



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»



РОССИЙСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
СОЦИАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
Проректор по учебной работе
Шимановская Янина Васильевна
Владелец: РГСУ
Действителен: с 02.07.2024 до 25.09.2025

Подписано
цифровой
подписью:
Шимановская
Янина Васильевна
Дата: 2024.09.04
11:06:35 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

АНАТОМИЯ ЧЕЛОВЕКА

Направление подготовки

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

Направленность

«Физическая реабилитация и рекреация»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Форма обучения

Очная, заочная

Москва, 2024 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Анатомия» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки *49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)* (уровень *бакалавриата*), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе *бакалавриата* по направлению подготовки *49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, а также с учетом профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: заведующего кафедрой нормальной физиологии, канд. биол. наук, доцента Карташева В.П.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета.

(наименование факультета)

Протокол № 06 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент



(подпись)

А.В. Корнев

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ, ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю).....	134
1.3. Методические материалы по подготовке к лабораторным занятиям по дисциплине (модулю).....	143
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ.....	143
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	153

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ,

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.

- Заключительная лекция предназначена для обобщения полученных знаний и раскрытия перспектив дальнейшего развития данной науки.

- 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.

- Лекция-беседа - непосредственный контакт педагогического работника с аудиторией - диалог. По ходу лекции педагогический работник задает вопросы для выяснения мнений и уровня осведомленности обучающихся по рассматриваемой проблеме.

- Лекция-дискуссия - свободный обмен мнениями в ходе изложения лекционного материала. Педагогический работник активизирует участие в обсуждении отдельными вопросами, сопоставляет между собой различные мнения и тем самым развивает дискуссию, стремясь направить ее в нужное русло.

- Лекция с применением обратной связи включает в себе то, что в начале и конце каждого раздела лекции задаются вопросы. Первый - для того, чтобы узнать, насколько обучающиеся ориентируются в излагаемом материале, вопрос в конце раздела предназначен для выяснения степени усвоения только что изложенного материала. При неудовлетворительных результатах контрольного опроса педагогический работник возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.

- Проблемная лекция опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач. Проблемный вопрос - это диалектическое противоречие, требующее для своего решения размышления, сравнения, поиска, приобретения и применения новых знаний. Проблемная задача содержит дополнительную вводную информацию и при необходимости некоторые ориентиры поиска ее решения.

- Программированная лекция - консультация – педагогический работник сам составляет и предлагает обучающимся вопросы. На подготовленные вопросы педагогический работник сначала просит ответить обучающихся, а затем проводит анализ и обсуждение неправильных ответов. В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить презентацию. Что касается презентации, то в качестве визуальной поддержки ее можно органично интегрировать во все вышеупомянутые лекции. 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. Остеология.	
Тема 1.1. Основы анатомии человека. Строение клеток и тканей. Теоретическая анатомия костной системы. Возрастные изменения.	Аннотация. Анатомия – это наука о форме и строении организма человека и его составных органов и систем, а также об их развитии и функциях. Эта наука принадлежит к биологическим наукам, объединенным общим названием “морфология” (от греческого <i>morpho</i> – форма, <i>logos</i> – учение). Анатомию человека рассматривают как составную часть антропологии (от греческ. <i>anthropos</i> – человек) – науки о происхождении и развитии человека, образования человеческих рас и о вариантах строения человека. В анатомии принята латинская терминология, которой пользуются во всем мире. Система органов, органы и их части имеют латинские обозначения. Совокупность анатомических терминов называется анатомической номенклатурой (<i>nomina anatomica</i>). Принято считать анатомическую номенклатуру латинской, хотя она содержит также термины греческого, арабского происхождения и слова, искусственно созданные, искаженные плохим переводом. В 1955 г. на VI Международном конгрессе анатомов в Париже принята единая международная анатомическая номенклатура (PNA). В 1974 г. на Всесоюзном съезде анатомов, гистологов и эмбриологов в г. Ташкенте была утверждена Русская анатомическая номенклатура, соответствующая Парижской международной номенклатуре. Анатомия человека тесно связана с целым рядом других морфологических дисциплин, в частности с цитологией (от греческ. <i>cytos</i> – клетка) – наукой, которая изучает строение, функционирование и развитие клеток.

	Современная анатомия человека, как наука XXI века, синтезирует данные смежных и родственных к анатомии дисциплин – гистологии, цитологии, эмбриологии, сравнительной анатомии, физиологии и вообще – биологии, антропологии и экологии. В настоящее время анатомия рассматривает форму и строение органов, систем и организма человека в целом как продукт наследственности, которая изменяется в зависимости от определенных условий биологической и социальной среды, и выполняемой организмом работы во времени (фило- и онтогенез) и пространстве (в разных регионах земного шара). Основным методом исследования в нормальной анатомии является препарирование и рассечение (от чего происходит ее название от греческ. anatomne – разрез, рассечение, расчленение). Анализируя особенности телосложения человека, исследуя каждый орган (аналитический подход), анатомия изучает целостный организм, подходя к нему синтетически. Потому анатомия – не только наука аналитическая, но и синтетическая. Пространственная характеристика человека, частей ее тела и органов, осуществляется при нахождении ее в выходном вертикальном положении, когда она стоит, ноги вместе, руки опущены книзу, а ладони развернуты кпереди. Для обозначения положения тела человека в пространстве и расположения его частей в организме, используют: - плоскости тела; - части тела; - оси тела; - участки тела; - линии тела. В анатомическую номенклатуру включен ряд терминов, определяющих положение органов в теле человека, направление, величину их и т. д. Они связаны с некоторыми условно принятыми приемами, употребляемыми для определения положения органов или их частей в теле. С этой целью в теле человека условно проводят линии и плоскости, по отношению к которым можно охарактеризовать положение органа. Так, проводят три вида плоскостей: горизонтальные, проходящие параллельно линии горизонта и делящие вертикально тело стоящего человека на верхнюю и нижнюю части, и вертикальные: одна из них идет параллельно плоскости лба (frons - лоб) - фронтальная - и делит тело на переднюю и заднюю части, вторая проходит спереди назад (как бы по направлению полета стрелы; sagitta - стрела) - сагиттальная - и делит тело на правую и левую части. Если сагиттальная плоскость проходит точно через середину тела, то ее называют медианной - срединной (рис.1). Она делит тело на две подобные половины, так что говорят о двухбоковой (билатеральной) симметрии человеческого тела. Соответственно и линии, или оси, проводимые в теле человека в тех же направлениях, называются фронтальной (справа налево), вертикальной (сверху вниз) и сагиттальной (спереди назад). Этими осями пользуются для характеристики движений в суставах. Перечень основных латинских терминов, характеризующих положение органов по отношению к плоскостям и осям Medianus - срединный Sagittalis - сагиттальный Frontalis - фронтальный

