туловище же продолжает увеличивать наклон вперед до 36°. Благодаря такому положению достигается уменьшение давления массы тела на скользящую лыжу и облегчается отталкивание руками.

Фаза 5. Скольжение с отталкиванием правой ногой и завершением отталкивания вначале левой палкой, а затем и правой. Левая и правая руки должны составлять почти прямую линию. Это говорит о том, что данный лыжник, даже идя в подъем, превосходно выполняет этот существенный момент в технике как коньковых, так и классических ходов.

Фаза 6. Заканчивается активное разгибание толчковой (правой) ноги в коленном и голеностопном суставах. Туловище начинает выпрямляться, спортсмен некоторое время скользит на двух лыжах, а затем готовится к переходу в одноопорное скольжение на левой лыже, с постепенным переносом всей массы тела на нее. И цикл вновь повторяется.

На равнинных участках дистанции этот угол находится в пределах 15 – 45° и определяется, в основном, скоростью передвижения, с увеличением которой он уменьшается. На подъемах, в зависимости от их крутизны,

величина угла может доходить до 75°. Естественно, чем выше мастерство спортсмена, тем уже положение лыж. Но это зависит от уровня развития физических кондиций лыжника.

Полуконьковый ход. Полуконьковый ход выгодно использовать на равнинных пологих участках трассы, где сбоку проложена лыжня. Дело в том, что одна лыжа в этом ходе обязательно должна двигаться по лыжному желобу, а другая – по укатанной трассе. Один цикл хода состоит из одновременного отталкивания руками, отталкивания ногой скользящим упором и свободного одноопорного скольжения. В нем есть элементы, напоминающие и классические хода. В первую очередь, это работа рук. Она почти такая же, как при одновременном безшажном ходе, только здесь они чуть больше разведены в стороны. За один цикл лыжник прокатывается от 4 до 9 м при средней скорости 4,5 – 8,5 м/с. Темп хода зависит от подготовки лыжника и находится в пределах 40 – 75 циклов в минуту.

Анализ цикла начнем с окончания отталкивания правой ногой, которая в этот момент разогнута в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Эта поза является самой характерной в этом стиле.

Фаза 1. Свободное одноопорное скольжение на левой лыже. Правая лыжа плавно отрывается от снега. Опорная (левая) нога и туловище начинают выпрямляться, а почти прямые руки, опустившись вниз у бедер и немного согнувшись, поднимаются до уровня плеч. Туловище не выпрямляется полностью, а остается наклоненным вперед под углом 70°. При этом опорная (левая) нога выпрямляется почти полностью, а правая нога, приподнятая над снегом на 5 – 7 см, поравнявшись с левой, продолжает движение вперед по воздуху.

Фаза 2. Лыжник, закончив вынос палок, начинает наклон туловища вперед. При этом он, активно опираясь на палки, окончательно опускает правую лыжу на снег под углом от 16 до 24°.

Фаза 3. Спортсмен, скользя на двух лыжах, производит отталкивание правой ногой и руками.

Фаза 4. Руки закончили свою работу и составляют с палками прямую линию. В этот момент угол наклона палок к горизонту составляет 30°. На заключительной, 10 фазе, представлен момент, аналогичный позиции 1-й, где угол сгибания опорной левой ноги в коленном суставе - 120°, а голень наклонена вперед под углом - 80°. Наклон туловища в этот момент – 37°. С отрывом правой лыжи от снега заканчивается цикл данного хода.

Взяв на вооружение указанную выше общую схему в методике обучения коньковым ходам, используйте ее в освоении данного хода. К этому можно лишь добавить три момента, касающихся совершенствования техники хода в целом. А именно: а) научитесь передвигаться данным ходом с разной интенсивностью как на равнине и подъеме, так и на спуске; б) не забывайте о смене через каждые 8 – 10 циклов толчковой ноги (левая, правая, левая и т.д.); в) возьмите за правило чередовать полуконьковый ход с одновременным безшажным классическим ходом.

Коньковый ход без отталкивания руками. Применяются два хода: с махами и без махов руками.

В обоих вариантах цикл хода состоит из двух скользящих шагов, во время которых выполняются два поочередных отталкивания ногами, и включает две фазы, характерные для каждого шага – свободное одноопорное скольжение и скольжение с отталкиванием ногой.

Фаза 1. Свободное одноопорное скольжение на правой лыже начинается после отталкивания левой ногой и продолжается до выведения левой (маховой) ноги вперед в сторону. Продолжительность фазы – 0,18 – 0,25 с. Опорная нога лыжника в начале фазы согнута в тазобедренном суставе под углом 97 – 103°, в коленном – под углом 72 – 78°, голеностопном – 67 – 73°, туловище наклонено под углом 30 – 45° (к горизонтали), левая рука, удерживающая палку в горизонтальном положении, опущена спереди, правая (сбоку) удерживает палку кольцом сзади – вверху. Оттолкнувшись левой ногой, лыжник сгибает ее в коленном суставе и подтягивает к опорной ноге. К окончанию фазы обе руки движутся навстречу одноименным ногам и друг другу и опускаются к коленям.

Фаза 2. Скольжение на правой лыже с отталкиванием этой же ногой начинается с момента выведения маховой (левой) ноги вперед в сторону и заканчивается отрывом правой лыжи от снега. Продолжительность фазы – 0,19 – 0,25 с. При скольжении на правой лыже в этой фазе маховая (левая) нога движется вперед – в сторону под углом к направлению движения. При этом проекция массы тела лыжника смещается в сторону движением маховой ноги.

Коньковый ход без махов руками, так же как и с махами, применяется при хороших условиях скольжения на равнине, пологих спусках и при разгоне на более крутых спусках, когда скорость выше 7 м/с.

Низкая стойка, неподвижное положение рук перед грудью при высокой скорости передвижения обеспечивают уменьшение силы сопротивления воздуха. Этот ход экономичен благодаря небольшой парусности, большой длине скольжения, невысокому темпу движений.

Длина цикла – 7 – 12 м, продолжительность – 0,9 – 1,4 с, средняя скорость в цикле – 6 – 9 м/с, темп – 42 – 66 циклов в минуту.

Попеременный коньковый ход. Попеременный коньковый ход применяется на подъемах большой крутизны (более 8°), а также при мягкой лыжне и плохих условиях скольжения на менее крутых подъемах. Хотя этот ход наименее скоростной, значение его недооценивать нельзя. Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, в процессе которых лыжник дважды поочередно (попеременно) отталкивается руками.

Длина цикла – 3 – 4,5 м продолжительность – 0,8 – 1,15 с средняя скорость в цикле – 3,5 – 5 м/с темп хода – 55 – 75 циклов в 1 мин., время отталкивания ногой – 0,2 – 0,3 с рукой – 0,25 – 0,35 с.

В зависимости от крутизны подъемов, темпа передвижения, технического мастерства спортсмены применяют два варианта попеременного конькового хода.

Во втором варианте есть фаза свободного одноопорного скольжения (после отталкивания рукой и перед отталкиванием ногой).

Рассмотрим последовательность движений в первом варианте попеременного конькового хода.

Фаза 1. Скольжение на левой лыже с отталкиванием правой рукой начинается с отрыва правой лыжи от снега и продолжается до выведения маховой (правой) ноги вперед в сторону. Длительность фазы – 0,16 – 0,21 с.

Скольжение в этой фазе поддерживается активным разгибанием правой руки в плечевом и локтевом суставах, а также незначительным (2 – 3°) наклоном туловища. Опорную (левую) ногу лыжник при скольжении разгибает в коленном суставе на 24 – 28°, в тазобедренном – на 20 – 24°, а голень наклоняет на 7 – 10°. Маховую (правую) ногу вместе с лыжей гонщик подтягивает к опорной ноге, постепенно сгибая в коленном суставе. При этом угол между лыжей и направлением движения не меняется, пятка стопы подводится к опорной ноге.

В этой фазе лыжник продолжает, выносит вперед левую руку, постепенно сгибая ее в локтевом суставе, кисть руки он поднимает почти до уровня плеч.

Фаза 2. Скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой и правой рукой начинается с выведения маховой (правой) ноги вперед в сторону и заканчивается отрывом правой палки от опоры. Продолжительность фазы – 0,03 – 0,09 с.

Когда в результате активного движения маховой (правой) ноги вперед в сторону стопы лыжника максимально сближаются, он начинает отталкиваться левой ногой, разгибая ее вначале в тазобедренном суставе. В это же время лыжник заканчивает отталкиваться правой рукой, а левую руку продолжает выносить вперед.

Фаза 3. Скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой (0,18 – 0,23 с) начинается с отрыва правой палки от опоры и заканчивается постановкой левой палки. Лыжник продолжает отталкиваться левой ногой, разгибая ее в тазобедренном и коленном суставах (туловище он выпрямляет на 2 – 3°). Маховую ногу, согнутую в коленном уставе почти до прямого угла, лыжник двигает вперед в сторону. В это же время он заканчивает вынос левой руки и ставит палку на опору под острым углом, а правую руку после отталкивания начинает перемещать вниз вперед. В конце этой фазы лыжник ставит маховую (правую) ногу на снег под углом 16 – 24° к направлению движения.

Фаза 4. Скольжение на двух лыжах с отталкиванием левой ногой и одноименной рукой начинается с постановки палки на опору и заканчивается отрывом левой лыжи от снега. Продолжительность фазы – 0,09 – 0,16 с.

Толчковую (левую) ногу лыжник продолжает разгибать в тазобедренном и коленном суставах, а разгибание ее в голеностопном суставе заканчивает отталкивание.

С окончанием отталкивания левой ногой и отрывом ее от снега начинается второй скользящий шаг в цикле хода, движения в котором те же, что и в первом шаге.

Одновременный одношажный коньковый ход. Самый скоростной ход, применение которого в соревновательных условиях требует высочайшего уровня атлетической подготовки. Кроме того, данный ход наиболее сложный в координационном отношении. Он применяется при стартовом разгоне, на любых равнинах и пологих участках дистанции, а также на подъемах до 10 – 12°.

Цикл хода состоит из двух скользящих шагов. Каждый шаг включает в себя отталкивание ногой (правой или левой), одновременное отталкивание руками с последующим одноопорным скольжением. Если сказать проще, то одновременный толчок палками осуществляется здесь под каждую ногу. На равнинных участках лыжник, используя данный ход, прокатывается от 6 до 15 м, а на подъемах, в зависимости от их крутизны – от 4 до 10 м. Темп хода – 30 – 50 циклов в минуту.

Фаза 1. Начинается с окончания отталкивания правой ногой и до постановки палок на снег левая (опорная) нога вначале скольжения сильно согнута: в коленном суставе – 99°, тазобедренном – 97°, голеностопном – 71°. В процессе скольжения на плоско поставленной по направлению движения левой лыже под углом 17° происходит плавное разгибание в этих суставах. Руки при этом выносятся вперед и, дойдя по высоте до уровня плеч, ставятся на снег. Локти явно отведены в стороны. В этот же момент правая (маховая) нога медленно подтягивается к левой и готовится к броску постановке лыжи на снег под тем же углом, что был и у левой – 17°.

Фаза 2. Фиксирует явный наклон туловища вперед с навалом на палки и отталкивание ими и одновременно левой ногой. При этом правая нога продолжает активный вынос вперед и готовится, в свою очередь, стать теперь уже не маховой, а опорной.

Фаза 3. Скольжение на двух лыжах и окончание отталкивания левой ногой. Этими действиями заканчивается первая половина одновременного одношажного конькового хода. Движения во второй половине цикла аналогичны.

Новые тенденции в коньковой технике:

1. Коньковая техника значительно изменилась, начиная с Олимпийских Игр 1994 года в Лилехаммере. Эта тенденция связана, в основном, с положением тела во время толчка и понятием компрессии (сжатия).

2. Длительность цикла у лучших лыжников почти не изменилась, но значительно изменился процент времени цикла, в котором мышцы лыжника работают интенсивно. Теперь лучшие лыжники отдыхают относительно больше во время их цикла, а работают относительно меньшую долю цикла, чем они делали это 4 года назад.

3. Эффективность техники практически не зависит от антропометрических параметров тела. Два лыжника, имеющих очень эффективную технику, но обладающие различными антропометрическими параметрами, не сильно отличаются друг от друга на лыжне визуально. Если различия слишком очевидны, значит, один из них или оба, вероятно, имеют некоторые проблемы в технике, которые работают против них.

4. Гладкое и управляемое движение не подразумевает, что кто-то ходит на лыжах более эффективно, чем тот, кто выглядит «немного диким». Это обусловлено очень важной тенденцией 1 (положение тела в течение цикла

и понятие сжатия). Если «дикий» человек, кажется, тратит впустую лишнюю энергию на движения рук или ног, но положение его тела более эффективно, чем у лыжника с гладким и управляемым движением, но менее эффективным положением тела, то «дикий», скорее всего, тратит намного меньше усилий во время всей гонки. В лучшем случае, нужно иметь и гладкое, эффективное движение, и хорошее положение тела, но положение тела намного важнее.

5. Вынос рук далеко вперед перед толчком – не самый эффективный прием. Лучшие лыжники обнаружили, что положение бедер является наиболее важным элементом правильной техники. Но, чтобы держать центр тяжести тела в оптимальном положении, тело, в целом, должно быть выше и должно находиться впереди голеностопных суставов.

Держать большую часть веса вашего тела высоко и впереди в течение конькового цикла почти невозможно, выбрасывая руки с палками далеко вперед, потому, что при этом угол постановки палок относительно земли становится слишком велик, чтобы перенести на них вес тела. Существует тенденция постановки рук с палками ближе к лицу, с небольшим разведением локтей в стороны (иначе не получится).

Такое положение палок позволяет удобно и правильно перенести ваш вес высоко и вперед, создавая хорошее, устойчивое и плотное положение для того, чтобы поймать ваш падающий вес. Это напряженное положение длится долю секунды, но достаточно долго для того, чтобы поймать массу тела, брошенную вперед, и преобразовать эту энергию в ускорение. У самых лучших лыжников это падение вперед на палки очень сильное и является главным фактором содействия верхней части тела в поддержании скорости (инерции). Однако чтобы толкаться палками в таком стиле, нужна очень хорошая подготовка мышц плечевого пояса и брюшного пресса. Также необходима хорошая эластичность икроножных мышц.

6. Длина палок очень критична для достижения наибольшей технической эффективности и зависит от типа тела. Правильная длина палок определяет непринужденность или, наоборот, трудности в обнаружении и чувстве эффективного положения тела.

Техника преодоления подъемов различной крутизны, длины и рельефа. Спуски на лыжах со склонов.

В процессе овладения техникой движений в лыжном спорте происходит последовательное и целенаправленное педагогическое воздействие на процесс обучения, в котором способы передвижения на лыжах применяются в зависимости от физической подготовленности, физиологических особенностей лыжника, его соматических характеристик и рельефа местности.

Обучение преодоления подъемов. По пересеченной местности спортсменам-лыжникам, туристам и школьникам во время прогулок приходится преодолевать подъемы различной крутизны, длины и рельефа.

Рис. 1. Подъем скользящим шагом Рис. 2. Подъем «полуелочкой»

Рис. 3. Подъем «елочкой» Рис. 4. Подъем «лесенкой»

Подъем ступающим шагом применяется в условиях, когда скольжение невозможно или нецелесообразно (из-за большой затраты сил). Это связано, прежде всего, с увеличением крутизны подъемов, но и условия сцепления лыж со снегом играют важную роль. Исключительно большое значение здесь имеют скорость выпада, энергичное отталкивание стопой и палкой. Обучение этому способу подъема особых затруднений не вызывает, но преодоление самых крутых подъемов требует от занимающихся хорошей физической подготовки.

Подъем «полуелочкой» (рис. 2) применяется при преодолении склонов наискось и выполняется следующим образом. Верхняя лыжа скользит прямо по направлению движения, а нижняя отводится носком в сторону и ставится на внутреннее ребро. Палки работают так же, как и при попеременном двухшажном ходе (с перекрестной координацией) и выносятся вперед прямолинейно. Важно добиться хорошей опоры на палки.

Подъем «елочкой» (рис. 3) применяется на довольно крутых склонах (до 35°), когда лыжник не в состоянии преодолеть подъем ступающим шагом. Разведение носков и постановка лыж на внутреннее ребро значительно увеличивают сцепление их со снегом и предотвращают скатывание.

Обучение способам спусков. Существует несколько разновидностей стоек спуска: основная, высокая, низкая, стойка отдыха, аэродинамическая стойка и стойка при спуске наискось.

Основная стойка обеспечивает наибольшую устойчивость на спуске, ноги согнуты в коленных суставах, туловище наклонено вперед, рукоятки палок вынесены слегка вперед.

Высокая стойка отличается от основной более выпрямленным положением и дает возможность отдохнуть мышцам ног и спины. Туловище надо держать прямо, ноги слегка согнуты в коленных суставах, рукоятки палок – около бедра, кольца палок – сзади.

Такая стойка менее выгодна при большой скорости, так как при ней увеличивается сопротивление воздуха. Она применяется еще при торможении со спуска.

Низкая стойка применяется на открытых длинных и прямых участках спуска. Ноги максимально согнуты в коленных суставах, туловище подано вперед, руки выдвинуты вперед, палки параллельно склону.

Стойка отдыха применяется на пологих длинных спусках. Предплечья опираются на бедра, палки поднимаются к подмышкам и прижимаются к телу локтями.

Аэродинамическая стойка способствует уменьшению сопротивления воздуха и достижению более высокой скорости движения. В этой стойке лыжник отводит руки за спину, туловище находится параллельно склону, ноги согнуты в коленях и широко расставлены.

Стойка при спуске наискось сходна с положением основной стойки, но тяжесть тела переносится на нижнюю (по отношению к склону) лыжу, верхняя выдвигается вперед на 10 – 15 см. Чтобы лыжи не соскальзывали вниз, их ставят на верхние ребра, отводя колени к склону. Верхняя часть туловища отклоняется от склона и несколько разворачивается в сторону долины.

Обучение способам торможения. Для снижения скорости лыжники применяют следующие способы торможения: «плугом», упором, боковым соскальзыванием, а в исключительных случаях падением.

Торможение «плугом» применяется на прямых спусках, а также на выкатах со спусков при достаточно плотном снежном покрове. Скользя на параллельных лыжах, лыжник разводит пяточные части лыж в стороны, носки соединяет вместе, массу тела равномерно распределяет на обе ноги. Одновременно, сведя колени, лыжник «закантовывает» лыжи на внутренние ребра. Во избежание падения носки лыж не должны перекрещиваться. Чем больше угол разведения лыжи, тем быстрее можно сбавить скорость или остановиться.

При выполнении торможения ноги обязательно нужно согнуть в коленях, туловище наклонить вперед, рукоятки палок держать около бедер. Лыжи поставить на внутренние ребра, не допускать перекрещивания носков лыж. Добиваться устойчивого торможения, разводя пятки лыж меньшим и большим углом.

Торможение упором. При торможении упором вес тела сосредоточен на верхней лыже, скользящей на верхнем ребре. Нижняя лыжа, загруженная от тяжести тела, ставится на внутреннее ребро под углом к направлению движения, пяткой наружу. Носки лыж сближены и удерживаются на одном уровне. Этот способ торможения применяется обычно при спуске наискось или на равнине после выката.

При выполнении торможения следить за положением рук, их надо держать около бедра. Ноги слегка согнуть. Не допускать перекрещивания носков лыж.

Обучение поворотам в движении. Спуски с поворотами условно делятся на повороты из спуска прямо – поворот налево и вправо, из спуска наискось – поворот от склона и к склону, спуска из поворота в поворот.

Поворот переступанием изучается с внутренней и наружной лыжи. Поворот с внутренней лыжи – это единственный из способов поворота, ускоряющих движение. Поворот переступанием с внутренней лыжи – наиболее распространенный и простой способ, широко применяется в гонках на лыжах. Поворот переступанием применяется также при спусках с небольшой скоростью. При этом вес тела надо перенести на внутреннюю по отношению к повороту лыжу, отводя пятку наружной лыжи в сторону, а затем толчком внутренней лыжи снова на наружную, а внутреннюю лыжу приставить к наружной.

При *повороте на выкате склона* использовать отталкивание палками. При повороте переступать неторопливо, энергично отталкиваясь ногой с ребра наружной лыжи, а также наклонять туловище внутрь поворота и подавать его вперед.

Взаимодействие с аудиторией (вопросы, беседа, разъяснение материала).

Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. **Технологии спортивной тренировки в лыжном спорте**.
2. Тема практического занятия: Тема 4.1. **МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ**
3. Цели занятия**:** *научиться выполнять технику преодоления подъемов и спусков на лыжах*
4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Подъем ступающим шагом. Подъем «полуелочкой». Подъем «елочкой». Подъем «лесенкой». Основная стойка. Высокая стойка применяется при прохождении спусков. Низкая стойка применяется при прохождении спусков. Спуск наискось.	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, указания, выполнение упражнений, поточный метод).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Задачи на занятие:

Изучить материалы и выполнить технику выполнения преодоления подъемов и спусков на лыжах на учебном занятии.

Оборудование: лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, лыжная трасса, предназначенная для подъема в гору, трасса на искось.