Transversalis - поперечный
 Medialis - лежащий ближе к срединной плоскости, медиальный
 Lateralis - лежащий дальше от срединной плоскости, боковой, латеральный
 Intermedins - промежуточный
 Medius - средний
 Anterior - передний
 Posterior - задний
 Ventralis - брюшной, вентральный, передний
 Dorsalis - спинной, дорсальный, тыльный
 Internus - внутренний
 Externus - наружный
 Dexter - правый
 Sinister - левый
 Longitudinalis - продольный
 Cranialis - черепной, лежащий ближе к головному концу
 caudalis- хвостовой, лежащий ближе к хвостовому концу
 superior - верхний
 inferior- нижний
 superficial - поверхностный
 profundus - глубокий
 proximalis - проксимальный, лежащий ближе к сердцу
 distalis - дистальный, лежащий дальше от сердца

Строение костей

Скелет, skeleton (от греч. skeletos – высохший, высушенный), представленный совокупностью костей, которые образуют в теле человека твердый остов, который обеспечивает выполнение таких функций:

- опоры;
- есть *депо макро- и микроэлементов*;
- передвижения;
- обмен веществ;
- защиты;
- кроветворная.

Кость (os) является органом, который построен из костной ткани (textus osseus), хрящевой ткани (textus cartilagineus), покрытая извне надкостницей (periosteum) и содержит костный мозг (medulla ossium).

Каждая кость имеет определенную форму, величину и положение в теле.

На формообразование костей влияют условия, в которых кости развиваются; если условия одинаковы или близки, то кости имеют определенное сходство (например, позвонки).

Важнейшим из таких факторов является прикрепление к костям мышц, а также прилегание костей, сосудов, нервов и других органов.

На поверхности костей есть разнообразные повышения, углубления и отверстия.

Поверхность костей в местах прикрепления мышц неровная: вгибающаяся или (чаще) выпуклая.

При описании внешней формы кости обращают внимание на характер ее поверхностей; они могут быть плоские, вгибающиеся или выпуклые, гладкие или шершавые.

Суставные поверхности гладкие, они преимущественно размещены на

	концах длинных костей и соединяют их между собой. Кость состоит из органического и неорганического вещества. Органическое вещество имеет название осеин, это разновидность коллагена. Соединение осеина с неорганическим веществом дает важные физические свойства: упругость, прочность. Кроме того, кость является депо химических элементов.
Тема 1.2. Кости черепа и туловища.	Тема 1.2. «Строение костей черепа. Строение затылочной, теменной, лобной костей, клиновидной, решетчатой и височной костей. Свод и основание черепа. Глазница, крыловидно-небная, височная и подвисочная ямки. Костная основа полости носа и полости рта. Строение туловища. Строение костей верхней и нижней конечностей» The image is a detailed anatomical illustration of a human skull from a lateral (side) perspective. It shows the various bones of the cranium and facial skeleton. Numbered labels point to specific bones: 1 points to the frontal bone (forehead), 2 to the ethmoid bone (bridge of nose), 3 to the nasal bone (bridge of nose), 4 to the lacrimal bone (inner eye socket), 5 to the zygomatic bone (cheekbone), 6 to the maxilla (upper jaw), 7 to the mandible (lower jaw), 8 to the external acoustic meatus (ear opening), 9 to the temporal bone (side of head), 10 to the occipital bone (back of head), and 11 to the parietal bone (side of head). Рис. 2. Череп (вид сбоку). 1 - лобная кость; 2 - клиновидная кость (большое крыло); 3 - носовая кость; 4 - слезная кость; 5 - скуловая кость; 6 - верхняя челюсть; 7 - нижняя челюсть; 8 - наружное слуховое отверстие; 9 - височная кость; 10 - затылочная кость; 11 - теменная кость. Аннотация. Череп. Кости головы в совокупности составляют череп (cranium) (рис. 2). За исключением нижней челюсти, кости черепа прочно соединены между собой швами. Они образуют вместилища для головного мозга и некоторых органов чувств (зрения, слуха, обоняния). Кроме того, кости черепа являются опорой для начальных отделов дыхательной (полость носа) и пищеварительной (скелет полости рта) систем. В связи с этим череп принято делить на два отдела - кости черепа и кости лица. Кости черепа (мозговой череп) составляют две парные кости - височная и теменная и

четыре непарные: лобная, решетчатая, клиновидная и затылочная. К костям лица относятся шесть парных костей: верхняя челюсть, носовая, слезная, скуловая и небная кости, а также нижняя носовая раковина и две непарные - нижняя челюсть и сошник. Сюда же относят подъязычную кость. Большинство костей черепа устроено сложно, в них множество отверстий и каналов, через которые проходят кровеносные сосуды и нервы. Некоторые кости имеют внутри полости - пазухи (синусы) или ячейки, заполненные воздухом. Форма черепа зависит от развития головного мозга и жевательного аппарата. У человека в отличие от животных мозговой череп значительно преобладает над лицевым.

Строение туловища

Позвоночный столб

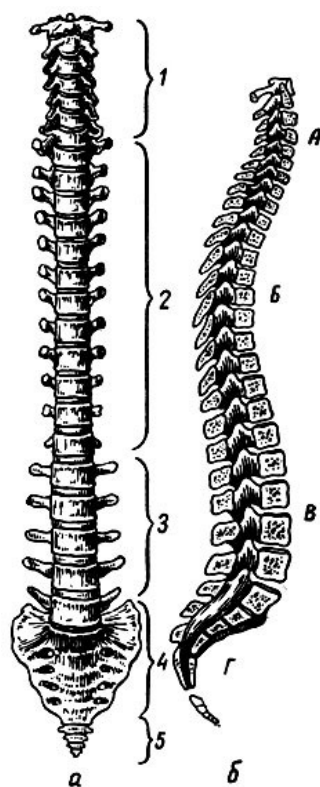


Рис. 3. Позвоночный столб, а - вид спереди: 1 - шейные позвонки; 2 - грудные позвонки; 3 - поясничные позвонки; 4 - крестец; 5 - копчик; б - срединный распил через позвоночный столб. А - шейный лордоз; Б - грудной кифоз; В - поясничный лордоз; Г - крестцовый кифоз

Позвоночный столб (columna vertebralis) является характерным признаком всех позвоночных животных (рис. 3). Позвоночник - опора тела, он выдерживает тяжесть головы, торса и верхних конечностей ($\frac{2}{3}$ массы тела) и переносит ее на таз и нижние конечности.

У человека позвоночный столб состоит из 33 - 34 позвонков. Последние 6 - 9 позвонков срастаются, образуя крестец и копчик.

Различают пять отделов позвоночника: шейный, состоящий из 7

позвонков, грудной - из 12, поясничный - из 5, крестцовый (крестец) - из 5 и копчиковый (копчик) - из 4 - 5 позвонков.

При помощи большого (затылочного) отверстия позвоночный канал сообщается с полостью черепа.

Крестцовая кость, или крестец (os sacrum), состоит из пяти крестцовых позвонков, которые к 20 годам срастаются в одну кость, что придает этому отделу позвоночника необходимую прочность. Крестец имеет приблизительно треугольную форму. Его широкое основание обращено кверху, а узкая верхушка направлена вниз и соединяется с копчиком. Массивные латеральные части несут на себе шероховатые ушковидной формы поверхности для соединения с тазовыми костями.

Место соединения крестца с V поясничным позвонком представляет собой выступ, обращенный вперед - мыс (promontorium).

Копчиковая кость, или копчик (os coccygis), состоит из 4 - 5 маленьких недоразвитых позвонков. Копчиковый отдел позвоночника человека соответствует хвосту позвоночных животных. В редких случаях наблюдается рождение детей с хвостоподобным придатком.

Грудная клетка

Грудные позвонки, 12 пар ребер и непарная грудная кость (грудина) и их соединения составляют скелет грудной клетки (рис. 4).

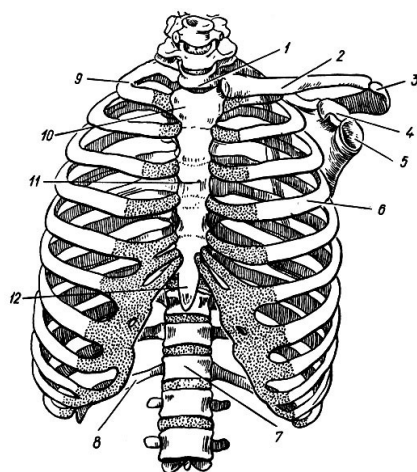


Рис. 4. Грудная клетка. 1 - I грудной позвонок; 2 - ключица; 3 - акромион; 4 - клювовидный отросток лопатки; 5 - суставная впадина лопатки; 6 - IV ребро; 7 - XII грудной позвонок; 8 - XII ребро; 9 - I ребро; 10 - рукоятка грудины; 11 - тело грудины; 12 - мечевидный отросток грудины

Грудина (sternum) относится к плоским костям. Она состоит из трех частей: верхней - рукоятки, средней - тела и нижней - мечевидного отростка. Тело соединяется с рукояткой под тупым углом, выступающим кпереди. На верхнем крае рукоятки выделяют яремную вырезку, а по бокам от нее - ключичные вырезки. На наружных краях тела и рукоятки расположено по семь вырезок для ребер. Благодаря поверхностному положению грудина доступна для пункции (прокол специальной иглой) и извлечения красного костного мозга из губчатого костного вещества с диагностическими или лечебными целями. В последнее время поощряется донорство: здоровые люди добровольно подвергаются пункции грудины и отдают свой костный мозг для пересадки больным.

	Ребра (costae) представлены 12 Парами узких, длинных, изогнутых плоских костей. Каждое ребро состоит из большей костной части и реберного хряща. Ребро имеет головку, шейку и тело. Между шейкой и телом у верхних 10 пар ребер находится бугорок ребра. Передний - грудинный конец ребра - переходит в хрящ. У ребра различают наружную и внутреннюю поверхности, верхний и нижний края. На внутренней поверхности ребра по его нижнему краю видна борозда - место прилегания межреберных сосудов и нерва. Ребра отличаются друг от друга формой и размерами. Самыми короткими являются два верхних и два нижних ребра.
Тема 1.3. Кости верхней и нижней конечностей.	Строение костей верхней конечности. Скелет верхних конечностей образован плечевым поясом и скелетом свободных верхних конечностей. Скелет плечевого пояса состоит из двух лопаток и двух ключиц. Ключица (clavicula) имеет S-образно изогнутое тело и два утолщенных конца - грудинный и акромиальный (плечевой). Контуры ключицы хорошо видны под кожей, особенно у худощавых людей; ее всегда можно прощупать. Лопатка (scapula) - плоская треугольная кость. Выделяют три ее края: верхний, латеральный и медиальный и три угла: верхний, нижний и латеральный. Скелет свободной верхней конечности (руки) образуют плечевая кость, две кости предплечья - локтевая и лучевая и кости кисти. Плечевая кость (humerus) - длинная трубчатая кость, состоит из тела и двух концов (эпифизов). Кости предплечья представлены двумя длинными трубчатыми костями - локтевой и лучевой. Локтевая кость (ulna) располагается на внутренней стороне предплечья со стороны V пальца (мизинца), на всем протяжении хорошо прощупывается под кожей. Лучевая кость (radius) располагается на наружной стороне предплечья со стороны большого пальца. Кости кисти (ossa manus) делятся на кости запястья, пясти и кости пальцев кисти. Восемь коротких костей запястья располагаются в два ряда, по четыре в каждом. Считая от большого пальца, верхний ряд образуют ладьевидная, полулунная, трехгранная и гороховидная кости. Нижний ряд составляют кость-трапеция, трапецевидная, головчатая и крючковидная кости. Кости пясти представлены пятью короткими трубчатыми костями, счет которым ведут со стороны большого пальца (I, II и т. д.). Каждая пястная кость имеет основание, тело и головку. Скелет пальцев образован небольшими трубчатыми костями - фалангами. Каждый палец, за исключением большого, состоит из трех фаланг. Различают фаланги: проксимальную, среднюю и дистальную (ногтевую). Большой палец состоит только из двух фаланг - проксимальной и дистальной. Строение костей нижней конечности. К скелету нижних конечностей относятся тазовый пояс и свободные нижние конечности (ноги). Тазовый пояс, или таз, состоит из трех прочно соединенных костей: одной непарной - крестца и двух тазовых костей. Скелет свободной нижней конечности образован бедренной костью, костями голени и стопы. Кости стопы делятся на кости предплюсны, плюсны и кости пальцев стопы.