Российский государственный социальный университет

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ 4

по дисциплине «Технологии спортивной тренировки в лыжном спорте»

«Техника преодоления подъемов и спусков на лыжах»
(тема практического задания)

ФИО студента	
Направление подготовки	
Группа	

Москва 2024

Техника преодоления подъемов и спусков на лыжах

В лыжных гонках подъемы принято подразделять:
– на пологие (до 8°);
– средние (8–18°);
– крутые (свыше 18°).

Величина крутизны подъема существенно влияет на выбор способа его преодоления. Пологие и средние подъемы лыжники преодолевают, ведя лыжи параллельно друг другу. Правильно подобранная лыжная мазь сцепления препятствует проскальзыванию лыжи назад. На крутых подъемах лыжники вынуждены менять положение лыж, отводя носковую часть в сторону и ставя лыжу на внутреннее ребро. Это обеспечивает надежный контакт лыжи со снегом.

Пологие подъемы лыжники чаще всего преодолевают скользящим шагом. **Скользящий шаг** представляет собой передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Действия лыжника при выполнении скользящего шага сходны с действиями в попеременном двухшажном ходе, только отсутствует свободное скольжение.

Отсутствие свободного скольжения в скользящем шаге приводит к наложению моментов отталкивания ногой и рукой, что позволяет лыжнику иметь постоянную опору и уверенно продвигаться вперед по склону.

Подъемы средней крутизны лыжники обычно преодолевают скользящим бегом, слабо подготовленные спортсмены преодолевают ступающим шагом.

Скользящий бег представляет собой попеременный двухшажный ход, выполняемый в быстром темпе. При скользящем беге лыжник совершает более мощные и быстрые отталкивания ногами, что приводит к замене скольжения на полет. Только хорошо физически подготовленные лыжники способны преодолевать подъемы средней крутизны скользящим бегом.

Ступающий шаг – это передвижение попеременным двухшажным ходом в медленном темпе. При передвижении ступающим шагом полностью отсутствует скольжение на лыжах. После окончания отталкивания одной лыжей лыжник сразу же переносит вес тела на другую лыжу и готовится к отталкиванию другой ногой. Моменты

отталкивания руками совмещены. Не закончив отталкиваться одной рукой, лыжник начинает отталкиваться другой рукой.

Крутые подъемы лыжники преодолевают способами «полуелочкой» и «елочкой». **Способ «полуелочкой»** представляет собой передвижение попеременным двухшажным ходом, при котором одна лыжа ставится прямо, а другая – под углом в сторону на внутреннее ребро.

Угол отведения носковой части лыжи зависит от крутизны подъема и условий сцепления лыж со снегом. Постановка отведенной лыжи на ребро позволяет создать более жесткое сцепление лыжи со снегом, что обеспечивает наилучшие условия для отталкивания данной лыжей и уверенно преодолевать подъем.

В зависимости от уровня физической подготовленности лыжник может передвигаться «полуелочкой» в медленном, среднем и быстром темпе.

При преодолении подъемов круче 18° лыжники используют **способ «елочкой»**, при котором носки лыж разведены в стороны, ноги согнуты в коленных суставах, туловище наклонено вперед. Угол разведения лыж, сгибания ног и наклона туловища зависит от крутизны подъема. С увеличением крутизны подъема увеличивается угол разведения лыж, сгибания ног в коленных суставах, наклона туловища вперед.

При передвижении «елочкой» руки работают поочередно, они согнуты в локтевых суставах до угла 80–90°. Отталкивание руками заканчивается в момент прохождения ими линии бедра опорной ноги. Моменты отталкивания руками совмещены. Не закончив отталкивания одной рукой, лыжник начинает отталкивание другой рукой.

При способе «елочкой» постановка лыж на внутренние ребра позволяет создать условия жесткого сцепления лыж со снегом и обеспечивает возможность уверенно отталкиваться ногами.

Подъем «лесенкой»

Осуществляется боковыми приставными шагами. Лыжи ставятся поперек склона горизонтально на ребро (точки 1 и 2). Шаг начинается с ноги, расположенной выше по склону (точка 3). Когда верхняя лыжа встанет на снег, приставляется нижняя лыжа. Туловище при этом держится вертикально. Подъем «лесенкой» применяется на очень крутых склонах (до 40°) как прямо, так и наискось. **Ошибки, возникающие при изучении способа**: недостаточное кантование лыж, их негоризонтальная постановка, плохая опора на палки.

Вопрос 1

Каких способов преодоления подъёмов на лыжах не бывает?

Укажите один или несколько правильных вариантов ответа:

- ☐ *"лесенкой"*
- ☐ *"квадратиком"*
- ☐ *"зигзагом"*
- ☐ *"ёлочкой"*
- ☐ *"скамеечкой"*
- ☐ *"полуёлочкой"*

Ответ: *скамеечкой; квадратиком; зигзагом.*

Стойка лыжника при спуске определяется положением, при котором туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах и слегка выдвинуты вперед, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, голова слегка наклонена вниз и составляет прямую линию со спиной.

Стойка, применяемая лыжником при спуске, может быть высокой, средней и низкой. Они разделяются в зависимости от степени сгибания ног в коленных суставах и положения туловища (рис. 35).

Движущей силой при преодолении спусков является масса тела ыжника. Скорость на спусках зависит от крутизны и длины скло-а, стойки лыжника, качества инвентаря и смазки лыж.

В зависимости от крутизны склона спуски могут быть поло-ими, средней крутизны и крутыми. По длине спуски бывают ко-отки ими, средними и длинными. При преодолении спусков лыж-ик занимает специальную стойку, которая обеспечивает устой-ивое положение спортсмена (рис. 35).

а б

в г

Рис. 35. Стойки во время спусков лыжников со склонов

Стойка лыжника при спуске определяется положением, котором туловище наклонено вперед, руки согнуты в локте-суставах и слегка выдвинуты вперед, ноги согнуты в тазобед-ых и коленных суставах, голова слегка наклонена вниз и со-ляет прямую линию со спиной.

Стойка, применяемая лыжником при спуске, может быть жой, средней и низкой. Они разделяются в зависимости от ени сгибания ног в коленных суставах и положения туловища . 35).

Высокая стойка (рис. 35, *а*) характеризуется следующим положением лыжника. Ноги находятся на ширине плеч и согнуты в коленных суставах под углом 140–160°. Мышцы ног напряжены, что позволяет увеличить устойчивость лыжника. Масса тела равномерно распределена на обеих лыжах и спроецирована на площадь опоры обеих стоп. Туловище немного наклонено вперед. Руки слегка согнуты в локтевых суставах и опущены вниз, лыжные палки обращены кольцами назад.

Высокая стойка применяется на пологих склонах при небольшой скорости передвижения или в начале склона, если он крутой, чтобы погасить скорость.

При **средней стойке** лыжника (рис. 35, *в*) ноги согнуты под углом 120–140°, туловище значительно наклонено вперед и может занимать положение, параллельное склону. Руки согнуты в локтевых суставах под углом 70–80° и прижаты к туловищу. Лыжные палки обращены кольцами назад и прижаты к туловищу.

Средняя стойка позволяет занять лыжнику наиболее устойчивое положение, поэтому эта стойка чаще всего применяется в соревнованиях. Средняя стойка применяется на склонах любой крутизны.

Средняя стойка может применяться в виде **стойки «отдыха»** (рис. 35, *г*) на длинных прямых спусках средней крутизны. Наиболее часто стойка «отдыха» применяется при длительных тренировках или в соревнованиях на длинных и марафонских дистанциях.

При стойке «отдыха» ноги согнуты в коленных суставах под углом 120–130°, туловище наклонено до горизонтального положения, локтевыми суставами лыжник опирается на коленные суставы, что создает благоприятные условия для дыхания и расслабления мышц ног, туловища и рук. Кисти рук выведены вперед и сближены, палки обращены кольцами назад и прижаты к туловищу.

При **низкой стойке** лыжника (рис. 35, *б*) центр массы тела лыжника в наибольшей степени приближен к опоре за счет значительного сгибания ног в коленных и голеностопных суставах. Ноги согнуты в коленных суставах под углом 70–80°. Туловище параллельно склону, руки сильно согнуты в локтевых суставах, кисти рук сближены. Локтевые и коленные суставы находятся на одном уровне.

В низкой стойке лыжник развивает самую высокую скорость при спуске. Однако положение, которое лыжник занимает при низкой стойке, не позволяет ему быстро и эффективно переходить к выполнению других способов передвижения после окончания спуска.

Низкая стойка применяется на ровных и крутых участках склона. Она применяется в основном в комбинации со средней стойкой.

Спуск со склона в средней стойке

1. Лыжи расставлены на 10-15 см одна от другой.
2. Ноги слегка согнуты в коленных суставах.
3. Туловище немного наклонено вперед.
4. Руки опущены и несколько выведены вперед, палки (обязательно кольцами назад) не касаются склона (Рисунок 9).
5. Для увеличения устойчивости одну ногу выдвигают вперед на 10-20 см.

Требования к выполнению практического задания:

Необходимо просмотреть материалы к практическому заданию, ответить на вопрос. На практическом занятии выполнить упражнения, направленные развитие *техники преодоления подъемов и спусков на лыжах*.

3. Тема практического занятия.

1. Технологии спортивной тренировки в лыжном спорте.
2. Тема 1.1. Технология развития лыжного спорта.
3. **Цели занятия:** *ознакомить студентов с технологией развития лыжного спорта*.
4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	*Лыжная подготовка в системе физического воспитания. История развития лыжного спорта. Развитие лыжного спорта в нашей стране. Виды лыжного спорта: характеристика, классификация, терминология. Сведения о развитии техники. Техника лыжного спорта, ее определение и понятия. Основные требования, предъявляемые к технике, лыжная подготовка в системе физического воспитания.* *Написать доклад.*	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, разъяснения, рассказ, уточнение задания).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Тема 1.1. Технология развития лыжного спорта.

1. Темы докладов:

1. Основные требования, предъявляемые к технике лыжного спорта.
2. Основные требования, предъявляемые к тактике лыжного спорта.
3. Основные требования, предъявляемые к организации лыжного модуля в школе.
4. Пути и технология совершенствования лыжного спорта в школе
5. Пути и технология совершенствования лыжного спорта в спортивной школе
6. Пути и технология совершенствования лыжного спорта в вузе
7. Пути и технология совершенствования лыжного спорта на уровне высших достижений

Требования к выполнению практического задания: необходимо написать доклад в соответствии с требованиями к написанию доклада.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Приложение 2 к Рабочей программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПЛАВАНИИ

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ
49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

НАПРАВЛЕННОСТЬ
«ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
ОЧНАЯ, ЗАОЧНАЯ

Москва, 2025 г.

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.

1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю)

Лекция – один из методов обучения, одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса в вузе. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение педагогическим работником учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель лекции – организация целенаправленной познавательной деятельности обучающихся по овладению программным материалом дисциплины (модуля). Чтение курса лекций позволяет дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев лекция выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только лектор может методически помочь обучающимся в освоении сложного материала.

Возможные формы проведения лекций:

- Вводная лекция – один из наиболее важных и трудных видов лекции при чтении систематических курсов. От успеха этой лекции во многом зависит успех усвоения всего курса. Она может содержать: определение дисциплины (модуля); краткую историческую справку о дисциплине (модуле); цели и задачи дисциплины (модуля), ее роль в общей системе обучения и связь со смежными дисциплинами (модулями); основные проблемы (понятия и определения) данной науки; основную и дополнительную учебную литературу; особенности самостоятельной работы обучающихся над дисциплиной (модулем) и формы участия в научно-исследовательской работе; отчетность по курсу.
- Информационная лекция ориентирована на изложение и объяснение обучающимся научной информации, подлежащей осмыслению и запоминанию. Это самый традиционный тип лекций в практике высшей школы.
- Обзорная лекция – это систематизация научных знаний на высоком уровне, допускающая большое число ассоциативных связей в процессе осмысления информации, излагаемой при раскрытии внутрипредметной и межпредметной связей, исключая детализацию и конкретизацию. Как правило, стержень излагаемых теоретических положений составляет научно-понятийная и концептуальная основа всего курса или крупных его разделов.

В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить для проведения лекции презентацию, которую можно органично интегрировать во все вышеупомянутые типы лекций в качестве формы визуальной поддержки.

В то же время лекцию-презентацию возможно выделить и в качестве самостоятельной формы. Лекция-презентация должна отражать суть основных и (или) проблемных вопросов лекции, на которые особо следует обратить внимание обучающихся. В условиях применения активного метода проведения занятий презентация представляется весьма удачным способом донесения информации до слушателей. Единственное, на что следует обратить внимание при подготовке слайдов – это их оформление и текст. Слайд не должен быть перегружен картинками и лишней информацией, которая будет отвлекать от основного аспекта того или иного вопроса

лекции. Во время лекции можно задавать вопросы аудитории в отношении того или иного слайда, тем самым еще больше вовлекая обучающихся в проблематику.

Краткое содержание лекционных занятий

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ПЛАВАНИЯ.	
Тема 1.1. Общая характеристика теории и методики преподавания плавания.	*сформировать у учащихся знания умения и навыки в процессе обучения основам теории и методики преподавания плавания.*
РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ (КРОЛЬ НА ГРУДИ, КРОЛЬ НА СПИНЕ).	
Тема 2.1. Методика обучения плаванию (кроль на груди, кроль на спине).	*сформировать знания умения и навыки преподавания и методики обучения плаванию кролем на груди и кролем на спине.*
РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ (БРАСС, БАТТЕРФЛЯЙ, СТАРТЫ, ПОВОРОТЫ)	
Тема 3.1. Методика обучения плаванию (брасс, баттерфляй, старты, повороты)	сформировать знания умения и навыки преподавания и методики обучения плаванию брассом, баттерфляй, поворотам и стартам.
РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР	
Тема 4.1. Методика обучения плаванию.	сформировать знания умения и навыки преподавания и методики обучения плаванию.
РАЗДЕЛ 5. ТЕХНОЛОГИИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ	
Тема 5.1. Разработка и технологии программы соревнований по плаванию для детей и подростков	*изучить технологию программы соревнований в плавании*
Тема 5.2. Технологии разработки правил проведения соревнований по плаванию относительно изменений и внесения корректировок в правила вида спорта	*изучить технологии проведения соревнований плаванию в зависимости от изменений и дополнений правил проведения соревнований*

1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю)

Практические занятия – одна из форм учебного занятия, направленная на развитие самостоятельности обучающихся и приобретение умений и навыков. Данные учебные занятия углубляют, расширяют, детализируют полученные ранее знания. Практическое занятие предполагает выполнение обучающимися по заданию и под руководством преподавателей одной или нескольких практических работ.

Цель практических занятий состоит в развитии познавательных способностей, самостоятельности мышления и творческой активности обучающихся; углублении, расширении, детализировании знаний, полученных на лекции в обобщенной форме, и содействии выработке навыков профессиональной деятельности. В отдельных случаях на практических занятиях руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

Для достижения поставленных целей и решения требуемого перечня задач практические занятия проводятся традиционными технологиями или с использованием активных и интерактивных образовательных технологий.

Возможные формы проведения практических занятий:

- Игровое проектирование - является практическим занятием или циклом занятий, суть которых состоит в разработке инженерного, конструкторского, технологического и других видов проектов в игровых условиях, максимально воссоздающих реальность.

Этот метод отличается высокой степень сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.

- Познавательно-дидактические игры не относятся к деловым играм. Они предполагают лишь включение изучаемого материала в необычный игровой контекст и иногда содержат лишь элементы ролевых игр. Такие игры могут проводиться в виде копирования научных, культурных, социальных явлений (конкурс знатоков, «Поле чудес», КВН и т. д.) и в виде предметно-содержательных моделей, (например, игры-путешествия, когда надо разработать рациональный маршрут, пользуясь различными картами).
- Анализ конкретных ситуаций. Конкретная ситуация – это любое событие, которое содержит в себе противоречие или вступает в противоречие с окружающей средой. Ситуации могут нести в себе как позитивный, так и отрицательный опыт. Все ситуации делятся на простые, критические и экстремальные.
- Кейс-метод (от английского case – случай, ситуация) – усовершенствованный метод анализа конкретных ситуаций, метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач – ситуаций (решение кейсов). Непосредственная цель метода case-study - обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы делятся на практические (отражающие реальные жизненные ситуации), обучающие (искусственно созданные, содержащие значительные элемент условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредствам применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.
- Групповая, научная дискуссия, диспут Дискуссия – это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми. К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность. Разновидностью свободной дискуссии является форум, где каждому желающему дается неограниченное время на выступление, при условии, что его выступление вызывает интерес аудитории. Каждый конкретный форум имеет свою тематику — достаточно широкую, чтобы в её пределах можно было вести многоплановое обсуждение.
- Метод работы в малых группах. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и нахождения истины. Групповое обсуждение способствует лучшему усвоению изучаемого материала. Оптимальное количество участников – 5-7 человек. Перед обучающимися ставиться проблема, выделяется определенное время, в течение которого они должны подготовить аргументированный обдуманный ответ. Педагогический работник может устанавливать правила проведения группового обсуждения – задавать определенные рамки обсуждения, ввести алгоритм выработки общего мнения, назначить лидера и др.

Вопросы для самоподготовки к практическим занятиям по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ПЛАВАНИЯ.

Тема 1.1. Общая характеристика теории и методики преподавания плавания.

Вопросы для самоподготовки:

1.Методика обучения спортивной технике плавания кролем на груди.
2. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое изучение:
3.- движения ногами;
4.- движения руками;
5.- дыхание;
6.- сочетание движений руками и ногами;
7.- общая согласованность движений при плавании в полной координации.
8.- упражнения, используемые для обучения и совершенствования спортивной техники плавания способом кроль на спине: а) на суше; б) в воде.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ (КРОЛЬ НА ГРУДИ, КРОЛЬ НА СПИНЕ).

Тема 2.1. Методика обучения плаванию (кроль на груди, кроль на спине).

Вопросы для самоподготовки:

1. Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании баттерфляем на груди и на спине, и одновременных движениях руками без выноса их из воды.
2. Демонстрация.
3. Техника выполнения.
4. Движения ногами.
5. Движения руками.
6. Дыхание.
7. Сочетание движений руками и ногами.
8. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ (БРАСС, БАТТЕРФЛЯЙ, СТАРТЫ, ПОВОРОТЫ)

Тема 3.1. Методика обучения плаванию (брасс, баттерфляй, старты, повороты)

Вопросы для самоподготовки:

1 Значение и применение плавания в физическом воспитании дошкольников.
1.Планирование учебной работы по плаванию в школе (в различных классах по выбору студентов).
2.Организация и методика проведения уроков по плаванию в начальной школе.
3.Плавание в программе Олимпийских игр.
4.Организация и методика проведения уроков по плаванию в 5-9-х классах общеобразовательной школы.
5.Организация и методики проведения уроков по плаванию в 10—11-х классах общеобразовательной школы.
6.Организация и проведение внеклассной работы по плаванию в школе.

РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР.

Тема 4.1. Методика обучения плаванию

Вопросы для самоподготовки:

1.Организация и проведение массовых мероприятии с учащимися по плаванию.
2.Организация, содержание и планирование работы по плаванию в летнем оздоровительном лагере.
3.Организация, содержание и планирование работы по плаванию в летнем оздоровительном лагере.
4.Организация и проведение массовых мероприятии с учащимися по плаванию.
5.Использование занятий плаванием в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов.
6.Планирование подготовки юных пловцов в школьной секции.

7.Организация и проведение соревнований по плаванию для школьников.

РАЗДЕЛ 5. ТЕХНОЛОГИИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

Тема 5.1. Разработка и технологии программы соревнований по плаванию для детей и подростков

Вопросы для самоподготовки:

1. Календарный план соревнований на учебный год. Методика составления. Учет официальных соревнований в образовательных организациях.
2. Полномочия участников и их обязанности.
3. Заявочный лист, представитель команд его обязанности и права.
4. Технология работы тренера во время проведения соревнований по плаванию.

Тема 5.2. Технологии разработки правил проведения соревнований по плаванию относительно изменений и внесения корректировок в правила вида спорта

Вопросы для самоподготовки:

1. Разработка правил соревнований.
2. Технологии изменения правил проведения соревнований.
3. Современные методы регистрации времени при прохождении дистанции пловца.
4. Современные методы поворотов пловца при прохождении дистанции.
5. Технологии и способы передачи эстафет, методы регистрации судьями на бортиках.
6. Экипировка судей в плавании.
7. Технологии определения спортсменов по дорожкам.
8. Методы установления рекордов судьями. Действия судей и участников после установления рекорда.

1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ПЛАВАНИЯ.**

Этапы обучения плаванию (формирование двигательных навыков)

1) ознакомление со свойствами водной среды и формирование предварительного представления о технике плавания;
2) разучивание отдельных элементов техники и способа плавания в целом;
3) закрепление и совершенствование техники плавания (овладение техникой до автоматизма, умение проплывать длинные дистанции без искажения техники).