РАЗДЕЛ 2. Артрология	
Тема 1. Классификация суставов.	Соединений позвонков. Позвоночный столб в целом. Соединение позвоночного столба с черепом. Соединения ребер и грудины. Грудная клетка в целом. Аннотация. Позвонки соединены между собой с помощью межпозвоночных хрящей, связок и суставов. Тела позвонков соединены посредством межпозвоночных хрящевых дисков. Общая высота этих дисков составляет $\frac{1}{4}$ от всей длины позвоночника. Каждый из них состоит из наружного фиброзного кольца и внутреннего студенистого ядра. Интересно, что в течение дня студенистые ядра теряют жидкость и межпозвоночные хрящи сплющиваются. В результате человек оказывается вечером на 2 см ниже ростом, чем утром. То же происходит при длительной нагрузке на позвоночник при переносе тяжестей. По всей длине позвоночного столба тела позвонков и межпозвоночные диски соединены длинными передней и задней продольными связками. Суставные отростки образуют плоские малоподвижные межпозвоночные суставы. Короткими связками соединены дуги позвонков (желтые связки), поперечные отростки (межпоперечные связки), остистые отростки (межостистые связки). Над верхушками остистых отростков проходит длинная надостистая связка, переходящая в шейном отделе в так называемую выйную связку. Первый шейный позвонок и череп образуют правый и левый атлантозатылочные суставы, составляющие функционально единый комбинированный эллипсоидный сустав. Благодаря им происходят наклоны головы вперед и назад (сгибание и разгибание, кивание), а также в стороны (отведение и приведение). В цилиндрическом атлантоосевом суставе возможны движения - повороты головы вправо и влево. При этом атлант вращается вместе с черепом вокруг зуба осевого позвонка. Соединения костей грудной клетки. Своими задними концами ребра соединяются с грудными позвонками при помощи суставов. Головки ребер сочленяются с телами позвонков, а бугорки ребер - с поперечными отростками. Суставы комбинированные, в них происходит поднятие и опускание ребер. Семь пар верхних ребер своими передними концами сочленяются с грудиной. Первые ребра с грудиной соединяются синхондрозами, а остальные 6 пар - при помощи истинных грудинно-реберных суставов. Это истинные ребра. Следующие 5 пар называются ложными, VII, VIII, IX, X пары ребер соединяются друг с другом своими хрящами - нижележащие с вышележащими, они образуют реберную дугу. Передние концы XI и XII пар ребер свободно лежат в мягких тканях, их называют колеблющимися ребрами.
Тема 2. Соединение костей черепа и туловища.	Соединения костей верхней конечности. Соединения костей таза. Таз в целом. Соединения костей нижней конечности. Аннотация. Соединения костей плечевого пояса. Грудинный конец ключицы сочленяется с грудиной, образуя седловидной формы грудино-ключичный сустав. Благодаря наличию внутрисуставного хрящевого диска по функции сустав является шаровидным. В нем возможны движения ключицы вокруг сагиттальной оси (вверх и вниз), вертикальной оси (вперед и назад) и вращение вокруг собственной оси. Латеральный конец ключицы соединяется с акромионом плоским малоподвижным суставом. Из связок, укрепляющих суставы, наиболее выражены клювовидно-ключичная и

	реберно-ключичная. Между клювовидным отростком и акромионом натянута прочная клювовидно-акромиальная связка, выполняющая роль свода плечевого сустава. Кости свободной верхней конечности соединяются между собой суставами: плечевым, локтевым и суставами кисти. Плечевой сустав (<i>articulatio humeri</i>) образован головкой плечевой кости и суставной впадиной лопатки, дополненной хрящевой губой. Это типичный шаровидный сустав, в котором возможны сгибание и разгибание, отведение и приведение, вращение внутрь и наружу, а также периферическое вращение. Суставная капсула свободная, укрепляется одной клювовидно-плечевой связкой. Через полость сустава проходит сухожилие длинной головки двуглавой мышцы плеча, заключенное в синовиальное влагалище. Локтевой сустав (<i>articulatio cubiti</i>) сложный, в его образовании участвуют три кости: плечевая, лучевая и локтевая. Он состоит из плечелоктевого, плечелучевого и проксимального лучелоктевого суставов. Эти три сустава имеют одну общую суставную капсулу, укрепленную боковыми связками. Локтевой сустав принадлежит к блоковидным суставам; в нем возможны сгибание и разгибание. Кости предплечья соединены межкостной перепонкой и двумя (проксимальным и дистальным) лучелоктевыми суставами. Дистальный лучелоктевой сустав самостоятельный, проксимальный входит в состав локтевого сустава. Оба сустава действуют как единый комбинированный цилиндрический сустав. При этом происходит вращение лучевой кости вместе с кистью наружу (супинация) и внутрь (пронация) вокруг одной продольной оси; локтевая кость остается неподвижной. Лучезапястный сустав (<i>articulatio radiocarpea</i>) образован дистальным концом лучевой кости и тремя костями первого ряда запястья. Сустав сложный, по форме эллипсоидный. В нем возможны сгибание и разгибание, отведение и приведение, а также круговое движение. Суставная капсула укреплена боковыми связками. Соединения костей кисти. Среднезапястный сустав находится между первым и вторым рядом костей запястья, а между отдельными костями запястья образуются плоские межзапястные суставы. Вместе с плоскими малоподвижными запястно-пястными суставами (со II по V) они образуют твердую основу кисти. Особым устройством отличается запястно-пястный сустав большого пальца. Седловидный по форме, он допускает отведение и приведение большого пальца вместе с пястной костью, а также его противопоставление мизинцу (оппозиция) и обратное движение (репозиция). Пястно-фаланговые суставы по форме шаровидные, а межфаланговые - типичные блоковидные. Суставные капсулы всех перечисленных суставов укреплены связками. Как отмечалось, особенности строения костей и суставов обеспечивают кисти удивительную подвижность, так необходимую в процессе труда.
Тема 3. Соединения костей верхней и нижней конечностей.	Соединения таза. Кости тазового пояса сзади соединены с крестцом малоподвижным парным крестцово-подвздошным суставом, плоским по форме. Он образован ушковидными поверхностями крестца и подвздошной кости и укреплен прочными связками. Спереди образуется непарное сращение - лобковый симфиз. К собственным связкам таза относятся крестцово-бугорная и крестцово-остистая. Они замыкают седалищные вырезки в большое и малое седалищные отверстия, через которые проходят мышцы, сосуды и нервы. Таз как целое