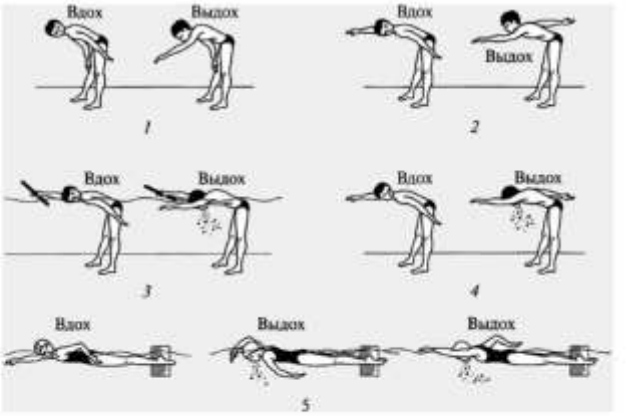
Методика обучения начальному плаванию

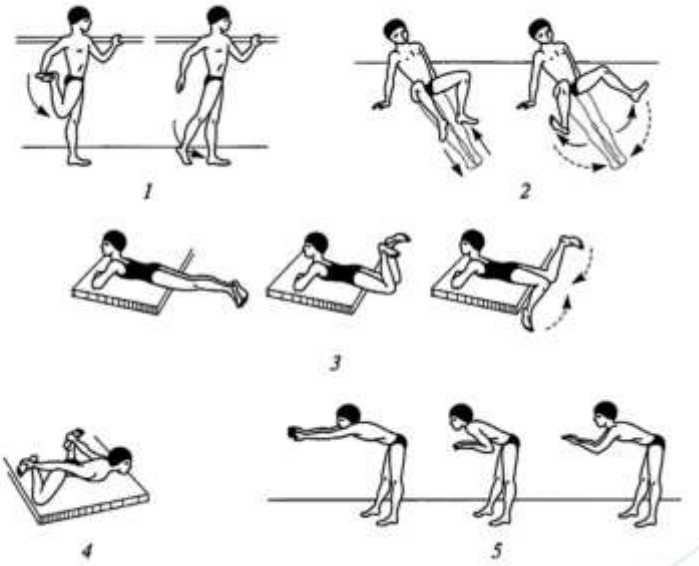
- Методика обучения начальному плаванию (для не умеющих плавать) состоит в основе комплекса упражнений для освоения водной среды, которая осуществляется в следующей последовательности:
- 1) элементарные гребковые движения рук и ног (без продвижения по дну);
- 2) передвижения по дну;
- 3) погружение (преодоление подъемной силы);
- 4) выдохи в воду (резкий, продолжительный);
- 5) всплывание (в группировке – «поплавок»);
- 6) лежание на воде (горизонтальная плавучесть);
- 7) скольжение (с различным положением рук) на спине, на груди, на левом (правом) боку.

Примеры упражнений

- 1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или
- бортик бассейна.
- 2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно—сначала шагом, потом бегом.
- 3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег.
- 4. Ходьба по дну без помощи рук со сменой направления движения.
- 5. Стоя на дне, цепенить по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями плотно сжатыми пальцами.
- 6. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.
- 7. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе руками попеременными гребковыми движениями.
- 8. Набрать в ладони воду и умыть лицо.
- 9. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
- 10. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
- 11. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
- 12. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
- 13. Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
- 14. Соскок с бортика бассейна вниз ногами из положения сидя с погружением в воду с головой.
- 15. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
- 16. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.

Имитационные упражнения в плавании





Организация процесса обучения плаванию

Формы организации учебного процесса с продолжительностью учебного года, четверти или семестра:

- **1. Групповая:** однородный состав по возрасту, полу, подготовленности (в ДЮСШ).
- **2. Индивидуальная** : с не умеющими плавать, быстрее прогрессируют.
- 3. **Групповая с индивидуальным подходом:** в школьных учреждениях, вузах и других учебных заведениях.

Метод ведения организации учебного процесса на отдельно взятом уроке (или в одной из частей урока):

- 1. **Фронтальный метод** : одновременно все делают упражнения или играют.
- 2. **Групповой метод** : занимающиеся делятся на подгруппы в зависимости от плавательной подготовленности (занятия проходят на разных дорожках);
- 3. **Индивидуальный метод** : с отстающими или сильными пловцами, а также для демонстрации техники или при сдачи контрольного практического норматива.
- 4. **Поточный метод:** пловцы с дорожки поочередно стартуют на противоположную сторону бассейна. Метод применяется для закрепления двигательного навыка.

ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

- учет возрастных и индивидуальных особенностей
- системность
- нарастание физической нагрузки
- доступность
- разнообразие и новизна в подборе физических упражнений

Средства обучения плаванию

1. Общеразвивающие и специальные упражнения
2. Подготовительные упражнения по освоению воды
3. Учебные прыжки в воду
4. Игры и развлечения на воде
5. Упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания, старта и поворотов

Методы обучения детей плаванию

-Наглядный методы создают четкое представление об изучаемом предмете. Они практически реализуются с помощью демонстрации способов плавания и различных упражнений, а также показа фотографий, рисунков, плакатов, игрушек и т. д.

-Словесный методы включают объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ (для старшего дошкольного возраста). В работе с малышами словесные методы должны быть доходчивыми, доступными для понимания малышей; следует широко использовать сравнения с движениями и действиями, известными ребенку.

-Практический методы — это методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный.

-Игровой метод, развивающий познавательные способности, морально – волевые качества, формирует поведение ребёнка;

- **Соревновательный метод**, способствующий практическому освоению действий физических упражнений;

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ (КРОЛЬ НА ГРУДИ, КРОЛЬ НА СПИНЕ).

Общие требования к рациональной технике плавания

Тело пловца должно занимать в воде хорошо обтекаемое, вытянутое и уравновешенное положение с оптимальным углом атаки.

Для техники квалифицированных спортсменов свойственны минимальные углы атаки тела (3—5°). Для техники плавания, которую осваивают новички, характерны несколько большие величины угла атаки (8— 10°), что позволяет придать телу «глиссирующее» положение, облегчающее выполнение подготовительных движений руками и дыхание.

Мышечные группы туловища служат основой двигательного механизма пловца. С одной стороны, эти мышцы обеспечивают обтекаемое и уравновешенное положение тела за счет оптимальной степени своего напряжения. С другой стороны, они принимают активное участие во всех наиболее мощных гребковых движениях руками и ногами. Во время подготовительных движений мышцы туловища, прежде всего мышцы спины, должны быть по возможности расслаблены.

Существенное влияние на положение тела пловца в воде оказывают положение головы и движения бедер. На протяжении большей части полного цикла движений голова находится почти на продольной оси тела, мышцы шеи расслаблены; пловец смотрит вперед-вниз (при плавании на груди) или назад-вверх (при плавании на спине).

Бедра пловца занимают положение у поверхности воды. Грубой ошибкой является «зависание» бедер — излишнее глубокое опускание их вниз и движения ногами не от бедра, а от колена. Чтобы избежать подобной ошибки, например при плавании кролем, пловцу необходимо выполнять движения ногами с небольшим размахом, активным посылом бедра вверх, к самой поверхности воды, во время удара стопой вниз. При плавании брассом бедра в конце отталкивания ногами назад также выходят к самой поверхности воды и сохраняют вытянутое, расслабленное и хорошо обтекаемое положение на всем протяжении гребка руками.

2.2.3. Фазовый состав и общее согласование движений

Для более продуктивного анализа техники, ее описания и практического освоения целесообразно выделять элементы — *фазы движений руками и ногами* (табл. 1 и 2).

При анализе полного цикла движений или его фаз выделяют также *граничные позы пловца* (мгновенные положения звеньев его тела) в момент смены фаз. Граничные позы служат хорошими ориентирами при изучении техники, ее совершенствовании, при контроле и самоконтроле за техникой.

Фазы движений руками

Способ плавания	Фазы рабочих движений	Фазы завершающих и подготовительных движений
Кроль на груди, на спине, баттерфляй	1. Захват. 2. Основная часть гребка: подтягивание, отталкивание.	1. Выход из воды. 2. Движение над водой (пронос). 3. Вход в воду.
Брасс	1. Захват. 2. Основная часть гребка.	Сведение рук вместе и выведение их вперед.

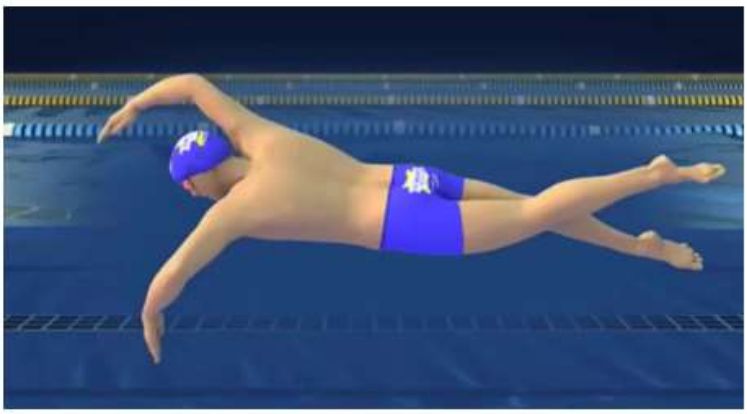
Фазы движений ногами

Способ плавания	Фазы рабочих движений	Фазы завершающих и подготовительных движений
Кроль па груди	Удар стопой вниз	Движение стопой вверх
Кроль на спине	Удар стопой вверх	Движение стопой вниз
Баттерфляй (дельфин)	Удар стопами вниз	Движение стонами вверх
Брасс	Движение стопами в стороны-назад-внутрь (отталкивание)	Пауза в движениях ногами, их подтягивание в исходное рабочее положение

Общее согласование движений должно обеспечивать непрерывное продвижение пловца вперед с наиболее высокой скоростью и оптимальной затратой сил. Движения руками и неразрывно связанное с ними дыхание являются основой координации; им подчинены все остальные движения.

При согласовании движений руками и ногами соблюдаются следующие требования. Когда пловец выполняет гребок руками, туловище и бедра должны удерживаться в хорошо обтекаемом положении и не препятствовать продвижению. Когда выполняется рабочее движение ногами (отталкивание в брассе, удар в других способах), руки пловца и туловище, в свою очередь, должны быть хорошо обтекаемыми и не мешать продвижению вперед.

Кроль на груди



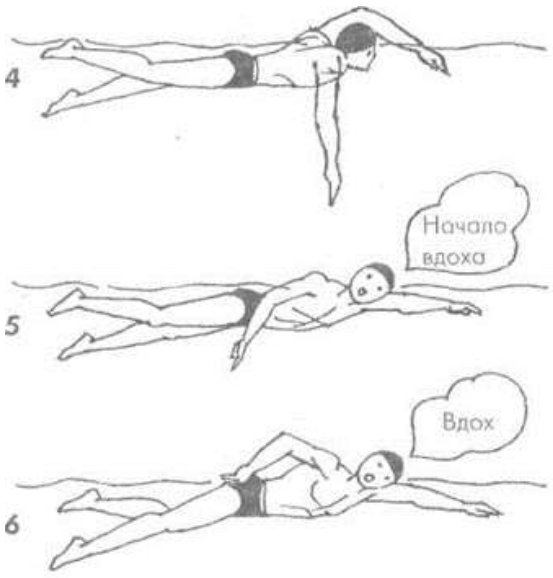
Положение тела. Тело в воде занимает сравнительно высокое, вытянутое и хорошо обтекаемое горизонтальное положение. Угол атаки — 3—5 градусов. Голова удерживается почти строго на продольной оси тела. Лицо опущено в воду, лицевой череп скрыт, взгляд направлен вперед-вниз.

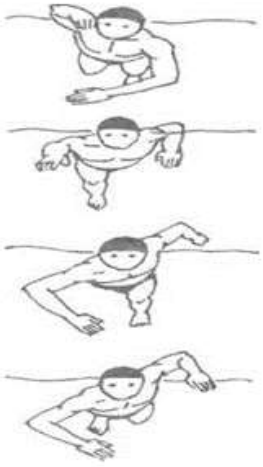
Движения ногами. Движения ногами попеременные. Направления движений: снизу вверх и сверху вниз. Снизу вверх — движение подготовительное; сверху вниз — рабочее. Рассмотрим движения на примере одной ноги (движение другой ногой аналогично).

Исходное положение. Нога закончила предыдущее ударное движение, выпрямлена, стопа находится в крайнем нижнем положении на глубине примерно 30—40 см. Носок оттянут. Между линией ноги и горизонтальной линией — острый угол приблизительно в 20 градусов. Из такого исходного положения начинается подготовительное движение ногой вверх.

Руки — основной движитель в кроле. Продолжительность цикла составляет 0,85—1,40 с (в зависимости от варианта техники). Движения носят фазный характер.

Выделяют следующие фазы: «захват», «подтягивание», «отталкивание», «выход руки из воды », « движение руки над водой », «вход руки в воду».





Кроль на спине

arena
WATER INSTINCT

Кроль на спине с успехом применяется для начального обучения. Это объясняетря тем, что новичок, выполняя движения на спине, может произвольно дышать, чего нельзя делать в других способах.

Положение тела. При плавании на спине плечи находятся несколько выше таза. Уровень воды проходит у линии ушей, под подбородком, и касается верхней части груди.

Движения ногами. Движения ногами попеременные, в направлениях сверху вниз и снизу вверх. Сверху вниз — подготовительное, снизу вверх — рабочее движения.

Движения руками — попеременные. Они играют ведущую роль. Цикл движений рук может быть разделен на те же фазы, что и при плавании кролем на груди, однако продолжительность фаз, траектория движения руки и динамика гребка существенно отличаются.

Фаза «вход руки в воду». Продолжительность фазы — 0,10—0,12 с (6—10 % от времени полного цикла движений руки).

Фаза «захвата». Кисть ребром ладони движется вперед-вниз и немного кнаружи. Пловец, испытывая на ладони давление встречного потока воды, начинает сгибать кисть, выполняя захват. Плечевой пояс поворачивается вслед за рукой, это способствует более эффективному захвату.

Фаза «подтягивания». В этой фазе происходит изменение направления движения кисти, связанного со сгибанием и вращением предплечья в локтевом суставе. Кисть движется назад и вверх. Рабочие плоскости кисти и предплечья занимают фронтальное положение, удобное и наиболее эффективное для опоры. За счет мощного приведения плеча пловец подтягивается. Продолжительность фазы — 0,18—0,24 с (15—17 % от времени всего цикла).

Фаза «отталкивания». Отталкивание начинается в момент прохождения кистью руки линии плеч. В этой фазе происходит разгибание руки в локтевом суставе за счет мощного сокращения мышц туловища, плечевого пояса. Кисть скользит по криволинейной траектории до полного выпрямления руки в локтевом суставе. Фаза завершается захлестывающим движением кисти назад-вниз. Продолжительность фазы отталкивания— 0,22—0,29 с (20—25 % от времени полного цикла движений).

Подготовительное движение рукой («пронос») выполняется строго в вертикальной плоскости над телом, в едином ритме движений другой рукой. При движении над водой рука прямая и расслабленная. К моменту начала следующего цикла ее движение несколько ускоряется, однако рука «не шлепается» в воду, а входит мягко. Продолжительность фазы (периода) — 0,40—0,50 с (30—35% от всего времени движения руки).

Дыхание. Дыхание чаще всего согласуется с движением одной руки: к примеру, в конце подготовительного движения выполняется вдох, в конце гребка этой же рукой и во время выхода ее из воды — выдох. В этом случае дыхание осуществляется на два гребка руками.

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ (БРАСС, БАТТЕРФЛЯЙ, СТАРТЫ, ПОВОРОТЫ)

На сегодняшний день правила ФИНА устанавливают следующее:і — положение пловца на груди, плечи параллельны поверхности воды;

—одновременные и симметричные движения руками;

—одновременные и симметричные движения ногами;,,

—подготовительное движение рук выполняется под водой;

—руки не должны заходить за линию бедер, исключая старт и повороты;

—активный толчок развернутыми в стороны стопами в направлении назад;

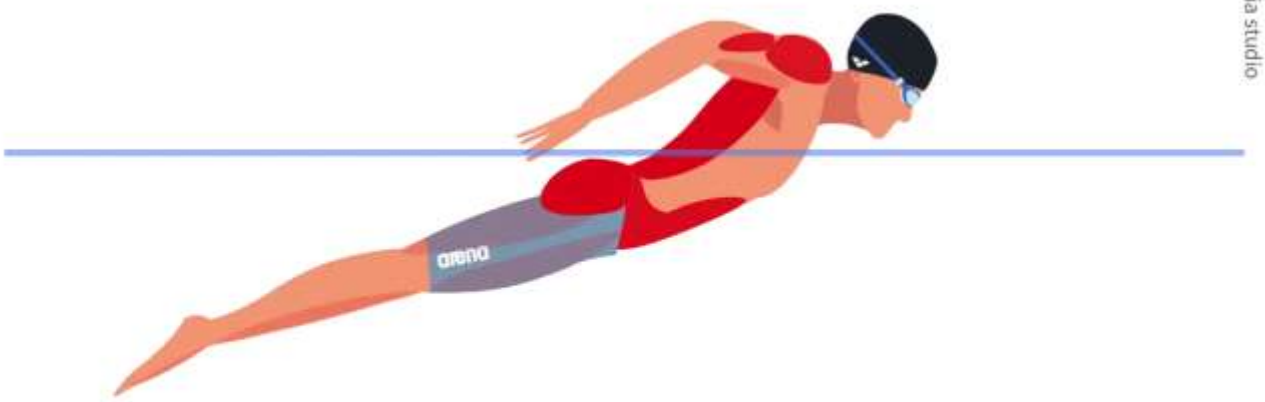
—появление головы на поверхности в течение каждого полного цикла, состоящего из одного гребка руками и одного толчка ногами (в такой последовательности).

Среди всех спортивных способов плавания брасс имеет наибольшее прикладное значение. Он экономичен. Брассом легче, чем другими способами, плыть в одежде, транспортировать по поверхности воды какие-либо предметы. Положение пловца на груди — привычное, позволяет ориентироваться в направлении движения и без труда сделать вдох.

Вдох выполняется в момент, когда руки заканчивают гребок и переходят к фазе выведения вперед. После этого голова опускается лицом в воду за счет сгибания шеи.

БРАСС

© macaia studio



arena
WATER INSTINCT

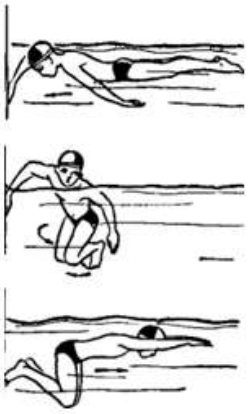
Современные правила соревнований требуют, чтобы пловец лежал на груди, движения ногами и руками у него должны быть одновременными, исключаются чередующиеся (попеременные) движения. Ступни или ноги не обязательно должны находиться на одном уровне, но попеременные движения ими не разрешаются.

Движения ногами. *Исходное положение.* Ноги завершили рабочее ударное движение, выпрямлены, таз находится в максимально высоком положении, стопы, наоборот, в крайне низком. Продолжительность движений сверху вниз и снизу вверх неодинакова. Удар сверху вниз выполняется энергично и занимает меньше времени. Так, есть указания, что на движение из низ уходит 0,25 с, а на движение вверх — 0,35 с. Эти величины примерно характеризуют соотношение продолжительности подготовительного и рабочего движений ногами.

Движения руками. При плавании дельфином они играют ведущую роль. Им подчинены волнообразные движения туловищем и ногами. Движения руками одновременны и симметричны. Движения руками носят фазный характер. Выделяют следующие фазы: «вход рук в воду», «захват», «подтягивание», «отталкивание», «выход рук из воды», «пронос рук над водой».

Дыхание. Вдох, как и в других способах плавания, осуществляется в момент, когда голова и верхняя часть туловища занимают наиболее высокое относительно поверхности воды положение. Такой момент наступает тогда, когда руки заканчивают гребок и начинают выход из воды; при этом голова приподнимается над поверхностью и, как только рот оказывается выше поверхности, следует быстрый, энергичный вдох.

Повороты в плавании



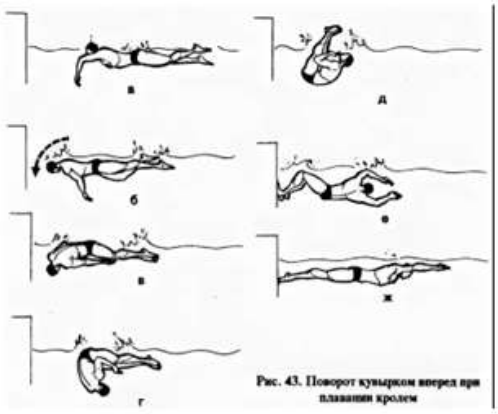
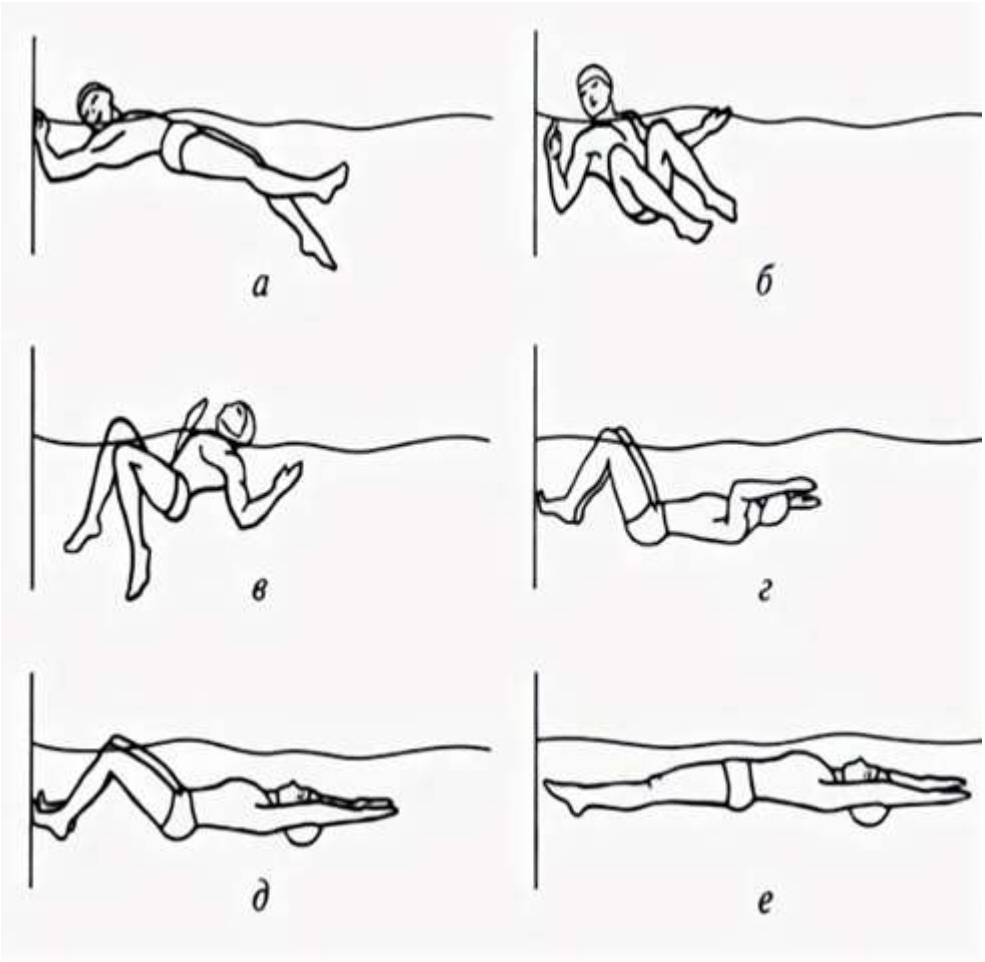
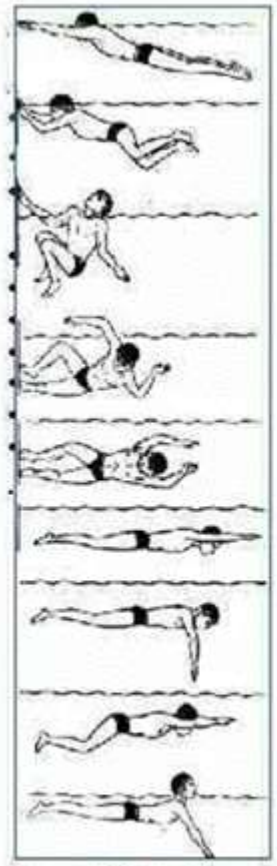


Рис. 43. Поворот кувырком вперед при плавании кролем


а
б
в
г
д
е



Поворот «Маятник» при плавании брассом на груди

Повороты

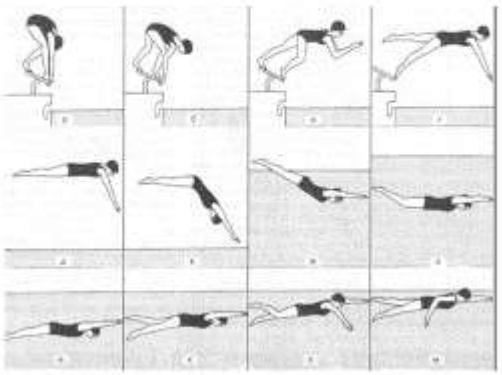
Фазы:

1. Наплывание
2. Постановка рук
3. Вращение туловища с постановкой ног
4. Выведение «верхней» руки вперёд
5. Отталкивание
6. Скольжение
7. Начало плавательных движений

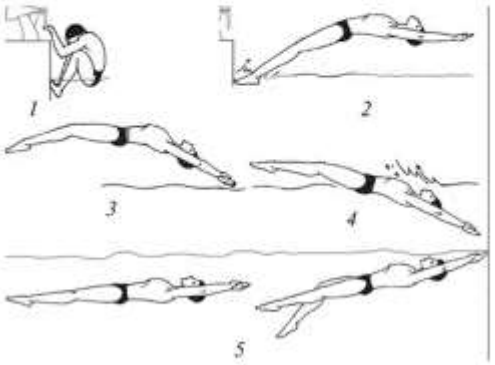
Повороты: сальто, открытый плоский, закрытый плоский

Старт

СТАРТ С ТУМБОЧКИ



СТАРТ НА СПИНЕ



РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР.

Методика обучения плаванию

При обучении плаванию группы занимающиеся комплектуются по следующим признакам:-по возрасту:

1) дошкольный возраст - 5 - 6 лет;
2) младший школьный возраст - 7 - 10 лет;
3) средний школьный возраст - 11 - 14 лет;
4) старший школьный возраст - 15 - 17 лет;
5) взрослые -18 - 30 лет;
6) старший возраст - 31 - 40 лет;
7) пожилой возраст - свыше 40 лет.

При формировании учебных групп из лиц одного возраста **обязательно учитывается уровень плавательной подготовки, который определяется по степени владения навыком плавания:**

1) не умеющих держаться на поверхности воды;
2) слабо плавающие (до 10-12 метров);
3) хорошо плавающие по-своему;
4) владеющих техникой спортивных способов плавания.

Задачи обучения плаванию в средней группе

1) **Упражнять детей в сложных передвижениях в воде;**

2) Учить детей подпрыгивать в воде на месте и с продвижением вперед подскоками на одной ноге;

4) Учить детей открывать глаза в воде;

5) Закреплять умение подныривать под предметы, полностью погружаясь под воду;

Общая схема в обучении спортивным способам плавания

1) обучение работе ног;
2) обучение согласованию дыхания с работой ног;
3) обучение работе рук на задержке дыхания;
4) обучение работе рук и дыханию;
5) общее согласование работы ног, рук и дыхания.

Основной смысл схемы — последовательное изучение элементов.

Факторы успешного обучения плаванию

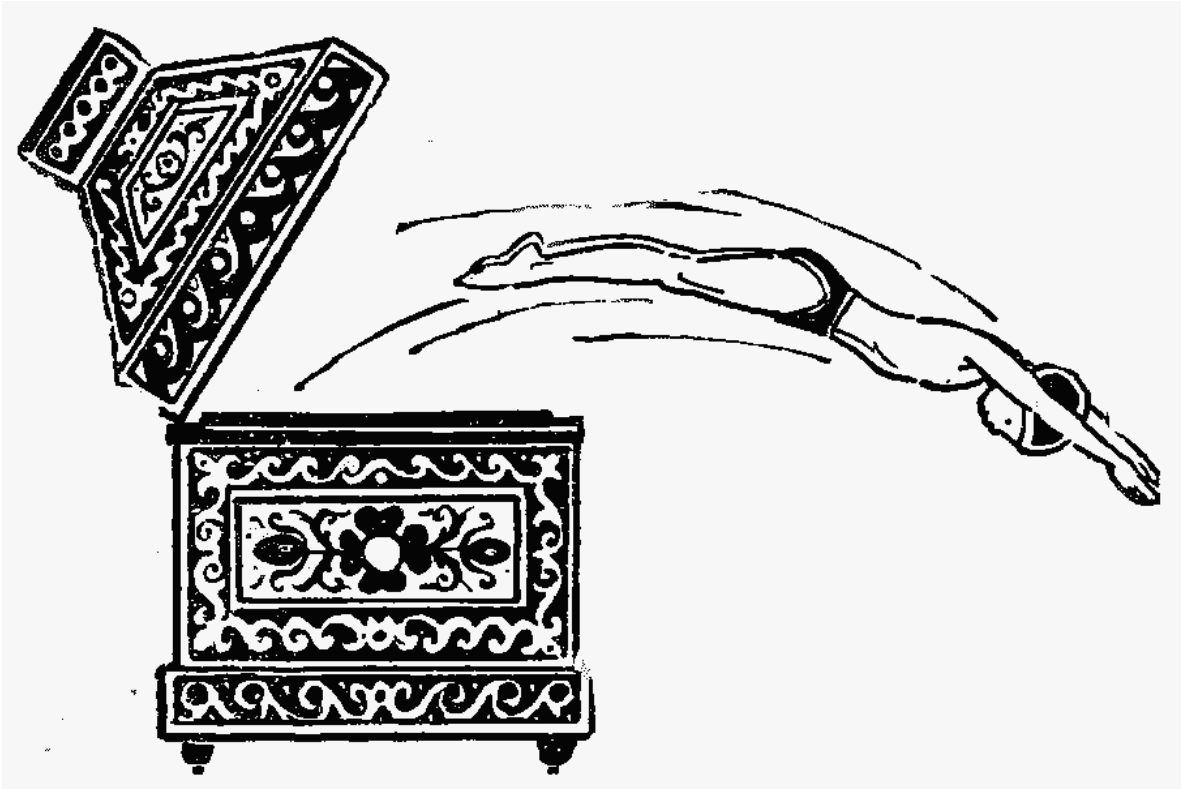
Содержание программы обучения определяют следующие факторы:

1. Цель и задачи, которые ставятся в курсе обучения плаванию.
2. Продолжительность курса обучения.
3. Контингент занимающихся, их возраст и подготовленность.
4. Условия для занятий.

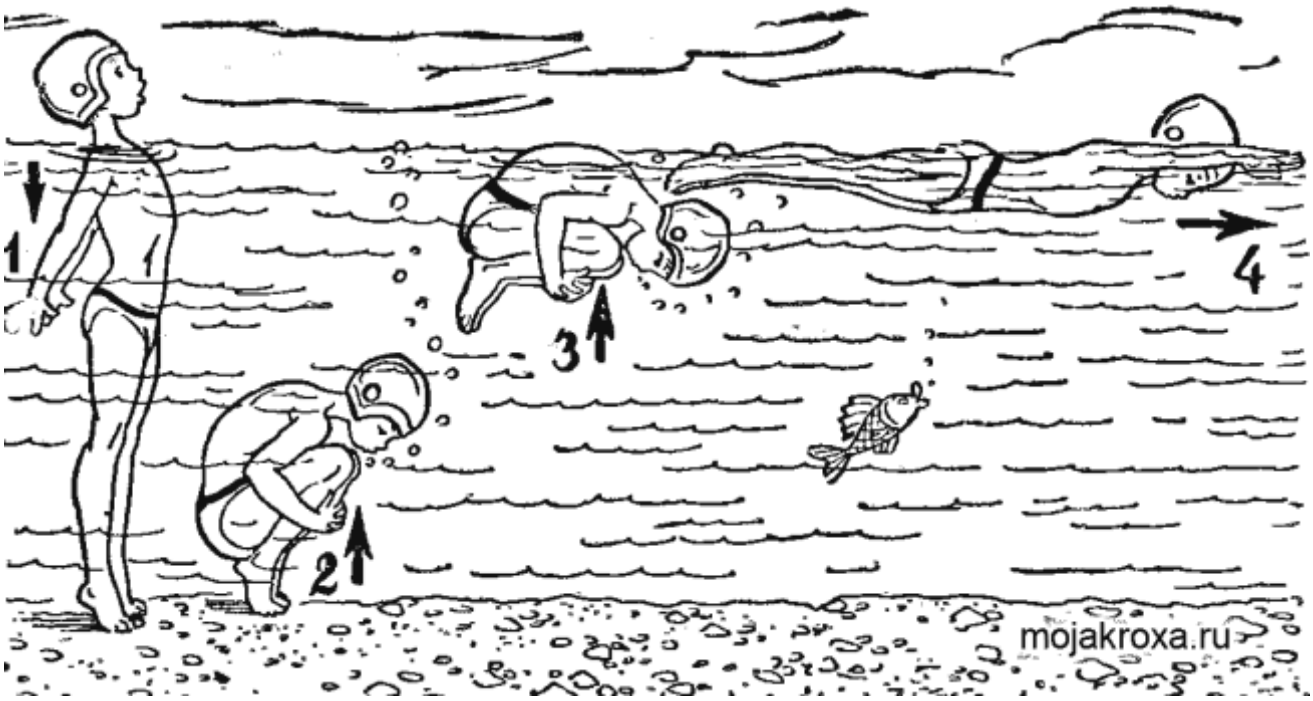
Таким образом, успешность обучения плаванию определяют следующие основные факторы:

1. Соответствие программы обучения возрасту и подготовленности занимающихся.
2. Возраст и плавательная подготовленность занимающихся. Установлено, что возраст 9 -10 лет является оптимальным для быстрого и качественного освоения техники движений (более ранний возраст требует большего времени).
3. Особенности телосложения и физическая подготовка. Это необходимо учитывать при распределении занимающихся на подгруппы по подготовленности и при планировании прохождения учебного материала.
4. Условия для занятий (естественный или искусственный водоём, глубина, температура воды, оборудование, инвентарь и др.). От условий для занятий зависит организация урока, подбор упражнений и темпы освоения учебного материала.
5. Квалификация преподавателя.
6. Длительность периода обучения.

ИГРЫ В ВОДЕ.



«ПОПЛАВОК»



«Поплавки»

Это игра-упражнение на воде. Задание несложное. Зайдите в воду по грудь, вдохните поглубже и присядьте, опустившись на дно. Голову наклоните к коленям, а руки соедините впереди. Теперь достаточно раскрыть руки, чуть коснуться дна, и вы всплывете наверх. Вода сама вытолкнет вас на поверхность, как рыбачий поплавок. В этой игре нет состязаний, но можно условиться: на игру дается две минуты. После каждого всплытия опускаетесь снова на дно. Кто за эти две минуты больше раз опустился и всплыл, тот и выиграл.

РАЗДЕЛ 5. ТЕХНОЛОГИИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

Судейство в плавании

- Главный судья – несет ответственность за проведение соревнований по плаванию, а также возглавляет судейскую коллегию.
- Стартер – вызывает спортсменов на старт, проверяет правильность занятых стартовых позиций и дает команду на старт.
- Хронометрист – замеряет время участника заплыва на определенной дорожке от старта до финиша.
- Судья на финише – определяет порядок прихода участников к финишу, при отсутствии автоматизированной системы определения победителей.
- Судья на повороте – определяет правильность выполнения поворотов на отведенной ему дорожке.
- Технический судья – следит за техникой выполнения соответствующего стиля плавания.

Норматив ГТО «плавание»

Для всех возрастных групп плавание является тестом по выбору и, за исключением теста на золотой значок для возрастов 11-39 лет, скорость плавания не тестируется. Дистанция назначается в зависимости от возраста следующим образом:

— 6-8 лет 10 м, на золотой знак 15 м;

— 9-10 лет (кроме теста на золотой значок) и с 60 лет — 25 м;

— на золотой значок в возрасте 9-10 лет и для возраста 11-59 лет 50 м.

Подготовка к тестированию заключается в теоретическом и практическом освоении техники плавания, которая помогает плавать красиво и с пользой для укрепления здоровья.

ХРОО "Федерация плавания Хабаровского края"

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ НА 2017

Вице-президент Федерации плавания Хабаровского края Остроушко С.В.

Расписание

Занятий в группах по плаванию с 19 октября по 31 декабря 2020 г.

№ п/п	Наименование групп	Возраст	Дни недели, время занятий					Место проведения занятий
			понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	
1	**Детские сады**	**5-6 лет**	**10-11**	**10-11**	**10-11**	**10-11**	**10-11**	**Учебный бассейн**
2	**«Здоровье»**	**Без ограничения возраста**		**12-13**		**12-13**		**Плавательный бассейн**
3	**«Стрела»**	**11-14 лет**	**15.00-15.50**	**15.00-15.50**	**15.00-15.50**	**15.00-15.50**	**15.00-15.50**	**Плавательный бассейн**
4	**«Осьминожки»**	**7-8 лет**	**16.00-16.45**		**16.00-16.45**		**16.00-16.45**	**Учебный бассейн**
5	**«Морские котики»**	**9-10 лет**		**16-17**		**16-17**		**Плавательный бассейн**
6	**«Рыбки-1»**	**4-5 лет**					**17.30-18.15**	**Учебный бассейн**
7	**«Рыбки-2»**	**5-6 лет**		**17.30-18.15**		**17.30-18.15**		**Учебный бассейн**
8	**«Рыбки-3»**	**5-6 лет**	**17.30-18.15**		**17.30-18.15**			**Учебный бассейн**
9	**«Пловец»**	**от 18 лет и старше**		**19-20**		**19-20**		**Плавательный бассейн**
10	**Группа подготовки работников госучреждений и сотрудников правоохранительных органов**	**от 18 лет и старше**		**11-12 19-20**		**11-12 19-20**		**Плавательный бассейн**
11	Персональные тренировки	Без ограничения возраста	По согласованию с инструктором по плаванию					Учебный и плавательный бассейн

СУДЬИ ПРИ УЧАСТНИКАХ

- Судьи при участниках должны предупреждать спортсменов о времени
- старта, готовить участников очередного заплыва, проверяя их фамилии по
- стартовому протоколу (карточкам участников) и соответствие внешнего
- вида спортсменов правилам соревнований (п. 2.4), организованно выводить
- участников заплыва к месту старта. Запрещается изменять номера дорожек
- участников заплыва в карточках, без согласования с секретариатом.

СУДЬЯ ПРИ УЧАСТНИКАХ

- Судья при участниках должен сообщать рефери о любых нарушениях в
- отношении рекламы (п.2.4), а также об отсутствии спортсмена при
- формировании заплыва перед выходом на старт.

ПЛАВАНИЕ ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ

- Вольный стиль означает, что пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их на дистанции.
- Исключением являются комплексное плавание и комбинированная эстафета, в которых вольный стиль – это любой другой способ, кроме способа плавания на спине, брасса и баттерфляя.
- Пловец должен коснуться стенки бассейна любой частью тела при повороте и на финише.

ПЛАВАНИЕ СПОСОБОМ НА СПИНЕ

- После стартового сигнала и после поворота пловец должен оттолкнуться от стенки (поворотного щита) и плыть на спине в течение всей дистанции, исключая момент выполнения поворота.
- Нормальное положение на спине может включать вращательное движение тела в горизонтальной плоскости до 90 градусов включительно.
- Положение головы не регламентируется.

ПЛАВАНИЕ СПОСОБОМ НА СПИНЕ

- Любая часть тела пловца должна разрывать поверхность воды во время заплыва, за исключением разрешения пловцу быть полностью погруженным во время поворота и на расстоянии не более 15 м после старта и каждого поворота.
- У 15-метровой отметки голова пловца должна разорвать поверхность воды.

ПЛАВАНИЕ СПОСОБОМ НА СПИНЕ

- При выполнении поворота пловец должен коснуться стенки любой частью тела.
- Во время выполнения поворота плечи могут быть опрокинуты по вертикали к положению на груди, после чего можно сделать один непрерывный гребок рукой или одновременно двумя руками для вхождения в поворот.
- Пловец должен вернуться в положение на спине до отталкивания от стенки.
- На финише дистанции пловец должен коснуться стенки, находясь в положении на спине.

ПЛАВАНИЕ СПОСОБОМ БРАСС

- С начала первого гребка руками после старта и после каждого поворота пловец должен лежать на груди.
- Поворот на спину запрещен в любое время.
- На всем протяжении дистанции полный цикл должен выполняться в такой последовательности: один гребок руками и один толчок ногами.
- Все движения рук должны быть одновременны и выполняться в одной горизонтальной плоскости без чередующихся движений.

ПЛАВАНИЕ СПОСОБОМ БРАСС

- Руки должны выноситься вперед от груди по, выше или ниже поверхности
- воды. Локти должны находиться под водой, за исключением последнего
- гребка перед поворотом, во время выполнения поворота и финального гребка
- на финише. Руки должны возвращаться назад по поверхности воды или под
- водой. Руки не должны заходить за линию бедер, исключая первый гребок
- после старта и каждого поворота.

ПЛАВАНИЕ СПОСОБОМ БАТТЕРФЛЯЙ

- От начала первого гребка руками после старта и после каждого поворота тело должно находиться на груди. Разрешены подводные удары ногами в стороны. Поворот на спину не разрешен в любое время.
- Обе руки должны проноситься вперед вместе над водой и возвращаться обратно одновременно в продолжение всего заплыва.

ПЛАВАНИЕ СПОСОБОМ БАТТЕРФЛЯЙ

- Все движения ног вверх и вниз должны выполняться одновременно.
- Ноги или ступни могут быть не на одном уровне, но их положение относительно друг друга не должно меняться.
- Движения ног брассом не разрешаются.
- На каждом повороте и на финише касание должно быть одновременно обеими руками по поверхности, выше или ниже поверхности воды.

ПЛАВАНИЕ СПОСОБОМ БАТТЕРФЛЯЙ

- При старте и на поворотах пловцу разрешается сделать под водой одно или несколько движений ногами и один гребок руками, которые должны вынести его на поверхность.
- Пловцу разрешается полное погружение на отрезке не более 15 м после старта и каждого поворота. В этой точке голова спортсмена должна разорвать поверхность воды.
- Пловец должен оставаться на поверхности до следующего поворота или до финиша.