	Таз (pelvis) образован тазовыми костями, крестцом, копчиком и их соединениями (рис. 30). Различают большой и малый таз. Разделяющая их пограничная линия проходит от мыса позвоночника по дугообразным линиям подвздошных костей, затем по верхним ветвям лобковых костей и верхнему краю лобкового симфиза. Большой таз образован развернутыми крыльями подвздошных костей и служит опорой для внутренних органов брюшной полости. Малый таз образован тазовой поверхностью крестца и копчика, седалищными и лобковыми костями. В нем различают верхнюю и нижнюю апертуры (вход и выход) и полость. В малом тазу расположены мочевой пузырь, прямая кишка и внутренние половые органы (матка, маточные трубы и яичники у женщин; предстательная железа, семенные пузырьки и семявыносящие протоки у мужчин). Соединения свободной нижней конечности Соединение костей свободной нижней конечности осуществляется с помощью суставов и связочного аппарата. Различают тазобедренный, коленный, голеностопный суставы и суставы стопы. Тазобедренный сустав (articulatio coxae) чашеобразный. Образован головкой бедра и вертлужной впадиной тазовой кости, глубина которой увеличена за счет расположенной по ее краю хрящевой вертлужной губы. Внутри сустава имеется круглая связка головки бедренной кости, в которой проходят кровеносные сосуды и нервы к головке. Суставная капсула прочная, укреплена связками. Наиболее крепкой из связок является расположенная спереди подвздошно-бедренная связка, выдерживающая нагрузку до 300 кг. Своим натяжением она препятствует разгибанию бедра. Коленный сустав (articulatio genus) - самый большой и сложный сустав, по форме относится к мыщелковым. В нем сочленяются суставные поверхности трех костей: мыщелков бедренной и большеберцовой костей и надколенника. Основное движение - сгибание и разгибание - совершается вокруг фронтальной оси. Суставная сумка укреплена прочными боковыми связками. Внутри сустава имеются хрящевые прокладки - латеральный и медиальный мениски, а также передняя и задняя крестообразные связки. Синовиальная оболочка суставной сумки образует завороты и складки. При согнутом колене боковые связки расслабляются, а на суставной поверхности большеберцовой кости оказываются шаровидные задние отделы мыщелков бедренной кости. В этом положении возможно незначительное вращение голени наружу и внутрь вокруг вертикали. Вокруг сустава залегают синовиальные сумки; некоторые из них сообщаются с полостью коленного сустава. Соединение костей голени между собой: верхние концы большеберцовой и малоберцовой костей образуют плоский малоподвижный сустав; тела этих костей соединены межкостной перепонкой, а нижние концы - связками. Голеностопный сустав (articulatio talocruralis) обеспечивает соединение стопы с голенью. По форме он блоковидный, образован нижними концами большеберцовой и малоберцовой костей, лодыжки которых в виде вилки охватывают таранную кость. Суставная сумка укреплена боковыми связками. В суставе возможны подошвенное сгибание и разгибание (или тыльное сгибание) вокруг фронтальной оси, проходящей через блок таранной кости. Кроме того, при подошвенном сгибании возможны небольшие боковые движения. Кости предплюсны соединяются суставами, сумки которых

	укреплены короткими связками как с подошвенной, так и с тыльной стороны стопы. Движения в этих суставах дополняют движения в вышележащем голеностопном суставе, чем достигается большая свобода движений всей стопы. В хирургии таранно-ладьевидный и пяточно-кубовидный соединяются в один поперечный сустав предплюсны (сустав Шопара). По линии этого сустава производят ампутацию стопы, предварительно перерезав межкостную связку, виллообразно расходящуюся в виде двух пучков от пяточной кости к ладьевидной и кубовидной костям. Эту связку называют ключом сустава Шопара. Кости предплюсны соединяются с основаниями плюсневых костей плоскими малоподвижными предплюсно-плюсневыми суставами. Суставные капсулы их укреплены тыльными, подошвенными и межкостными связками. В хирургии эти суставы известны как сустав Лисфранка. Для вычленения дистального отдела стопы в этом суставе необходимо пересечь одну из наиболее прочных межкостных связок - медиальную предплюсне-плюсневую межкостную связку. Она и является ключом лисфранкова сустава. Плюснефаланговые и межфаланговые суставы по своему строению и движениям соответствуют аналогичным суставам кисти. Стопа как целое выполняет опорную функцию при стоянии и ходьбе. Кости стопы, соединяясь между собой, образуют упругий свод, обращенный выпуклостью кверху. Такое строение обусловлено вертикальным положением тела человека, увеличением нагрузки на стопу при прямохождении. Стопа опирается сзади на пяточный бугор, а спереди - на головки плюсневых костей. Выделяют пять продольных сводов соответственно пяти костным лучам стопы и один поперечный свод. Самым длинным и высоким является I продольный свод. Внутренняя поверхность II свода у медиального края стопы имеет наибольшую вогнутость. Кроме связок, в укреплении сводов стопы принимают участие мышцы и фасции. При расслаблении связочного аппарата и мышц свод стопы опускается. Это может привести к нарушению правильного строения стопы и образованию плоскостопия.
РАЗДЕЛ 3. Миология	
Тема 1. Скелетные мышцы. Общая и функциональная анатомия мышц. Мышцы головы, шеи и туловища.	Скелетные мышцы. Общая и функциональная анатомия мышц. Мышцы, фасции и топография головы. Мышцы, фасции и топография шеи. Мышцы, фасции и топография груди, живота и спины. Диафрагма. Аннотация. Мышцы (musculi) - активная часть двигательного аппарата человека (рис. 5, 6). Кости, связки, фасции образуют его пассивную часть. Все скелетные мышцы нашего тела: мышцы головы, туловища и конечностей, состоят из исчерченной мышечной ткани. Сокращение таких мышц происходит произвольно. Сократимая часть мышцы, образованная мышечными волокнами, с обоих концов переходит в сухожилие. С помощью сухожилий мышцы прикрепляются к костям скелета. В некоторых случаях (мимические мышцы лица) сухожилия вплетаются в кожу. Сухожилия построены из оформленной плотной волокнистой соединительной ткани, они очень прочны. Например, пяточное (ахиллово) сухожилие, принадлежащее трехглавой мышце голени, выдерживает нагрузку в 400 кг, а сухожилие четырехглавой мышцы бедра -

более полутонны (600 кг). Широкие мышцы туловища имеют плоские сухожильные растяжения - апоневрозы.

Мышцы и группы мышц окружены соединительнотканными оболочками - фасциями. Фасции покрывают также целые области тела и конечностей и получают название по этим областям (фасции груди, плеча, предплечья, бедра и т. д.).