ПРОХОЖДЕНИЕ ДИСТАНЦИИ

- Спортсмен, участвующий на дистанции один, должен проплыть всю дистанцию, для того, чтобы его результат был засчитан.
- Пловец должен закончить дистанцию на той же дорожке, по которой он стартовал.
- Во всех заплывах при выполнении поворотов пловец должен коснуться стенки или поворотного щита на конце бассейна.
- Поворот должен быть сделан от стенки, делать шаг или отталкиваться ногами от дна бассейна не разрешается.

ПРОХОЖДЕНИЕ ДИСТАНЦИИ

- Пловец, вставший на дно бассейна во время заплывов вольным стилем или на этапе вольного стиля в комбинированной эстафете, не дисквалифицируется, если он не идет и не отталкивается от дна.
- Участникам не разрешается подтягиваться, держась за разделительные дорожки, бортики, лестницы, а также отталкиваться от них.

ПРОХОЖДЕНИЕ ДИСТАНЦИИ

- Пловец, оказавшийся при прохождении дистанции на чужой дорожке и помешавший другому пловцу пройти дистанцию, должен быть дисквалифицирован.
- Если такое нарушение повлияло на результат пострадавшего участника, то рефери имеет право предоставить ему новую попытку в другом заплыве;
- если это произошло в финале (полуфинале) - вынести решение о повторном розыгрыше финала (полуфинала).
- Если это нарушение совершено намеренно, то рефери должен доложить о нем представителю ОПС и представителю Федерации, членом которой является нарушитель.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекционных, практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к лекционному занятию заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;

− запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;

− постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;

− узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к практическому занятию.

При подготовке и работе во время проведения практических занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к практическому занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения практического занятия включает:

− консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач.

− самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной рабочей программой дисциплины (модуля) тематики.

- Реализация учебной дисциплины в форме практических занятий требует наличия плавательного бассейна, раздевалок, душевых.
- Оборудование плавательной чаши: «*колобашки», плавательные доски, «лопатки» для рук, плавательные утяжелители для ног, поролоновые приспособления для обучения плаванию, мячи для подвижных игр, ограничительные линии.*
- Спортивных залов: *мячи, гимнастические маты и коврики, скамейки*.
- Оборудование раздевалок: *скамейки, шкафчики для одежды*.

Спортивные объекты:

Наименование объекта	**Адрес**	**Площадь объекта**	**Количество занимающихся**
Плоскостное сооружение	Лосиноостровская, дом 24	300 м²	80-100 (одновременно)
Плоскостное сооружение	В.Пика дом 4 стр. 1	210 м²	30-80 (одновременно)
Спортивный зал	Лосиноостровская, дом 30, стр 8	85,2 м²	30-50
Спортивный зал	Лосиноостровская, дом 24	240 м²	45-60
Тренажерный зал	Лосиноостровская, дом 30а	48,3 м²	15-25
Плавательный бассейн	В.Пика дом 4 стр. 1	100 м²	25 (одновременно)

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия

(при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения.

К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине (модулю). Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Виды самостоятельной работы.

Работа с литературой.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу. Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа. Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем. Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались. Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента. Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное – это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Самостоятельная работа с учебниками и книгами

(а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того на сколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Методические материалы по выполнению доклада.

Рекомендуется следующая структура доклада:

1. титульный лист, содержание доклада;
2. краткое изложение;
3. цели и задачи;
4. изложение характера исследований и рассмотренных проблем, гипотезы, спорные вопросы;
5. источники информации, методы сбора и анализа данных, степень их полноты и достоверности;
6. анализ и толкование полученных в работе результатов;
7. выводы и оценки;
8. библиография и приложения.

Время выступления докладчика не должно превышать 10 минут.

Основные требования к оформлению доклада:

- титульный лист должен включать название доклада, наименование предметной (цикловой) комиссии, фамилию обучающегося;
- все использованные литературные источники сопровождаются библиографическим описанием;
- приводимая цитата из источника берется в кавычки (оформляются сноски);
- единицы измерения должны применяться в соответствии с действующими стандартами;
- все названия литературных источников следует приводить в соответствии с новейшими изданиями;
- рекомендуется включение таблиц, графиков, схем, если они отражают основное содержание или улучшают ее наглядность;
- названия фирм, учреждений, организаций и предприятий должны именоваться так, как они указываются в источнике.

Критерии оценки доклада

При выполнении доклада обучающийся должен продемонстрировать умение кратко излагать прочитанный материал, а также умение обобщать и анализировать материал по теме доклада.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение дисциплин (модулей) завершается зачетом/зачетом с оценкой или экзаменом. Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических

задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На зачете или экзамене студент демонстрирует то, что он освоил в процессе обучения по дисциплине (модулю).

Вначале следует просмотреть весь материал по дисциплине (модулю), отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время промежуточной аттестации для систематизации знаний.

Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. **Технологии спортивной тренировки в плавании**.

2. **Тема 1.1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ПЛАВАНИЯ**

3. Цели занятия: сформировать у учащихся знания умения и навыки в процессе обучения основам теории и методики преподавания плавания.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Упражнения, используемые в начальном обучении плаванию. Демонстрация. Техника выполнения. Упражнения, основанные па попеременных движениях ногами, как в кроле на груди и в кроле на спине, и одновременных движениях руками без выноса из воды. Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании брассом (в том числе, на спине), и одновременных движениях руками без выноса их из воды. Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании баттерфляем на груди и на спине, и одновременных движениях руками без выноса их из воды. Демонстрация. Техника выполнения. Демонстрация. Техника выполнения. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде. Методика обучения кролю на груди. Демонстрация. Техника выполнения. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.	лекция, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ПЛАВАНИЯ

1. Тема лекционного занятия.

Понятие техники плавания

Для более полного понимания техники плавания необходимо раскрыть сущность самого понятия техники.

Техника двигательного действия — способ его выполнения, характеризующийся определенными параметрами, такими, как траектория, амплитуда, частота, напряжение и т. д.

Спортивная техника — это способ выполнения движений (двигательных действий) в данном виде спорта. Техника, пользуясь которой достигают наиболее высоких спортивных результатов (то есть та, которой пользуются сильнейшие спортсмены мира), считается наиболее совершенной. Поэтому понятие «спортивная техника» часто воспринимается как наиболее рациональный, эффективный способ выполнения физических действий в данном виде спорта.

Между тем зачастую биомеханический анализ обнаруживает ряд погрешностей в движениях даже самых высококвалифицированных спортсменов. А различия между тем, кто добивается высоких спортивных результатов, и представителем массового спорта состоит в том, что первый стремится к совершенству движений, а второй не

ставит перед собой такой задачи в должной мере. Однако, и первый, и второй могут овладеть совершенной структурой движений. В этом случае их будет отличать главным образом не схема выполняемых движений, а скорость, сила и другие стороны, характеризующие степень развития двигательных качеств, в единстве проявляющихся в данном виде спорта, у данного спортсмена.

В.М. Дьячков, Д.Д. Донской, В.Д. Мазниченко, Н.Г. Озолин понимают «технику» как отдельное, единое, конкретное движение (систему движений). Л.П. Матвеев считает, что «технику» можно понимать как модель соревновательного действия и как конкретный способ действия, существующий реально в чьем-то исполнении.

М.М. Боген считает, что позиция авторов в отношении спортивной техники оправдывает существование многих техник. «Образцовая» (или эталонная) техника представляет собой обобщенную модель рациональной системы движений для решения данной двигательной задачи. Целесообразной же будет индивидуальная для каждого спортсмена техника, представляющая собой приспособление образцового варианта к его индивидуальным особенностям. Техника может быть начальной, совершенной, переходной, оперативной.

Д.Д. Донской: «Техника не стоит на месте, а развивается… И в каждый период времени существует современная, т. е. наиболее передовая техника — самая эффективная из существующих… И случайно, и целенаправленно в десятках и сотнях тысяч попыток ищут новые варианты. Главный источник прогресса — поиск этих вариантов».

Критерием рациональности спортивной техники выступает уровень относительной эффективности: сравниваются конкретные действия конкретных исполнителей, эталоном признается действие победителя.

Однако победа в соревнованиях — несовершенный критерий качества, ведь техника зависит не только от качества движений. «А как быть, если победителей двое и они демонстрируют разные техники? На какие критерии ориентироваться победителю, чья техника считается эталонной в поиске дальнейшего совершенствования?» — спрашивает М.М. Боген.

Поэтому так часто встречающееся понятие «идеальной» техники некорректно и скорее может применяться лишь в эмоциональных откликах на победу исполнителя.

Постоянные, пусть даже незначительные изменения в технике у ведущих спортсменов и последующие в связи с этим победы подталкивают остальных на копирование и подражание победителю. В последнее время сформулировано понятие «модель техники», на которую ориентируются и которая постоянно совершенствуется, т. е. она не считается идеальной, но на данном этапе является наиболее оптимальной для достижения высоких результатов.

В плавании в зависимости от его вида техника напрямую связана с решением тех или иных задач. Так, при преодолении водной преграды, да еще и с возможным грузом, — не ставится задача плыть на скорость, так же, как и при занятиях оздоровительным плаванием.

В спортивном же плавании ставится задача преодоления регламентированной дистанции с наивысшей скоростью за минимальный промежуток времени. Критерий спортивного результата в плавании — время.

Л.П. Макаренко: «Под техникой спортивного плавания понимают систему движений, которая позволяет реализовать свои двигательные способности в высокий результат. Понятие охватывает форму, характер, взаимосвязь движений, а также умение пловца ощущать и использовать для продвижения вперёд все силы, действующие на его тело».

Техника плавания — совокупность рациональных движений, с помощью которых наиболее эффективно решается поставленная задача.

Техника спортивного плавания — совокупность или система индивидуальных рациональных движений пловца, регламентированных правилами соревнований, позволяющих ему достичь высокого спортивного результата.

В спортивном плавании на сегодняшний момент существует 4 основных способа (техники) плавания. Их же можно назвать и общими моделями. Учитывая, что техника плавания постоянно развивается, можно сказать, что эти модели сильно вариативны и зависят от мирового опыта, индивидуальных особенностей спортсмена, творческого поиска и исследований в биомеханике.

Изменения техники спортивного плавания вносят и правила соревнований, которые официально разрешают или запрещают использование тех или иных оригинальных элементов.

Спортивная техника индивидуальна не только у пловца высокого класса, но и у новичка, т. к. характер всех движений спортсмена зависит от его одаренности, спортивного опыта, телосложения, гибкости и силы и т. д. Однако помимо индивидуальных особенностей движений пловца существуют и общие закономерности и характерные черты, присущие рациональным вариантам техники.

В двигательном действии принято выделять основу, определяющее звено и детали техники. Основой техники называют, безусловно, необходимые элементы движения, без правильного выполнения которых решить двигательную задачу невозможно. Определяющим звеном техники называют наиболее важную часть способа выполнения двигательной задачи. Детали техники — это второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного механизма.

Различают также форму и содержание техники. **Форма техники —** так называемая внешняя (видимая) сторона техники — траектория и характер движений, амплитуда, частота. **Содержание —** внутренняя сторона техники — то, что очень трудно оценить визуально. К содержанию относятся усилия и передача усилий через биомеханические звенья, напряжения, создание опоры о воду и др. Примером может служить внешне некрасивая по форме исполнения движений плавательная техника, но достаточно эффективная по содержанию. Форма и содержание находятся в постоянной взаимосвязи.

Эффективность техники определяется соотношением совокупности индивидуальных движений и прилагаемых усилий с полученным результатом. Хорошая эффективность техники характеризует мастерство спортсмена.

Экономичность техники — рациональное использование энергии, времени и пространства при выполнении приемов и действий в плавании. Критерий экономичности — обоснованно минимальные энергетические затраты, наименьшее напряжение физических и психических возможностей спортсмена. Более существенно и наглядно проявляется на длинных дистанциях, однако имеет значение и в спринте. Экономичность и эффективность — различные понятия. Не всегда то, что экономично, является эффективным, и наоборот.

В общем виде уровень технического мастерства в плавании должен определяться степенью эффективного использования двигательного потенциала. Здесь отмечается вполне четкая закономерность — обратно пропорциональная зависимость между уровнем технического мастерства и величиной усилий, физических затрат на единицу показателя спортивного результата.

Существует понятие **стабильность техники**, которое означает достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности.

При изучении техники спортивных способов плавания применяется метод расчлененно-конструктивного упражнения, который позволяет исследовать технику плавания, а также вести процесс обучения по частям, что имеет свои преимущества перед целостно-конструктивным методом, использовать который в плавании было бы очень сложно при изучении и разучивании движений. Тем не менее, целостно-конструктивный метод применяется в плавании на этапе согласования движений.

В технике любого способа плавания принято рассматривать технику работы ног, работы рук и дыхания. Помимо этого, рассматривается исходное положение тела, а также согласованность всех движений вместе.

При оценке техники плавания, а также ее эффективности важными ее характеристиками выступают такие параметры, **как цикл, шаг, длительность движений, темп, ритм.**

Цикл — целостная система движений, повторяемая многократно. Плавание так же, как и бег, ходьба, гребля, – относится к циклическим видам спорта из-за своей особенности в повторении одних и тех же движений.

Шаг — расстояние, на которое пловец продвигается за один полный цикл движений. Длину шага вычисляют по формуле:

$L = s/n$,

где L — длина шага, м;

s — отрезок пути (дистанции), м;

n — количество циклов.

Длительность движений — промежуток времени между началом и окончанием движения, или длительностью одного цикла в циклических видах. Для расчета используется следующая формула:

$t_{цикл} = t/n$,

где $t_{цикл}$ — средняя длительность одного цикла движений, с;

t — время, затраченное на выполнение всех циклов, с;

n — количество циклов.

Темп — частота движений в единицу времени или количество циклов движений, выполненных за единицу времени. Темп — величина, обратно пропорциональная $t_{цикл.}$ Темп вычисляется по формуле:

$f = n/t$,

где f — темп, цикл/с;

n — количество циклов;

t — время, затраченное на выполнение всех циклов, с.

В последние годы отмечается увеличение частоты гребковых движений, повышение их темпа при сохранении высокой скорости продвижения и небольших перепадах ее в цикле. Значительные «пики» на кривой скорости привели бы к резкому повышению сопротивления воды.

Как и во всех локомоторных упражнениях, в плавании ищут оптимальное соотношение между длительностью цикла (темп движений) и расстоянием, преодолеваемым за один цикл («шаг цикла»). Более длинный «шаг» требует большего времени, снижает темп; более высокий темп укорачивает «шаг». И то, и другое может снизить скорость. При оптимальном соотношении темпа и «шага» достигается наивысшая возможная скорость.

Ритм — соотношение частей **(фаз)** движения внутри одного цикла. При одном и том же темпе пловцы могут показывать совершенно разный ритм движений.

Для удобства исследований, более детального изучения, использования в обучение и тренировке цикл делится на фазы и периоды.

Фазы — части движения, имеющие свои конкретные особенности. Каждая фаза характеризуется определенными параметрами. Причем фазовый состав рассматривается отдельно в движениях ног, рук и дыхании.

Периоды — объединяют в себе одну или несколько фаз. Плавательный цикл делится на 2 основных периода: рабочий и подготовительный.

Для изучения техники плавания каждым из способов целесообразнее будет дать описание положения тела и общей характеристики движений, дыхания, а затем рассматривать движения руками и ногами, разбивая их на фазы.

В специальной литературе по плаванию одни и те же фазы могут иметь различные названия. Больше всего расхождений имеет рабочая фаза, она же основная, она же опорная и она же главная. А, например, в одном из учебников «Плавание» (по этическим соображениям автора не называем) при описании фазового состава движений руками присутствуют одновременно и опорная часть, и основная часть гребка (сейчас это 2 подфазы основной фазы — подтягивания и отталкивания), что просто логически необъяснимо. Но и в современных изданиях по плаванию нет единой терминологии в фазовом составе и четкости названий самих фаз. Такой разброс в названиях создает определенную путаницу.

Для сравнения, в гребле (где основы взаимодействия весла с водой схожи и где имеются аналогичные с плаванием проблемы в терминологии по фазовому составу) существует наиболее разумное и биомеханически оправданное описание рабочего цикла. Так же, как в плавании имеются фазы проноса, входа в воду и выхода из воды. Но вот основные рабочие фазы между входом весла в воду и выходом следующие: фаза приобретения опоры, фаза реакции опоры и фаза прекращения опоры. Такие названия наиболее точно характеризуют процесс создания движения в воде. Хотя в литературе по гребле также присутствуют совершенно непонятные названия фаз типа «захват», «проводка» и т. д.

Поэтому и в плавании наиболее целесообразно фазу, за счет которой происходит движение, называть опорной. Тем не менее, при характеристике фаз плавательного цикла в данном учебном пособии во избежание расхождений со сложившейся (разнообразной!) терминологией фазового состава плавательного цикла и удобства пользования, особенно студентами начальных курсов, упоминается несколько названий.

Техника плавания способом кроль на груди

Положение тела и общая характеристика способа. Тело пловца расположено у поверхности воды и находится в хорошо обтекаемом, близко к горизонтальному, положении с углом атаки 2–6° (диапазон угла атаки может колебаться и в пределах 0–8°, у высококвалифицированных пловцов этот диапазон более строгий — 4–5°). Голова опущена в воду (лицом вниз) настолько, что уровень воды находится примерно у верхней части лба. Пловец смотрит под водой вперед–вниз, непринужденно удерживая голову почти строго на продольной оси.

Кроль на груди характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Ноги пловца, ритмично и умеренно сгибаясь и разгибаясь в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, перемещаются попеременно вверх и вниз, вспенивая поверхность воды. **Рабочая часть движения ноги – удар сверху вниз.** Наиболее эффективным является хлёсткий, выполненный от бедра удар. При этом бедро, двигаясь вниз, немного обгоняет голень–стопу. Расстояние между стопами в крайнем нижнем и верхнем положении достигает примерно 40 см. Носки ног оттянуты и развёрнуты немного внутрь, большие пальцы почти соприкасаются. Движения ног обеспечивают устойчивое горизонтальное положение тела и поддерживают скорость продвижения. Руки (в первую очередь это кисти и предплечья), которые движутся по криволинейным траекториям, обеспечивают основное продвижение тела вперед. Во время плавания в связи с работой рук туловище совершает поворот вокруг продольной оси тела на 35–50°. Наибольший наклон приходится на момент вдоха (в некоторых случаях поворот может возрастать до 60–65°). Колебание туловища усиливает гребок и помогает проносу руки и выполнению вдоха. Наибольшие углы наклона наблюдаются у грудной части туловища, наименьшие — у поясничной и тазовой.

Существуют 3 разновидности способа кроль в зависимости от частоты работы ног: 2-ударный, 4-ударный и 6-ударный, когда на один цикл работы рук (2 гребка руками) приходится 2, 4 или 6 ударов ногами (см. рис. 6, 7, 8). 2-х и 4-ударный кроль применяется, как правило, на средних и длинных дистанциях, а 6-ударный — на спринтерских и на финишных ускорениях.

Дыхание. При обычном дыхании на один цикл движений (на 2 гребка руками) выполняется один вдох и один выдох. Для вдоха голова поворачивается относительно продольной оси тела пловца в сторону гребущей руки (вправо или влево) настолько, чтобы рот оказался над водой. Вдох выполняется быстро и активно через широко открытый рот в начале проноса руки над водой, когда тело накренено. После этого голова быстро поворачивается в воду (лицом вниз) и сразу же начинается постепенный выдох сначала через рот, затем через нос. Выдох выполняется продолжительнее вдоха. Завершается дыхательный цикл резким выдохом остатков воздуха через рот в тот момент, когда рот вновь показывается над водой — рот и губы освобождаются от воды, пловец готов начать очередной вдох. Между вдохом и выдохом, а также между выдохом и вдохом не должно быть пауз.

При дыхании на один цикл пловец дышит под одну руку — или под левую или под правую. Вдох-выдох также могут производиться и на каждый третий гребок (на 1,5 цикла) или даже на каждый пятый гребок (2,5 цикла), таким образом выполняя вдох поочередно то под правую, то под левую руку.

Движения ног. Ноги выполняют непрерывно попеременные встречные движения сверху вниз и снизу вверх с небольшой амплитудой. Движения ног обеспечивают устойчивое горизонтальное положение тела и поддерживают скорость продвижения. **Движение ног состоит из двух фаз — рабочей (опорной) и подготовительной (безопорной). Движение ноги вниз (опорная фаза) называется еще гребковым, или ударом (оно способствует некоторому продвижению тела вперед), а движение ноги вверх — подготовительным (оно не влияет на продвижение тела вперед).** Поскольку движения обеих ног совершенно одинаковы, можно рассматривать технику на примере движения одной ноги.

Опорная (рабочая) фаза (движение сверху вниз). Движение ноги вниз начинается с последовательного разгибания ее в коленном и голеностопном (в самом конце гребка) суставах и одновременного сгибания в тазобедренном суставе. В этот момент все части ноги движутся вниз. Затем голень и стопа продолжают движение вниз до полного разгибания ноги в коленном суставе, а бедро, опережая голень и стопу, начинает движение кверху.