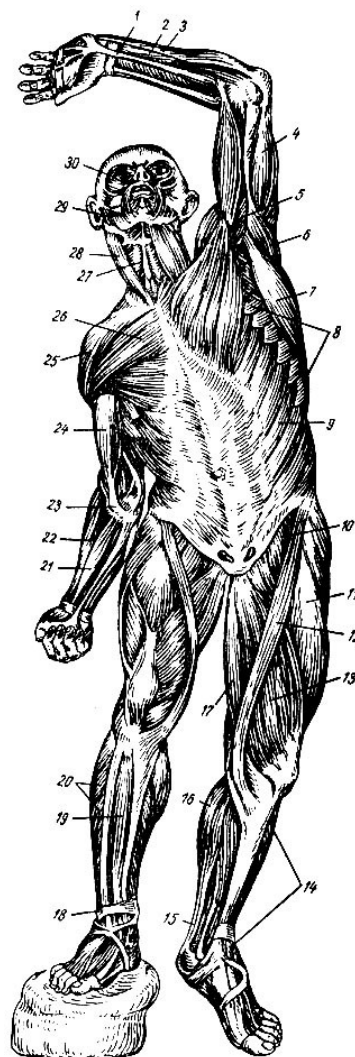


Рис. 5. Мышцы тела человека (вид спереди). 1 - длинная ладонная мышца; 2 - поверхностный сгибатель пальцев; 3 - локтевой сгибатель запястья; 4 - трехглавая мышца плеча; 5 - клювовидно-плечевая мышца; 6 - большая круглая мышца; 7 - широчайшая мышца спины; 8 - передняя зубчатая мышца; 9 - наружная косая мышца живота; 10 - подвздошно-поясничная мышца; 11, 13 - четырехглавая мышца бедра; 12 - портняжная мышца; 14, 19 - передние большеберцовые мышцы; 15 - пяточное (ахиллово) сухожилие; 16 - икроножная мышца; 17 - тонкая мышца; 18 - верхний удерживатель разгибателей; 19 - передняя большеберцовая мышца; 20 - малоберцовая мышцы; 21 - лучевой сгибатель запястья; 22 - плечелучевая мышца; 23 - апоневроз двуглавой мышцы плеча; 24 - двуглавая мышца плеча; 25 - дельтовидная мышца; 26 - большая грудная мышца; 27 - грудино-подъязычная мышца; 28 - грудино-ключично-сосцевидная мышца; 29 - жевательная мышца; 30 - круговая мышца глаза

Фасциальные футляры состоят из неоформленной плотной волокнистой соединительной ткани, поэтому они очень прочные и отлично

противостоят механическому растяжению при сокращении мышц. Великий русский хирург и анатом Н. И. Пирогов назвал фасции "мягким скелетом тела".

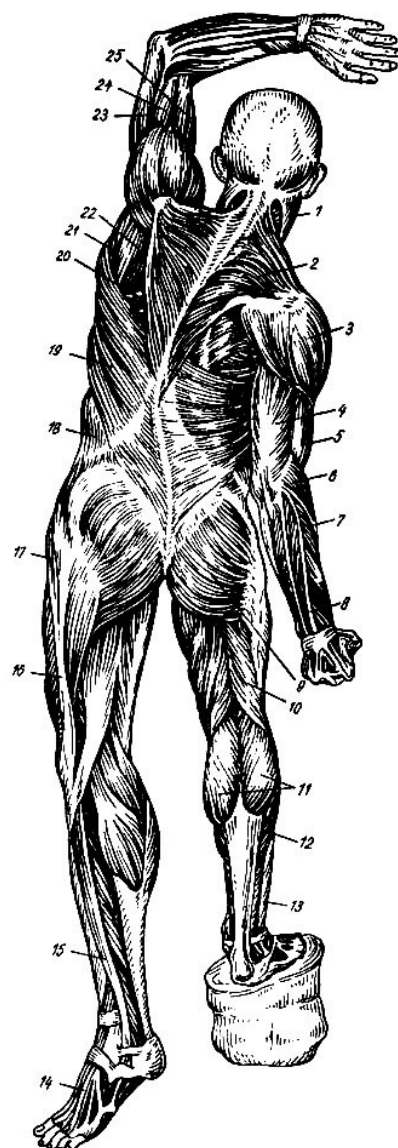


Рис. 6. Мышцы тела человека (вид сзади). 1 - грудино-ключично-сосцевидная мышца; 2 - трапецевидная мышца; 3 - дельтовидная мышца; 4, 23 - трехглавые мышцы плеча; 5, 25 - двуглавые мышцы плеча; 6 - плечелучевая мышца; 7 - длинный лучевой разгибатель запястья; 8 - разгибатель пальцев; 9 - большая ягодичная мышца бедра; 10 - двуглавая мышца бедра; 11 - икроножная мышца; 12 - камбаловидная мышца; 13, 15 - длинная малоберцовая мышца; 14 - сухожилие длинного разгибателя пальцев; 16 - подвздошно-большеберцовый тракт (часть широкой фасции бедра); 17 - мышца, напрягающая широкую фасцию бедра; 18 - наружная косая мышца живота; 19 - широчайшая круглая мышца; 20 - ромбовидная мышца; 21 - большая круглая мышца; 22 - подостная мышца; 23 - трехглавая мышца плеча; 24 - плечевая мышца; 25 - двуглавая мышца плеча

Скелетные мышцы взрослого человека составляют 40% от всей массы его тела. У новорожденных и детей на мышцы приходится не более 20 - 25% массы тела, а в старости отмечается постепенное уменьшение массы мускулатуры до 25 - 30% от массы тела. Всего в теле человека около 600 скелетных мышц.

	Форма мышц. Простейшей формой является веретенообразная мышца. В ней различают утолщенную среднюю часть - брюшко и два конца, из которых верхний обычно является началом (неподвижная точка мышцы), а нижний - прикреплением (подвижная точка мышцы). В результате сокращения мышца укорачивается, и подвижная точка ее приближается к неподвижной. На туловище принято принимать за начало мышцы, ту ее часть, которая находится ближе к позвоночнику. На конечностях началом мышцы считают часть, ближайшую к туловищу. Различают длинные, широкие и короткие мышцы. Длинные мышцы располагаются главным образом на конечностях, где большой объем движений. Коротких мышц особенно много среди глубоких мышц спины. Широкие мышцы располагаются в области туловища: на груди, животе и спине. Наряду с простыми мышцами встречаются сложные: двуглавая, трех- и четырехглавая, зубчатая и др. В связи с особенностями расположения мышечных пучков относительно сухожильной части различают одно-, дву- и многоперистые мышцы. Перекидываясь через сустав, а иногда через два или несколько суставов, мышцы производят движения в них. Например, плечевая мышца перекидывается спереди через локтевой сустав и при сокращении вызывает сгибание предплечья. Таким образом, эта мышца относится к сгибателям. Выпрямляет руку расположенная сзади, противоположная по действию (антагонист) трехглавая мышца плеча. Она относится к разгибателям. Мышцы, с помощью которых конечности движутся от тела, называются отводящими (например, дельтовидная мышца, отводящая руку в сторону). Антагонистами отводящих мышц служат мышцы, прижимающие руку к телу, - приводящие. Имеются также мышцы для осуществления вращения той или иной части тела (голова, плечо, предплечье) - вращатели. Мышцы никогда не сокращаются поодиночке, они всегда действуют группами. Мышцы, выполняющие одно и то же движение, называются синергистами. Действие каждой мышцы может происходить только при одновременном расслаблении мышцы-антагониста. Такая согласованность носит название мышечной координации. В сложных движениях, например, при ходьбе, участвуют многие группы мышц. Необходима координация сокращения и расслабления мышц обеих ног и туловища. При этом сокращение и расслабление групп мышц происходят в определенном порядке и с нужной силой, чем достигается плавность движений. Не удивительно поэтому, что обучение ходьбе - процесс очень медленный и длительный. В координации движений основная роль принадлежит центральной нервной системе. При некоторых заболеваниях, когда теряется нервный контроль, исчезает равномерность и плавность движений, они становятся резкими, толчкообразными.
Тема 2. Мышцы головы, шеи и туловища.	Мышцы головы, шеи и туловища. Аннотация. Мышцы верхней конечности (рис. 5,6) подразделяются на мышцы пояса верхней конечности и мышцы свободной верхней конечности. К мышцам свободной верхней конечности относятся мышцы плеча, предплечья и кисти. Мышцы плеча делятся на переднюю группу мышц (сгибатели) и

	заднюю группу мышц (разгибатели). Переднюю группу составляют три мышцы. Двуглавая мышца плеча (бицепс) начинается двумя головками: длинной - от верхнего края суставной впадины лопатки и короткой - от клювовидного отростка лопатки; прикрепляется общим сухожилием к бугристости лучевой кости. Часть волокон сухожилия образует узкий апоневроз, переходящий в фасцию предплечья. Мышца сгибает плечо и предплечье в локтевом суставе, поворачивает предплечье кнаружи, супинирует его. Клювовидно-плечевая мышца идет от клювовидного отростка лопатки вместе с короткой головкой предыдущей мышцы, прикрепляется на плечевой кости ниже гребня малого бугорка; сгибает и приводит плечо. Плечевая мышца расположена под двуглавой мышцей плеча, начинается от плечевой кости, прикрепляется к бугристости локтевой кости; сгибает предплечье в локтевом суставе. Заднюю группу мышц плеча составляют трехглавая мышца плеча и локтевая мышца. Трехглавая мышца плеча начинается тремя головками: длинной - от нижнего края суставной впадины лопатки, наружной и внутренней - от соответствующих поверхностей плечевой кости. Общее сухожилие прикрепляется к локтевому отростку локтевой кости. Разгибает предплечье. Локтевая мышца небольшая, треугольная, начинается от наружного надмыщелка плечевой кости и прикрепляется к локтевой кости. Участвует в разгибании предплечья. Мышцы предплечья по своему положению делятся на переднюю и заднюю группы. Мышцы передней группы в основном берут начало от внутреннего надмыщелка плечевой кости и располагаются в два слоя - поверхностный и глубокий. По функции они делятся на сгибатели кисти и пальцев и пронаторы. Большинство мышц задней группы начинается от наружного надмыщелка плечевой кости. Они также составляют два слоя - поверхностный и глубокий. По функции делятся на разгибатели кисти и пальцев и супинаторы. К передней группе мышц предплечья относятся следующие мышцы. Поверхностный слой образуют: круглый пронатор (прикрепляется к верхней трети лучевой кости), лучевой сгибатель запястья (прикрепляется к основанию II пястной кости), длинная ладонная мышца (вплетается в ладонный апоневроз), поверхностный сгибатель пальцев (прикрепляется к средним фалангам II-V пальцев), локтевой сгибатель запястья (прикрепляется к гороховидной кости). Глубокий слой образуют: длинный сгибатель большого пальца кисти (идет к ногтевой фаланге большого пальца), глубокий сгибатель пальцев (прикрепляется к ногтевым фалангам II - V пальцев) и квадратный пронатор (соединяет нижние отделы лучевой и локтевой костей). К задней группе относятся следующие мышцы предплечья. Поверхностный слой составляют: плечелучевая мышца (идет от наружного края нижней трети плечевой кости к шиловидному отростку лучевой кости, сгибает предплечье, и вращает лучевую кость), длинный и короткий лучевые разгибатели запястья (прикрепляются к основаниям II и III пястных костей), разгибатель пальцев (прикрепляется к фалангам II-V пальцев) и локтевой разгибатель запястья (прикрепляется к основанию V пястной кости). Глубокий слой образуют: супинатор предплечья (прикрепляется к лучевой кости, вращает предплечье наружу), длинная мышца, отводящая большой палец кисти (прикрепляется к основанию I пястной кости), короткий и длинный разгибатели большого пальца (прикрепляются соответственно к основанию первой и второй фаланг большого пальца), разгибатель