Это движение бедра способствует увеличению скорости движения стопы вниз за счет хлестообразного движения ноги в целом. При таком движении ноги стопа создает некоторую подъемную силу и силу тяги, которые способствуют поддержанию тела на поверхности воды и продвижению его вперед. Рабочее движение считается законченным, когда нога полностью выпрямится в коленном суставе.

Подготовительная фаза (движение снизу вверх). В исходном (крайнем нижнем положении) нога выпрямлена в коленном суставе, а стопа повернута внутрь и расслаблена. По отношению к туловищу нога занимает наклонное положение, так как она остается согнутой в тазобедренном суставе. Движение вверх начинается с разгибания прямой ноги в тазобедренном суставе. До горизонтального положения нога движется прямой. Далее начинается сгибание ноги в коленном суставе, а голень и стопа продолжают движение вверх. В этот момент бедро за счет сгибания в тазобедренном суставе начинает движение вниз. Когда угол между передней поверхностью бедра и туловищем (в тазобедренном суставе) составит 160–170°, а между задней поверхностью голени и бедра (в коленном суставе) — 130–140°, движение ноги снизу вверх считается законченным.

Согласование движений работы ног. Из крайнего верхнего положения одна нога движется вниз, одновременно другая из крайнего нижнего положения движется кверху. Наибольшая амплитуда движений между голеностопными суставами составляет примерно 30–40 см. Она зависит от скорости плавания: при высокой скорости амплитуда движений может уменьшаться, так как увеличивается быстрота движений стоп, а их путь (по вертикали) сокращается. Поскольку ноги выполняют непрерывные движения в воде, а продвижение от них незначительное, они должны осуществлять свободные движения с небольшими усилиями.

При плавании шестиударным кролем движения бедер выполняются с быстрой сменой направлений. При четырехударном кроле ноги выполняют скрестные движения: одна движется по диагонали вниз–внутрь, в то время как другая — плавно вверх, в результате чего ноги на короткий момент скрещиваются. Амплитуда таких скрестных движений невелика. В варианте плавания двухударным кролем движение ноги вниз напоминает энергичный захлестывающий удар как при плавании баттерфляем, с активным вовлечением в это движение таза.

Движения рук. В кроле на груди основное продвижение тела вперед обеспечивают руки (кисти и предплечья), которые движутся по криволинейным траекториям (см. рис. 7). Цикл движений каждой руки состоит из следующих фаз:

— вход руки в воду;
— захват;
— опорная часть (две подфазы — подтягивание и отталкивание);
— выход руки из воды;
— пронос руки над водой.

Продолжительность полного цикла движения рук составляет примерно 0,92–1,36 с.

Как правило, фазовый состав движения рук начинает рассматриваться со входа руки в воду, что вполне оправдано из визуальных соображений. Однако вход руки в воду завершает подготовку к очередному гребку, поэтому в некоторых литературных источниках (например, в книге Н.Ж.Булгакова «Спортивное плавание», 1996), рассмотрение техники движения рук и фазового состава начинается со следующей фазы, чтобы не нарушать целостности рабочего и подготовительного периодов. В то же время смысловое содержание и порядок чередования самих фаз в цикле и в одном, и в другом случае остаются неизменными.

Фаза входа руки в воду. После проноса по воздуху согнутая в локтевом суставе рука быстро входит в воду под острым углом впереди одноименного плечевого сустава, ладонь обращена вниз–назад, пальцы соединены. Погружение руки в воду осуществляется в следующей последовательности: кисть, предплечье, плечо. Рука разгибается в локте, и начинается захват.

Рука входит в воду близко к продольной оси тела или между ней и параллельной линией, условно проведенной на ширине плеча. В момент касания воды кистью руки угол крена тела на противоположный бок еще составляет 10–15°, в момент завершения входа в воду он равен нулю.

Продолжительность фазы составляет около 0,07–0,17 с (7–12 % от времени всего цикла).

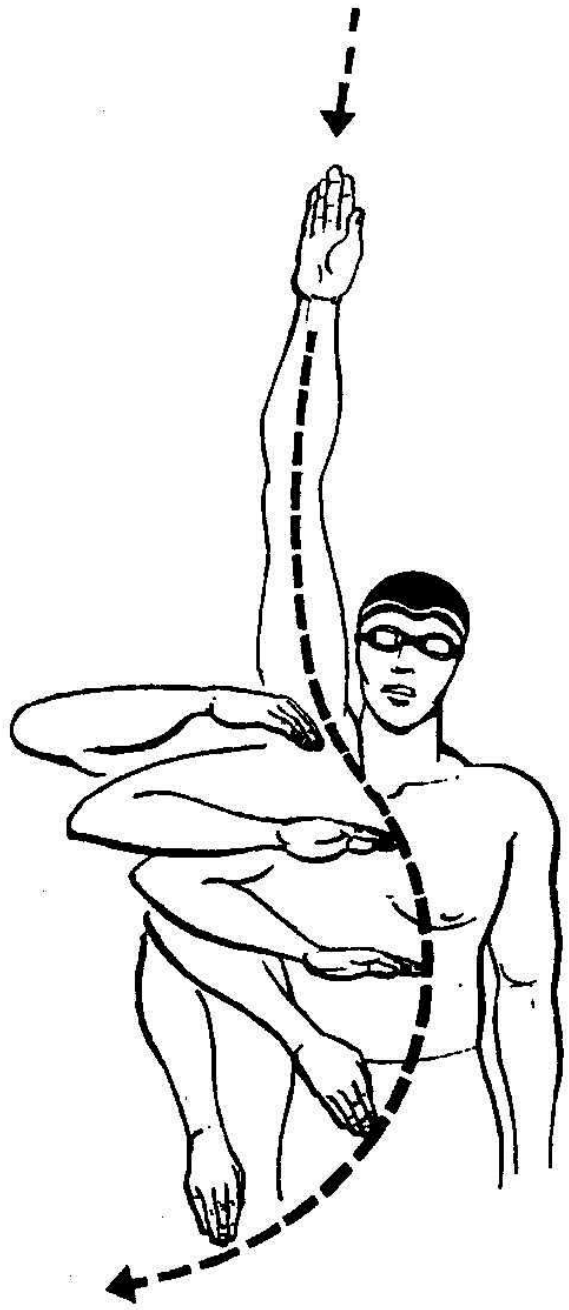


Рис. 7

Фаза захвата. В темповых вариантах кроля она кратковременна, в вариантах с длинным силовым гребком рука больше вытягивается вперед, вследствие чего кисть и предплечье дольше взаимодействуют с потоком. В начале захвата рука, двигаясь вперед–вниз, незначительно сгибается в локтевом суставе, а кисть несколько поворачивается ладонью наружу. В этот момент рука с поверхностью воды составляет угол, примерно равный 15–20°. Двигаясь дальше, рука продолжает сгибаться в локтевом суставе, а кисть под небольшим углом атаки, меняя направление (вниз–внутрь), перемещается под продольную ось тела. К концу этой фазы рука принимает наилучшее положение для выполнения гребка: угол между горизонталью и предплечьем составляет 30–40°, угол сгибания в локтевом суставе — 120–140°, угол атаки кисти — 40–50°.

Продолжительность фазы захвата составляет примерно 0,08–0,30 с (10–25 % от времени полного цикла движений).

Опорная фаза (2 подфазы — подтягивания и отталкивания).

Подфаза подтягивания начинается с выраженного вращения руки внутрь и сгибания предплечья путем плавного усиления давления кисти на воду. Кисть начинает смещаться относительно воды назад. К началу подтягивания рука согнута в локтевом суставе до угла в 130–150°, кисть ориентирована к фронтальной плоскости под углом около 45°.

Продвигаясь под туловищем с ускорением, рука продолжает сгибаться в локтевом суставе; образуя в середине гребка угол между плечом и предплечьем, равный 90–110°. Здесь кисть движется спереди назад в наклонной плоскости с одновременным вращением предплечья наружу.

Подфаза отталкивания — наиболее энергичная часть цикла. Кисть с ускорением движется под животом и тазом спереди назад и немного кнаружи, сохраняя положение, близкое к фронтальному. Рука разгибается в локтевом суставе. Пловец за счет хорошей опоры о воду ускоряет движение тела вперед. Завершается подфаза скользящим движением кисти вверх–назад и немного кнаружи, преимущественно за счет разгибания предплечья. Оптимальному завершению способствует начало крена тела на противоположный бок.

Опорная фаза завершается, когда рука достигает линии таза. В этот момент рука (предплечье и кисть) движутся вверх–назад.

Продолжительность основной части гребка составляет 0,35–0,60 с (30–45 % от времени всего цикла движений).

Фаза выхода руки из воды. Фаза совпадает с креном туловища на противоположный бок. Когда кисть руки достигла бедра, активные мышечные усилия, направленные на продвижение тела вперед, прекращаются, а локоть поднимается из воды. В следующий момент из воды последовательно поднимается плечо, предплечье и кисть и начинается движение (пронос) руки над водой. Кисть выходит из воды за линией таза, у бедра. Мышцы предплечья и кисти по возможности должны быть расслаблены.

Продолжительность этой фазы составляет 0,05–0,08 с (5–8 % от времени всего цикла движений).

Фаза проноса руки над водой. Согнутая рука без излишнего напряжения кратчайшим путем быстро проносится над водой и входит в воду. Во время проноса локоть находится в высоком положении и направлен вверх–в сторону, а кисть удерживается у поверхности воды. Пронос руки облегчается высоким положением одноименного плечевого сустава, которое обеспечивается за счет низкого положения плечевого сустава другой руки, выполняющей в это время начало гребка. Продолжительность фазы составляет 0,30–0,50 с (25–40 % от времени полного цикла).

Согласование движений рук. Правильное согласование движений рук в кроле на груди основано на получении наиболее высокой, относительно равномерной скорости движения пловца на протяжении каждого цикла. Поэтому пауза между окончанием основной части гребка одной рукой и началом основной части гребка другой рукой должна быть такой, чтобы достигнутая скорость движения пловца сохранилась. Это зависит от непрерывного получения тяговых усилий в цикле движения пловца. Поэтому когда левая рука выполняет вторую половину основной части гребка, то правая в этот момент входит в воду и начинает захват. Вынос левой руки из воды и начало проноса должно совпадать с окончанием фазы захвата правой руки. В момент окончания проноса левой руки правая заканчивает первую половину основной части гребка. Вход в воду и начало захвата левой руки должно совпадать с выполнением второй половины основной части гребка правой руки. Далее левая рука осуществляет фазу захвата, а правая выходит из воды и начинает пронос. Цикл движений завершается, когда левая рука заканчивает первую половину основной части гребка, а правая заканчивает пронос.

Общая координация движений. В кроле на груди высокая равномерная скорость достигается за счет непрерывности рабочих движений рук и ног, четкого согласования движений с дыханием. Полный цикл движений состоит из гребка левой и правой руками и определенного количества ударов ногами (два, четыре или шесть) и дыхания, которое, как уже отмечалось, также вариативно (вдох может производится через 2 или 3 гребка руками, в отдельных случаях и через большее количество гребков).

Рассмотрим основные 3 варианта согласования движений в способе кроль на груди в зависимости от работы ног.

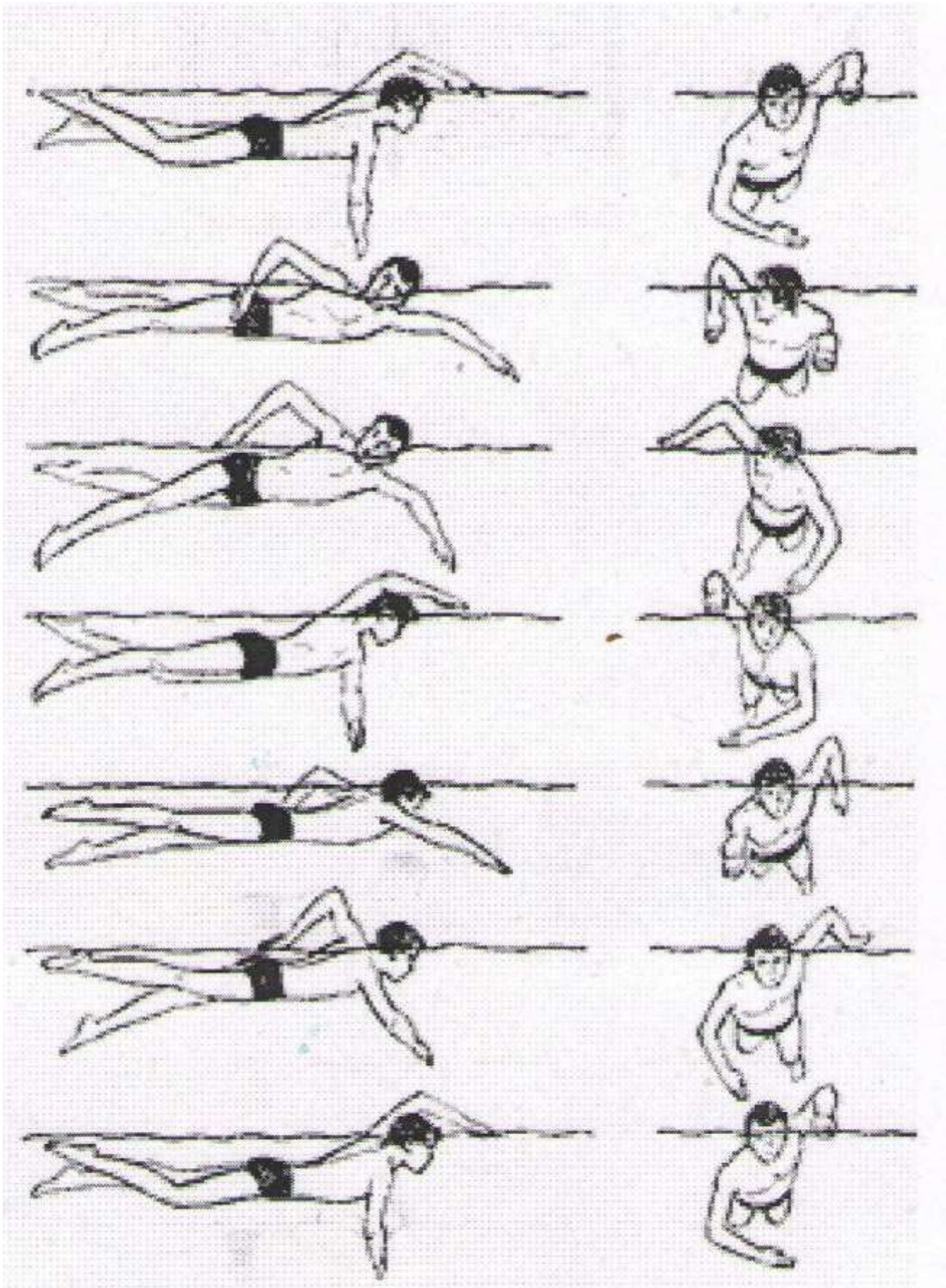


Рис.8

Двухударный кроль. В двухударном кроле (см. рис. 8) на два поочередных гребка руками приходится два последовательных удара ногами. Основу двухударного кроля составляют непрерывные гребки руками. Любая задержка движений руками ведет к потере равновесия, погружению тела, что вынуждает пловца делать

дополнительные движения ногами. Темп движений руками на той же дистанции всегда заметно выше, чем при других вариантах, особенно при шестиударном кроле.

И.п. — левая рука заканчивает пронос (кисть находится у поверхности воды), правая начинает вторую половину основной части гребка (кисть находится под грудью), левая нога движется вверх (стопа около горизонтали), правая согнута в коленном суставе, находится вверху (стопа у поверхности воды).

Из исходного положения левая (правая) рука входит в воду, выполняет захват и приближается к середине первой половины опорной части гребка, правая заканчивает вторую половину опорной части гребка, выходит из воды и приближается к середине проноса, левая нога поднимается вверх (пересекает горизонталь), а правая производит удар вниз. Двигаясь дальше, левая рука вступает во вторую половину опорной части гребка, правая заканчивает пронос, левая нога сгибается в коленном суставе (стопа приближается к поверхности воды), а правая движется вверх (стопа приближается к горизонтали). В следующий момент левая рука осуществляет вторую половину опорной части гребка, выходит из воды и приближается к середине проноса, правая входит в воду, выполняет захват и приближается к середине первой половины опорной части гребка, левая нога производит удар вниз, а правая поднимается вверх (пересекает горизонталь). Заканчивая цикл движений, левая рука заканчивает пронос, правая вступает во вторую половину опорной части гребка, левая нога движется вверх (стопа около горизонтали), а правая сгибается в коленном суставе (стопа приближается к поверхности воды).

Далее цикл движений повторяется. Таким образом, удар одной ноги вниз совпадает с наиболее эффективной частью гребка одноименной руки (вторая половина основной части гребка). В двухударном кроле рука производит сильный и быстрый гребок. Поэтому пловцы, овладевшие в совершенстве техникой этого варианта кроля, развивают темп движений выше, чем спортсмены, применяющие на одноименной дистанции шестиударный кроль.

Вдох в двухударном кроле выполняется между окончанием фазы выхода руки из воды и началом фазы проноса этой руки. Другая рука в этот момент находится соответственно в конце фазы захвата и в начале опорной части гребка.

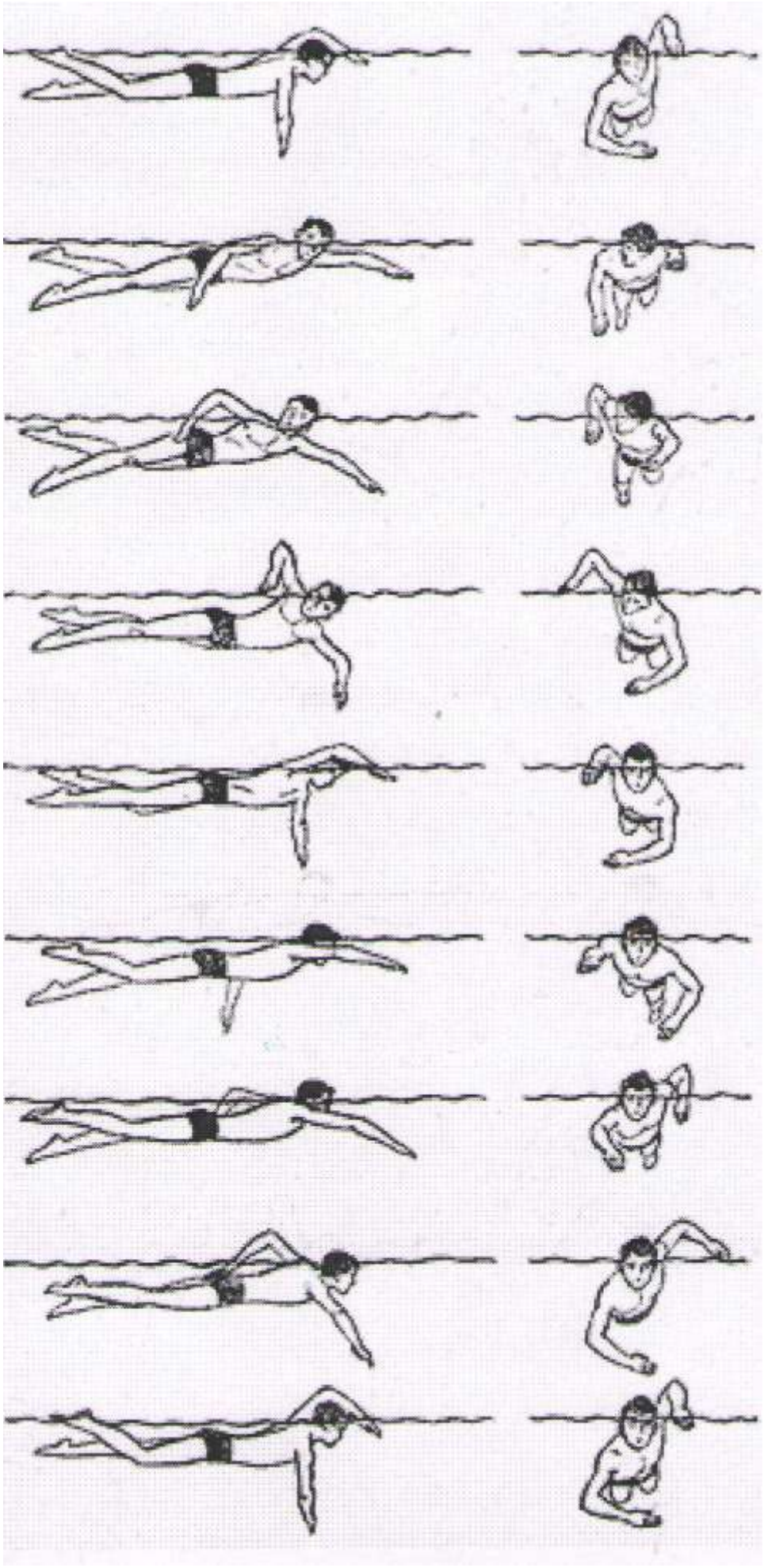


Рис. 9

Четырехударный кроль (см. рис. 9). Отличительной чертой четырехударного кроля является последовательное выполнение основных ударов ногами: правой вниз, левой вниз–внутрь (окрестный), левой вниз и правой вниз–внутрь (окрестный).

И. п. — левая рука входит в воду (кисть находится в воде), правая начинает вторую половину опорной части гребка (кисть находится под грудью), левая нога принимает горизонтальное положение, правая согнута в коленном суставе, находится наверху (стопа у поверхности воды).

Из исходного положения левая (правая) рука входит в воду, производит захват и начинает первую половину опорной части гребка, правая осуществляет вторую половину опорной части гребка и начинает выход из воды, левая нога поднимается к поверхности воды, сгибаясь в коленном суставе, а правая производит удар вниз. Далее левая рука приближается к середине первой половины основной части гребка, а правая выходит из воды и приближается к середине проноса, левая нога выполняет окрестный удар вниз–внутрь, а правая медленно поднимается вверх (ее стопа находится ниже стопы левой ноги — ноги скрещиваются). Продолжая движение, левая рука, закончив первую, вступают во вторую половину опорной части гребка, правая заканчивает движение над водой и начинает вход в воду. Левая нога, сгибаясь в коленном суставе, движется в обратном направлении вверх–наружу (стопа у поверхности воды), а правая свободно поднимается до горизонтального положения. В следующий момент левая рука производит вторую половину опорной части гребка и начинает выходить из воды, правая входит в воду, производит захват и начинает первую половину опорной части гребка, левая нога производит удар вниз, а правая сгибается в коленном суставе и продолжает движение вверх (стопа достигает поверхности воды). Заканчивая гребок, левая рука выходит из воды и приближается к середине проноса, а правая проходит середину первой половины основной части гребка, левая нога медленно поднимается вверх, а правая выполняет удар вниз–внутрь (стопа остается выше стопы левой ноги — ноги скрещиваются).

Цикл движений завершается, когда левая рука заканчивает пронос, правая вступает во вторую половину опорной части гребка, левая нога свободно поднимается до горизонтального положения, а правая сгибается в коленном суставе и движется вверх–наружу (стопа у поверхности воды).

В четырехударном кроле техника дыхания мало чем отличается от двухударного. Однако в момент вдоха пловец выполняет скрестный удар: если вдох выполняется под правую руку — скрестный удар делает левая нога, если под левую — правая нога.

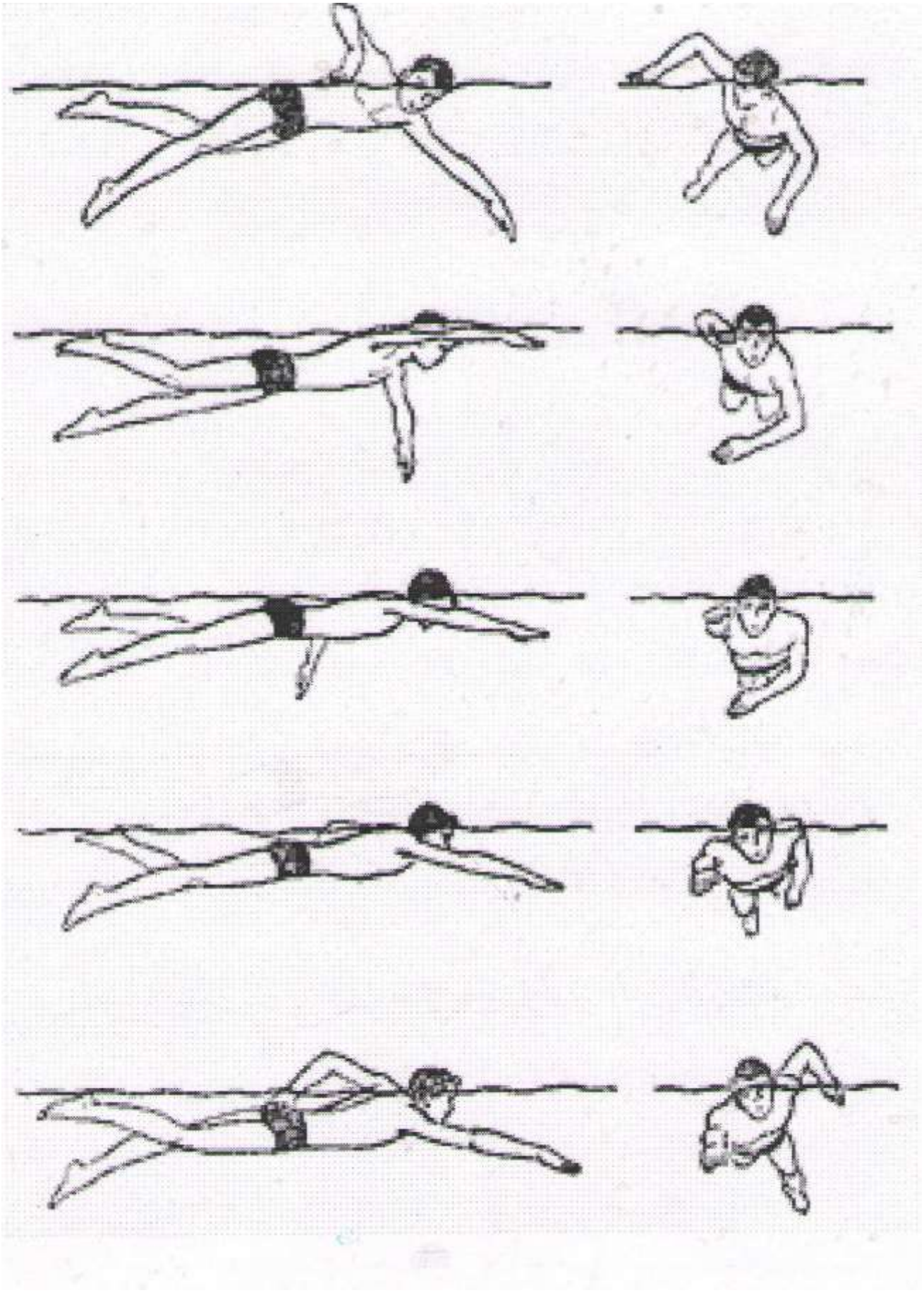


Рис. 10

Шестиударный кроль (см. рис.10). Согласование движений в шестиударном кроле представляет собой перекрестную координацию, которая придает телу наиболее устойчивое положение в воде.

И. п. — правая рука находится в середине проноса, левая начинает опорную часть гребка, правая нога находится внизу (стопа на 30–40 см от поверхности воды), левая согнута в коленном суставе, находится вверху (стопа у поверхности воды).

Когда правая рука заканчивает пронос и входит в воду, левая заканчивает первую половину опорной части гребка, правая нога движется вверх, левая производит удар сверху вниз.

Двигаясь дальше, правая рука осуществляет захват, левая заканчивает опорную часть гребка и начинает выходить из воды, правая нога производит удар сверху вниз, левая движется кверху. Затем правая рука заканчивает захват и начинает опорную часть гребка, левая выходит из воды и выполняет первую половину проноса, правая нога поднимается вверх, а левая производит удар сверху вниз. Далее правая рука заканчивает первую половину опорной части гребка, левая заканчивает пронос и входит в воду, правая нога производит удар сверху вниз, а левая движется вверх. В следующий момент правая рука заканчивает опорную часть гребка и начинает выходить из воды, левая осуществляет захват, правая нога поднимается кверху, а левая производит удар сверху вниз. Цикл заканчивается, когда правая рука выходит из воды, выполняет первую половину проноса, левая заканчивает захват и начинает опорную часть гребка, правая нога производит удар сверху вниз, а левая движется вверх.

Если пловец выполняет вдох под правую руку, то в этот момент правая рука выходит из воды и начинает пронос, левая начинает опорную часть гребка, правая нога делает удар сверху вниз, а левая движется кверху. Если же вдох производится под левую руку, то соответственно меняются положения правой и левой рук и ног.

Техника плавания способом кроль на спине

Положение тела и общая характеристика способа. Тело пловца расположено у поверхности воды и находится в хорошо обтекаемом, близком к горизонтальному положении (угол «атаки» 4–10°), плечи слегка приподняты. Голова лежит на воде (ее положение при плавании относительно стабильно), лицо обращено вверх, а подбородок слегка опущен на грудь. Шея расслаблена. Пловец смотрит вверх и немного назад (взгляд фиксируется примерно под углом 40–45° по отношению к поверхности воды). Уровень воды находится несколько выше ушей.

Кроль на спине характеризуется попеременными непрерывными движениями руками и ногами (см. рис. 11). Во время плавания плечевой пояс при каждом гребке ритмично поворачивается налево и направо относительно продольной оси. Такие крены помогают усилить гребок рукой, выполнить его не необходимой глубине, а также пронести руку над водой с минимальным сопротивлением. Степень кренов при плавании кролем на спине несколько меньше, чем на груди, и составляет примерно 25–40°.

Основное отличие его от остальных способов плавания состоит в положении тела и относительно свободного дыхания (выдох выполняется над водой).

Каждый цикл движений в этом способе состоит из двух попеременных движений рук, шести попеременных движений ног, одного вдоха и одного выдоха. Этот наиболее распространенный вариант техники называется шестиударным кролем на спине.

Дыхание. В кроле на спине дыхание не зависит от условий среды: вдох и выдох выполняется над водой. Однако и в этом способе дыхание должно быть непрерывным и ритмичным. Дыхание согласовывается чаще всего с полным циклом движений одной руки. Вдох выполняется через широко открытый рот во время проноса руки над водой, выдох — во время гребка и выхода этой руки из воды.

Законченный дыхательный цикл приходится в данном случае на два гребка руками. Квалифицированные пловцы могут выполнять один вдох и выдох на 3 гребка руками в основном во время ускорений.

Движения ног. Так же, как в кроле на груди, ноги при плавании кролем на спине выполняют непрерывные попеременно–встречные движения сверху вниз и снизу вверх с амплитудой, составляющей примерно треть роста пловца. Эти движения обеспечивают телу устойчивое горизонтальное положение и поддерживают скорость продвижения вперед. Движение ноги вверх называется гребковым (рабочим), а вниз - подготовительным. Амплитуда движений бедер умеренная. Они удерживаются близко у поверхности воды. Ноги сгибаются в коленных суставах до 130–140°, стопы выполняют движение в воде с достаточно умеренной амплитудой. Слишком «мелкие» движения стопами у поверхности воды считаются малоэффективными.

Подготовительная фаза (движение сверху вниз). В исходном (крайнем верхнем) положении выпрямленная в коленном суставе с повернутой внутрь расслабленной стопой нога находится у поверхности воды и занимает несколько наклонное по отношению к туловищу положение. Движение вниз начинается с разгибания прямой ноги в тазобедренном суставе. Пройдя горизонтальное положение, прямая нога продолжает движение вниз, сгибаясь в тазобедренном суставе (назад) примерно до угла 170°. Далее нога начинает сгибание в коленном суставе, при этом голень и стопа продолжают движение вниз, а бедро, разгибаясь в тазобедренном суставе, начинает движение вверх. Когда угол между передней поверхностью бедра и туловищем (в тазобедренном суставе) составит примерно 130–140°, движение ноги сверху вниз считается законченным.

Опорная фаза (движение снизу вверх). Движение вверх начинается с последовательного разгибания ноги в коленном и голеностопном суставах (в последнем разгибание осуществляется в самом конце гребка), бедро продолжает сгибание в тазобедренном суставе. В этот момент бедро, голень и стопа движутся вверх. Когда коленный сустав окажется у поверхности воды, бедро начинает движение вниз (разгибаясь в тазобедренном суставе), опережая голень и стопу, которые продолжают движение кверху. Опережающее движение бедра вниз способствует быстрому разгибанию ноги в коленном суставе и тем самым увеличивает скорость хлестообразного движения стопы вверх–назад. В результате такого движения ноги стопа создает некоторую силу тяги, которая

способствует продвижению его вперед. Когда нога выпрямляется в коленном суставе, рабочее движение считается законченным.

Согласование движений работы ног. Из крайнего нижнего положения одна нога движется вверх, а другая одновременно из крайнего верхнего положения движется вниз. Нога при плавании кролем на спине может опускаться вниз на большую глубину, чем в способе кроль на груди. С увеличением скорости движения пловца амплитуда движений ног уменьшается.

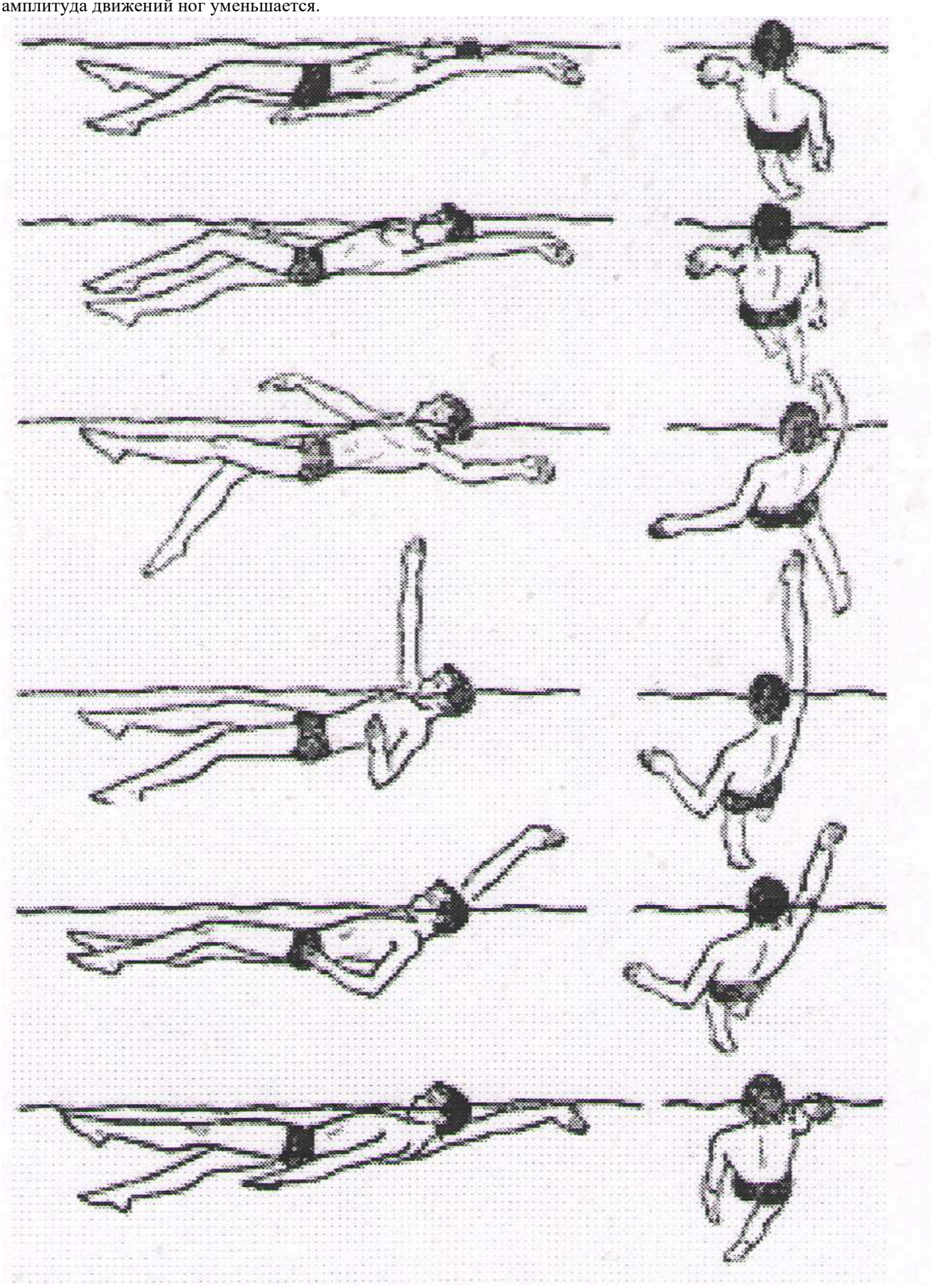


Рис. 11

Движения рук. Так же, как в способе кроль на груди, продвижение тела вперед при плавании кролем на спине в основном осуществляется за счет движений рук. Примерная траектория движения руки приведена на рис. 12. Движению рук также координационно подчинены движения ногами и дыхание.

Цикл движений каждой руки состоит из следующих фаз:

— вход руки в воду;
— захват;
— опорная часть (две подфазы – подтягивание и отталкивание);
— выход руки из воды;
— пронос руки над водой.

Продолжительность цикла движений составляет 1,10–1,4 с.

Фаза входа руки в воду. После проноса по воздуху прямая рука опускается в воду на линию, проходящую через одноименный плечевой сустав и расположенную либо параллельно продольной оси тела, либо под некоторым углом к этой оси (не более 15° в сторону от нее). При погружении в воду ладонь обращена наружу, а кисть поворачивается так, чтобы мизинец первым вошел в воду. Продолжительность фазы составляет 0,08–0,10 с (6–8 % от времени полного цикла движений).

Фаза захвата. После входа руки в воду туловище начинает поворачиваться вокруг продольной оси в сторону вошедшей в воду руки. Это способствует тому, чтобы прямая рука быстро спустилась вниз–вперед на глубину 15–20 см. По мере опускания рука начинает сгибаться в локтевом суставе, а кисть движется вперед–вниз–наружу в перпендикулярное направлению движения положение и начинает захватывать воду. Продолжая движение вниз–вперед–в сторону, рука сгибается в локтевом суставе до угла 150°, при этом локоть опускается вниз, а кисть погружается в воду до 30 см (у некоторых пловцов до 40 см) и располагается перпендикулярно направлению движения тела, оставаясь выше локтя. Плечевой пояс поворачивается вслед за рукой, способствуя более глубокому захвату.

Продолжительность фазы захвата составляет 0,15–0,20 с (10–15 % от времени всего цикла).

Опорная фаза (2 подфазы — подтягивания и отталкивания).

Подфаза подтягивания начинается в тот момент, когда кисть начинает двигаться назад–вверх за счет сгибания руки в локтевом суставе и вращения предплечья. Двигаясь вдоль тела назад, рука разворачивает гребущие поверхности в этом направлении и продолжает сгибаться в локтевом суставе, образуя в середине гребка угол между плечом и предплечьем, равный 70–100°. Кисть поднимается к поверхности воды (не нарушая ее), а локоть остается развернутым вниз.

В *подфазе отталкивания*, которая начинается, когда кисть проходит линию плечевых суставов, рука постепенно разгибается в локтевом суставе и заканчивается захлестывающим движением кисти назад–вниз–внутрь. В этот момент рука полностью выпрямляется, а кисть опускается на глубину 30–40 см от поверхности воды. При выполнении отталкивания важно, чтобы пловец стремился не просто оттолкнуть рукой воду назад, а опереться о нее, посылая плечевой пояс вперед и немного вверх. Это выражается в приостановке движения локтя гребковой руки назад–вниз и оптимальной фиксации плеча. В конце подфазы кисть оказывается немного ниже ягодиц, примерно на той же глубине, что и по окончании фазы захвата.

На протяжении всей опорной фазы гребка кисть движется по криволинейной траектории и, сохраняя перпендикулярное направление ее движения положение, находится около поверхности воды. Перпендикулярное положение кисти обеспечивает на протяжении всей опорной части максимальное действие силы тяги, которая возникает на гребущих поверхностях кисти–предплечья. Усилению гребкового движения способствует также поворот туловища вокруг продольной оси.

Продолжительность опорной фазы гребка составляет 0,40–0,50 с (30–40 % времени всего цикла).

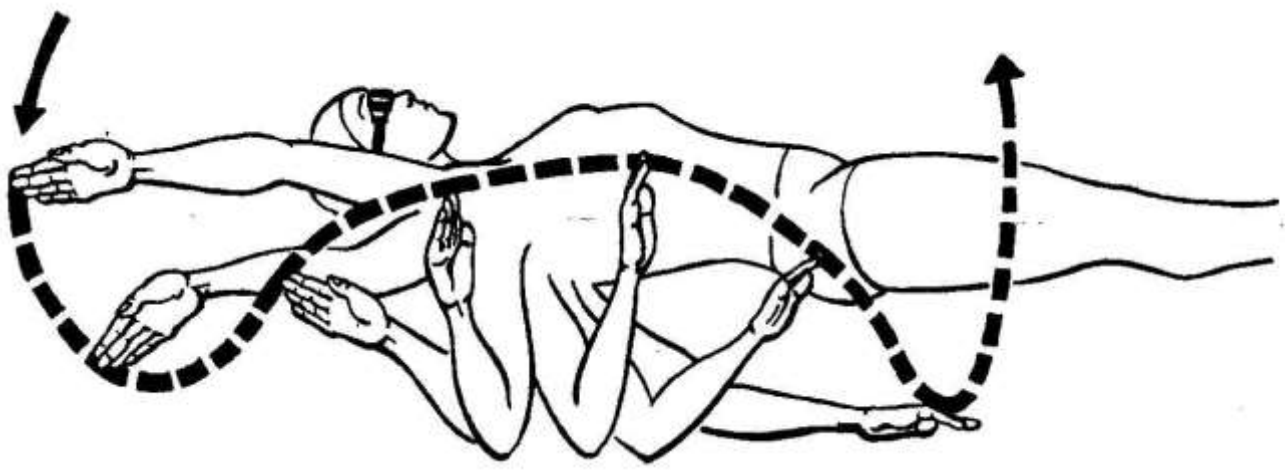


Рис. 12

Фаза выхода руки из воды. К моменту завершения движения руки в воде напряжение мышц, принимающих участие в гребке, прекращается. В следующий момент пловец, вращая предплечье, поворачивает ладонь к бедру и последовательно поднимает из воды кисть, предплечье и плечо. Затем начинается движение (пронос) руки над водой. Выходу руки из воды помогают крен тела на противоположный бок и активное приподнимание над поверхностью воды части плечевого пояса руки, завершившей гребок.

Продолжительность этой фазы составляет 0,10–0,15 с (8–15 % от времени полного цикла движений).

Фаза проноса руки над водой. Движение прямой руки над водой осуществляется в вертикальной плоскости, проходящей через плечевой сустав. Рука движется по воздуху прямая, расслабленная, с минимальными мышечными усилиями. Во время проноса ладонь поворачивается наружу. Пронос руки над водой осуществляется равномерно, в соответствии со скоростью гребка другой руки.

Продолжительность фазы составляет 0,40–0,45 с (30–35 % от времени всего цикла).

Согласование движений работы рук. Когда правая рука находится впереди (фаза захвата), левая рука в этот момент вынимается из воды и начинает пронос. Далее правая рука выполняет опорную часть гребка, а левая проносится над водой и входит в воду. После этого правая рука поднимается из воды и начинает пронос, а левая заканчивает захват. Затем правая рука проносится над водой и входит в воду, а левая выполняет опорную часть гребка. Далее цикл движения рук повторяется заново.

Равномерность поступательного движения при плавании на спине обеспечивается минимальным перерывом в выполнении движений рук в опорной части гребка: в момент окончания опорной части гребка одной рукой другая должна начинать эту часть гребка как можно раньше. Чтобы выполнить это требование, необходимо сокращать фазу захвата.

Общая координация движений. При плавании на спине наиболее рациональным, обеспечивающим телу равномерное поступательное движение и создающим наиболее устойчивое положение его в воде является шестиударный кроль. Согласование движений рук и ног осуществляется следующим образом.

И. п. — левая рука находится в воде впереди плечевого сустава, правая закончила опорную часть гребка (кисть около бедра), левая нога находится внизу, правая у поверхности воды.

Из исходного положения левая рука производит захват, правая выходит из воды и начинает пронос, левая нога производит удар снизу вверх, а правая опускается вниз. Продолжая движение, левая рука выполняет первую половину опорной части гребка, правая проходит середину проноса, левая нога движется вниз, а правая выполняет удар снизу вверх. Затем левая рука осуществляет вторую половину основной части гребка, правая заканчивает пронос и входит в воду, левая нога делает снизу вверх удар, а правая передвигается вниз. Далее левая рука выходит из воды и начинает пронос, правая производит захват, левая нога движется вниз, а правая — снизу вверх. В следующий момент левая рука находится в середине проноса, правая производит первую половину опорной части гребка, левая нога выполняет удар снизу вверх, а правая опускается вниз. Цикл заканчивается, когда левая рука заканчивает пронос и входит в воду, правая заканчивает опорную часть гребка, левая нога опускается вниз, а правая делает удар снизу вверх.

Взаимодействие с аудиторией (метод получения обратной связи, вопросы и ответы, последовательная коммуникация, примеры, изучение потребностей, групповые предложения.)

1. **Технологии спортивной тренировки в плавании**.

2. **Тема 1.1** 1.1. Общая характеристика теории и методики преподавания плавания**.**

3. Цели занятия: рассмотреть методику преподавания способам плавания кроль на груди/кроль на спине.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	*Обучение спортивным способам плавания кроль на груди/кроль на спине*	лекция, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Обучение спортивным способам плавания кроль на груди/кроль на спине.

Принципы, методы и средства обучения

Принципы обучения: сознательность и активность, доступность, от простого к сложному, систематичность.

Методы обучения плаванию

1. Словесные: объяснение, рассказ, разбор или анализ, команды и распоряжения, подсчет и др.

2. Наглядные: показ или демонстрация движения учителем, показ наглядных пособий – рисунки, плакаты, кинограммы, видеослайды и др., жестикуляция кистями или пальцами рук.
3. Практические методы состоят из двух групп:
3.1**. методы освоения техники плавания:**
а – *по частям* (в начале изучения способа);
б – *в целом* (в конце изучения способа или для совершенствования техники).
3.2. методы развития двигательных качеств: методы спортивной тренировки – непрерывный, интервальный, повторный, соревновательный, игровой.

Средства обучения плаванию

1. ОРУ, специальные (в парах с отягощением) и имитационные упражнения на суше.
2. Упражнения для освоения с водой.
3. Учебные прыжки в воду (спады, соскоки).
4. Игры и развлечения на воде.
5. Упражнения для обучения и совершенствования техники спортив-ных способов плавания.

Имитационные упражнения (примеры)

1.И.п. – сидя на бортике бассейна, принять упор сидя сзади. Опустив ноги в воду, выполнить движения прямыми ногами кролем.
2. И.п. - стоя спиной к стене, подняв руки вверх и соединив кисти. Подняться на носки и прижаться спиной, головой и руками к стене; вытянуться в струнку, напрячь мышцы рук, ног и туловища; расслабиться.
3. И.п. - лежа на груди, руки вытянуты вперед. Работа ногами, как при плавании кролем.
4. И.п. - сидя, приподняв ноги и вытянув руки вперед. Скрестные движения руками и ногами.
5. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Движения руками, как при плавании кролем.

ПРОСМОТР И РАЗБОР ВИДЕОМАТЕРИАЛОВ

Упражнения у неподвижной опоры (Примеры):

И.п. — лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
И.п. — лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
И.п. — то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем с задержкой дыхания. То же, поменяв положение рук.
И.п. - лежа на спине, хват руками за борт бассейна. Выполнить движения ногами кролем на спине под команду и счет преподавателя.
И.п. — стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая — на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду).
И.п. — то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая — у бедра, в положении окончания гребка. Попеременные движения руками кролем. То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду).

ПРОСМОТР И РАЗБОР ВИДЕОМАТЕРИАЛОВ

Упражнения с подвижной опорой

1.Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках.
2. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая вдоль туловища; затем по менять положение рук.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску одной рукой, другая вдоль туловища; лицо опущено в воду. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох — после поворота головы лицом в воду. То же, поменяв положение рук.
4. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.
То же, поменяв положение рук.

5. То же, держа доску обеими руками. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

ПРОСМОТР И РАЗБОР ВИДЕОМАТЕРИАЛОВ

Упражнения без опоры

1. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед.
2. Плавание при помощи движений ногами, одна рука вытянута вперед, другая вдоль туловища. То же, поменяв положение рук.
3. Плавание при помощи движений ногами, обе руки вытянуты вдоль туловища.
4. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед) на задержке дыхания. То же, поменяв положение рук.
5. Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову и сделать вдох сначала один раз на несколько гребков, затем чаще (до 5-6 попыток).
6. Плавание кролем на груди с помощью рук, выполняя вдох под левую, правую и под обе руки.

Основными причинами грубых искажений двигательного акта на этапе его разучивания бывают:

1. Недостаточная физическая подготовленность. Анализируется характер искажения техники движения, преподаватель в первую очередь должен установить, какое из физических качеств недостаточно развито, и в зависимости от этого определить дополнительные задания, которые предусматривали бы подготовительные упражнения;
2. 2. Боязнь. Эмоции страха бывают причиной чрезмерного напряжения мускулатуры и ограничения амплитуды движений, что нередко наблюдается при непривычных перемещениях тела в пространстве;
1. 3. Недостаточное понимание двигательной задачи. По этой причине могут быть допущены самые разнообразные ошибки. Устраняются же они достаточно доходчивым объяснением, качественной демонстрацией, методами активизации внимания и углубленного осмысления двигательной задачи;
4. Недостаточный самоконтроль движений;
3. 5. Дефекты в исполнении предыдущих частей действия. Эти дефекты устраняют, исправляя ошибочную фазу действия, если оно, естественно, поддается расчленению;
4. 6. Утомление. Начальные попытки выполнить новое действие быстрее приводят к утомлению, чем выполнение его на последующих этапах.
5. Это обязывает особенно тщательно соблюдать здесь меру повторений;
6. 7. Отрицательный перенос навыков. Основной путь предупреждения или ослабления его заключается в рациональной последовательности обучения;
7. 8. Неблагоприятные условия выполнения действий (плохой инвентарь или оборудование, метеорологические условия и т.д.).
8. Всего вышеперечисленного можно избежать при методически грамотном построении тренировочного (учебного) процесса, опираясь на общепедагогические принципы обучения.
9. **3-й этап** — закрепление и работа над ошибками. На этом этапе необходимо обеспечить оптимальное владение двигательным действием в условиях его практического применения и своевременно начать исправление возможных ошибок, так как повторность в упражнениях создает предпосылки для закрепления ошибок на уровне стереотипа.
10. Основные задачи обучения на этом этапе:
1. Углубить понимание закономерностей движений изучаемого действия;
2. 2. Уточнить технику действия по её пространственным, временным и динамическим характеристикам выполнения движений в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемых;

3. 3. Нивелировать имеющиеся ошибки;
4. Создать предпосылки вариативного выполнения действия.
4. 5.На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией. В связи с этим на каждом занятии соотношение плавания с полной координацией и плавания с помощью ног и рук должно быть 1:1.

6.Повторное исполнение со стереотипными ошибками, а тем более ухудшение качества движений является сигналом к перерыву для отдыха и осмысливания действия. Без непрерывного повторения, разумеется, невозможно обойтись в большинстве действий с циклической структурой. В этих случаях корректируют технику по ходу движений или при кратковременных остановках.

7. **4-й этап** — углубленного разучивания и совершенствования.
8. Современная техника плавания чрезвычайно вариативна. Она постоянно развивается и совершенствуется.
9. На этапе углубленного разучивания и дальнейшего совершенствования преследуется цель — довести первоначальное владение техникой действия до относительно совершенного.
10. Задачи:
11. Закрепить навык владения техникой действия;
12. Расширить диапазон вариативности техники действия для целесообразного выполнения его в различных условиях, в том числе при максимальных проявлениях физических качеств;
13. Завершить индивидуализацию техники действия в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных способностей и её дальнейшее совершенствование на основе развития физических качеств.

5.

Взаимодействие с аудиторией (вопросы, беседа, разъяснение материала).

Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. **Технологии спортивной тренировки в плавании**.

2. Тема практического занятия: РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ (КРОЛЬ НА ГРУДИ, КРОЛЬ НА СПИНЕ)

3. Цели занятия**:** *разработать комплекс упражнений для обучения плаванию способами кроль на спине (ноги) и кроль на спине (руки)*

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	сформировать знания умения и навыки преподавания и методики обучения плаванию кролем на груди и кролем на спине.	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, указания, словесный метод, принцип обратной связи, контроль).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Задачи на занятие:

разработать комплекс упражнений для обучения плаванию способами кроль на спине (ноги) и кроль на спине (руки) на основе ОБРАЗЦА СОСТАВЛЕНИЯ КОНСПЕКТА ЗАНЯТИЙ. ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ ВОЗМОЖНЫЕ ОШИБКИ В ТЕХНИКЕ.

Оборудование: компьютер, ручка, тетрадь.

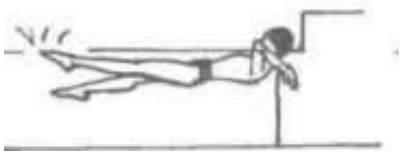
Российский государственный социальный университет

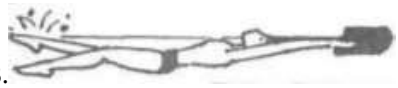
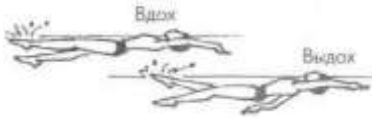
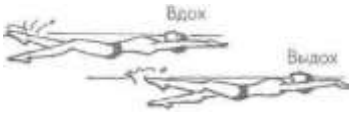
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ 2
по дисциплине «Технологии спортивной тренировки в плавании»

«6-8 упражнений для обучения плаванию способами кроль на спине (ноги) и кроль на спине (руки)»
(тема практического задания)

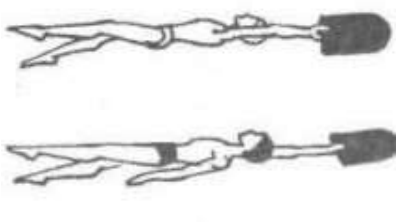
ФИО студента	
Направление подготовки	
Группа	

Москва 2024

Содержание	Доз-ка	Графическое изображение	МУ
Упражнения для изучения движений ногами			
1. Имитационные упражнения на суше И.п. - сидя на полу с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.	2 подхода по 30 секунд		Ноги должны быть прямые и напряженные, с оттянутыми носками. Имитационные упражнения на суше выполняются прямыми ногами. Движения производятся от бедра, в быстром темпе, с небольшим размахом между стопами.
2. Упражнения в воде с неподвижной опорой И.п. — лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.	2 подхода по 30 секунд		Поднять таз выше: не сидеть, а лежать на воде. При правильном выполнении упражнения должен возникать фонтанчик брызг от движения стоп. Не сгибать ноги в коленных суставах, не поднимать колени из воды.
3. Упражнения в воде с подвижной опорой 1. Плавание при помощи	25 метров	1.	Осторожно лечь на воду, не погружаясь, и скользить по ее поверхности; живот поднять.

движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища. 2. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения. 3. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).	25 метров 25 метров	2. 3. 	Движения ногами выполнять с небольшим размахом между стопами, легко, чтобы на поверхности воды оставался пенный след от носков ног; колени не поднимать из воды. Резко разгибать ноги в коленных суставах, как при ударе по мячу - тогда от стопы на поверхности воды будет появляться пенный след. Все упражнения выполняются на вдохе с произвольным дыханием.
4. Упражнения в воде без опоры 1. Плавание при помощи движений ногами, руки вдоль туловища. 2. То же, одна рука впереди, другая вдоль туловища. 3. То же, обе руки вытянуты вперед (голова между руками).	25 метров 25 метров 25 метров	1. 2.  3. 	

Типичные ошибки. Резкое падение на воду сверху вниз и вследствие этого — глубокое погружение. Излишнее сгибание ног в тазобедренных суставах, из-за чего обучаемый сидит, а не лежит на воде. При движении ногами колени выходят из воды. Запрокидывание головы назад.

Содержание	Доз-ка	Графическое изображение	МУ
Упражнения для изучения движений руками			
1. Имитационные упражнения на суше 1. В положении стоя имитационные движения одной рукой кролем на спине. То же другой рукой. 2. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («Мельница»).	20 раз		Гребок выполнять прямой рукой через сторону и заканчивать у бедра. Смену положения рук выполнять одновременно.
2. Упражнение в воде с неподвижной опорой И.п. - лежа боком к стенке бассейна, держась за нее одной рукой. Движения кролем свободной рукой. То же, повернувшись к стенке бассейна другим боком.	2 подхода по 30 секунд		Гребок выполнять прямой рукой через сторону (10-15 см от поверхности воды) и заканчивать у бедра. Рука должна выходить из воды большим пальцем вверх, а входить в воду мизинцем. Пронос руки выполняется над плечевым суставом. Движения ногами выполнять легко и часто; во время скольжения после гребка руки держать напряженными и тянуться вперед; вкладывать руки в воду на ширине плеч.
3. Упражнения в воде с подвижной опорой Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.	25 метров		

4. Упражнения в воде без опоры Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.	25 метров		Гребок выполнять прямой рукой через сторону (10-15 см от поверхности воды) и заканчивать у бедра. Рука должна выходить из воды большим пальцем вверх, а входить в воду мизинцем. Пронос руки выполняется над плечевым суставом. Движения ногами выполнять легко и часто; во время скольжения после гребка руки держать напряженными и тянуться вперед; вкладывать руки в воду на ширине плеч.

Типичные ошибки. Резкое падение на воду сверху вниз и вследствие этого — глубокое погружение. Излишнее сгибание ног в тазобедренных суставах, из-за чего обучаемый сидит, а не лежит на воде. При движении ногами колени выходят из воды. Запрокидывание головы назад. Укороченный гребок рукой; «вырывание», а не вынимание руки из воды; слишком резкие движения ногами.

Требования к выполнению практического задания:

Необходимо разработать комплекс упражнений (6-8) последовательно и точно, с указанием на ошибки. Проанализировать технику выполнения и сложности в приобретении техники движения с детьми разного возраста.

1. **Технологии спортивной тренировки в плавании**.
2. Тема практического занятия: Раздел 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ПЛАВАНИЯ.**
3. Цели занятия**:** *изучить технику движения плавания способами «кроль на груди», «брасс», «кроль на спине», упражнения на суше.*
4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Изучить технику плавания способами кроль на груди, брасс, кроль на спине на суше. Упражнения на скольжение, ныряние, работа ног и рук способом кроль на груди, брасс у неподвижной опоры.	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, указания, команды, упражнения).

5. Содержание практического (семинарского) занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Тема: Изучение техники плавания способами кроль на груди, брасс, кроль на спине на суше. Упражнения на скольжение, ныряние, работа ног и рук способом кроль на груди, брасс у неподвижной опоры.

На суше:
Упражнения на суше.

1. Исходное положение – руки на пояс, ноги на ширине плеч. Счет 1-2 наклон головы вперед, 3-4 наклон головы назад.
2. Исходное положение – руки к плечам, ноги на ширине плеч. Счет 1-4 интенсивное вращение рук вперёд, 5-8 интенсивное вращение рук назад.
3. Исходное положение – руки на пояс, ноги на ширине плеч. Счет 1-4 вращение в тазобедренном суставе по часовой стрелке, 5-8 вращение в тазобедренном суставе против часовой стрелки.
4. Исходное положение – руки на пояс, ноги на ширине плеч. Счет 1-4 пружинистые наклоны корпуса в правую сторону, 5-8 пружинистые наклоны корпуса в левую сторону.

5. Исходное положение – руки на пояс, ноги как можно шире. Счет 1-2 пружинистые наклоны корпуса к правой ноге, руки тянуться к стопе, 3-4 пружинистые наклоны корпуса к средине. 5-6 пружинистые наклоны корпуса к левой ноге, руки тянуться к стопе. 7-8 исходное положение.
6. Исходное положение – полуприсед, ладони на коленных суставах. Счет 1-4 вращение в коленных суставах по часовой стрелке, 5-8 вращение в коленных суставах против часовой стрелки.
7. Исходное положение – руки на пояс. Счет 1-8 вращение голеностопным суставом (правой ноги) по часовой стрелке. 1-8 вращение голеностопным суставом (левой ноги) по часовой стрелке
8. Движения руками, как при плавании кролем на спине.
9. Сидя на полу в упоре руками сзади (плечи отклонены назад), ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты. Имитация движений ногами кролем.
10. Стоя на полу, ноги на ширине плеч, наклон вперед правая рука впереди, левая прижата к корпусу имитация поворота головы и корпуса на вдох в левую сторону.
11. То же в правую сторону.
12. Стоя на полу, ноги на ширине плеч, наклон вперед, обе руки впереди. Имитация гребка правой рукой как в кроле на груди с поворотом головы на вдох.
13. То же левой рукой.
14. Стоя на полу имитация работы рук как в кроле на спине.

6.

В воде:

1. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
2. Держась руками за бортик бассейна, поднять ноги на поверхность воды (лечь на воду). Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
4. То же, поворачивая голову для вдоха направо.
5. Держась руками за бортик бассейна, поднять ноги на поверхность воды (лечь на воду). Выдыхая воздух через нос и рот работать ногами как в кроле на груди.
6. Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Стоя на дне или у бортика бассейна. Поднять руки и сделать вдох через рот. Максимально выпрямить поднятые руки, положить ладонь на ладонь. Оттолкнуться двумя ногами от бортика или от дна, лечь на воду. Выпрямить ноги и скользить, не работая ногами и руками как можно дальше. Не напрягать мышцы. Смотреть вниз на дно. Вдох делать ртом, а выдох носом и ртом.
8. То же, с прижатыми к корпусу руками.
9. Стоя на дне или у бортика бассейна, лицом в сторону бортика. Поднять руки и сделать вдох через рот. Максимально выпрямить поднятые руки, положить ладонь на ладонь. Оттолкнуться двумя ногами от бортика или от дна, лечь на воду. Выпрямить ноги и скользить на спине, не работая ногами и руками как можно дальше. Не напрягать мышцы. Смотреть вверх. Вдох делать ртом, а выдох носом и ртом.
10. То же, с прижатыми к корпусу руками.
11. Поднять предмет со дна бассейна.
12. Стоя у бортика, держась руками за бортик начать работать ногами как в кроле на груди, отпустить руки удерживая голову над водой, продолжать работать ногами.
13. Стоя у бортика, держась правой рукой за бортик, левая рука прижата к корпусу лечь на воду, начать работать ногами как в кроле на груди поворачивая голову на вдох в лево.
14. То же с другой рукой.
15. Стоя у бортика, держась руками за бортик, начать работать ногами как в кроле на груди, делать гребок правой рукой с поворотом головы на вдох в конце гребка.
16. То же в другую сторону.

7.

Требования к выполнению практического задания:

8.

9. Необходимо выполнять упражнения последовательно и точно, с указанием на ошибки с целью своевременного их устранения. Разбор по частям упражнение, целостное разучивание, упражнения выполнять не быстро, учитывать каждое его выполнение.