	указательного пальца (прикрепляется к ногтевой фаланге вместе с сухожилием общего разгибателя пальцев). Мышцы передней группы осуществляют сгибание кисти и пальцев, вращают предплечье кнутри (пронируют его), а также сгибают предплечье в локтевом суставе вместе с мышцами плеча. Мышцы задней группы разгибают кисть и пальцы, вращают предплечье кнаружи (супинируют его), вместе с мышцами плеча участвуют в разгибании предплечья. Мышцы кисти расположены только на ладонной ее поверхности. Они делятся на три группы: группу возвышения большого пальца, группу мышц ладонной впадины, или среднюю группу, и группу возвышения мизинца. Группу мышц большого пальца составляют четыре короткие мышцы: короткий сгибатель большого пальца кисти; короткая мышца, отводящая большой палец кисти; мышца, приводящая большой палец кисти, и мышца, противопоставляющая большой палец кисти. Группу возвышения мизинца образуют три короткие мышцы: мышца, отводящая мизинец; мышца, противопоставляющая мизинец, и короткий сгибатель мизинца. Средняя группа образована четырьмя червеобразными мышцами (сгибают основные фаланги) и межкостными мышцами. Последние заполняют межпястные промежутки и делятся на ладонные и тыльные. Ладонных межкостных мышц три, они сближают пальцы между собой, приводя их к средней линии. Тыльные межкостные мышцы, их четыре, разводят пальцы. Таким образом, благодаря наличию собственного мышечного аппарата пальцы кисти, особенно большой палец, приобретают большую подвижность и способны к разнообразным движениям, что чрезвычайно важно при работе. Рука достигла совершенства в процессе длительной эволюции под влиянием трудовой деятельности. "Рука... является не только органом труда, она также и продукт его"¹. Фасции плечевого пояса, плеча, предплечья и кисти по существу переходят одна в другую. Фасция плеча - тонкая, но плотная пластинка, покрывающая мышцы плеча. От нее отходят вглубь две межмышечные перегородки, отделяющие переднюю группу мышц от задней. Фасция предплечья охватывает мышцы предплечья и образует межмышечные перегородки. Вверху она более плотная за счет вплетающихся в нее волокон сухожилий поверхностных мышц. На границе с кистью фасция утолщается и образует тыльную связку - удерживатель разгибателей. Эта связка срастается с надкостницей костей предплечья, образуя шесть костно-фиброзных каналов, в которых проходят к кисти сухожилия мышц-разгибателей, окруженные синовиальными влагалищами. Синовиальная жидкость, находящаяся в этих влагалищах, облегчает скольжение сухожилий при движении. На ладонной поверхности меньшее утолщение фасции предплечья образует поверхностную поперечную пястную связку, а сама фасция переходит в плотный ладонный апоневроз, являющийся сухожильным растяжением длинной ладонной мышцы. Под апоневрозом находится крепкая связка - удерживатель сгибателей, замыкающая канал запястья. В последнем лежат два синовиальных влагалища, окружающие сухожилия сгибателей. По обеим сторонам от апоневроза фасция кисти истончается и покрывает мышцы кисти, образуя влагалища для мышц всех трех групп. На тыле кисти фасция выражена слабее и покрывает тыльные межкостные мышцы. На пальцах апоневротические пластинки срастаются с надкостницей фаланг и образуют на ладонной стороне костно-фиброзные каналы пальцев,

	в которых проходят сухожилия сгибателей пальцев, окруженные синовиальными влагалищами. Пальцы II-IV имеют изолированные синовиальные влагалища, простирающиеся до области запястья. При этом синовиальное влагалище V пальца сообщается с общим синовиальным влагалищем сухожилий сгибателей пальцев. Вот почему при взятии крови на анализ никогда нельзя делать укол в мизинец: в случае проникновения инфекции она может распространиться на всю ладонь. По этой же причине нагноения в области мизинца особенно опасны. При отведении руки отчетливо видна подмышечная (подкрыловидная) ямка, а на границе между плечом и предплечьем находится локтевая ямка. Знание этих образований важно для практики. Под кожей подмышечной ямки находится подмышечная полость, ограниченная передней (большая и малая грудные мышцы), задней (широчайшая мышца спины, большая круглая и подлопаточная мышца), медиальной (передняя зубчатая мышца) и латеральной (клювовидно-плечевая мышца и короткая головка двуглавой мышцы плеча) стенками. Полость заполнена жировой клетчаткой, в которой лежат многочисленные лимфатические узлы, проходят сосуды и нервы. На задней стенке подмышечной полости имеются два отверстия - трехстороннее и четырехстороннее, через которые проходят сосуды и нервы. Локтевая ямка расположена в области локтевого сгиба, она ограничена медиально круглым пронатором, латерально - плечелучевой мышцей, а дно ее образует плечевая мышца. Под кожей этой ямки расположены поверхностные вены, чаще других используемые для внутривенных вливаний лекарственных средств и переливания крови. Глубже проходят артерии и нервы.
Тема 3. Мышцы верхней и нижней конечностей.	Мышцы нижней конечности делятся на мышцы таза и мышцы свободной нижней конечности (рис. 5,6). Мышцы таза, действующие на тазобедренный сустав, начинаются от костей таза и прикрепляются на бедренной кости. Подвздошно-поясничная мышца состоит как бы из двух отдельных мышц - большой поясничной (начинается от поясничных позвонков) и подвздошной (начинается от одноименной ямки тазовой кости). Подвздошно-поясничная мышца проходит под паховой связкой и выходит на переднюю поверхность бедра через мышечную лауну, прикрепляется к малому вертелу бедренной кости; сгибает бедро, одновременно вращая его кнаружи. При фиксированной конечности сгибает позвоночник в поясничном отделе. Грушевидная мышца начинается в полости таза от передней поверхности крестца, выходит из полости таза через большое седалищное отверстие, разделяя его на две щели - надгрушевидную и подгрушевидную. Прикрепляется к большому вертелу бедренной кости. Вращает бедро кнаружи. Внутренняя запирательная мышца начинается от внутренней поверхности таза в области запирательного отверстия и от запирательной мембраны. Выходит из полости таза через малое седалищное отверстие и прикрепляется к ямке большого вертела. Вращает бедро кнаружи. Большая ягодичная мышца начинается от наружной поверхности подвздошной кости, от крестца и копчика, от пояснично-грудной фасции, прикрепляется к бугристости одноименного с мышцей названия на бедренной кости. Вращает бедро кнаружи, одновременно разгибая его. При стоянии не дает телу запрокидываться кпереди, обеспечивает так называемую военную осанку. Средняя и малая ягодичные мышцы лежат

	одна под другой. Начинаются от наружной поверхности подвздошной кости и прикрепляются в области большого вертела; отводят бедро. Наружная запирательная мышца начинается от наружной поверхности таза в области запирательного отверстия и от запирательной мембраны. Прикрепляясь к большому вертелу, вращает бедро кнаружи. Квадратная мышца бедра идет от седалищного бугра к большому вертелу, вращая бедро кнаружи. Напрягатель широкой фасции бедра тянется от передней верхней ости подвздошной кости и вплетается в утолщенную часть широкой фасции бедра; напрягает фасцию. Различают мышцы бедра, голени и стопы. Мышцы бедра разделяются на три группы: переднюю, заднюю и медиальную. К передней группе относятся две мышцы: четырехглавая мышца и портняжная мышца. Четырехглавая мышца бедра состоит из четырех головок, занимающих всю переднебоковую поверхность бедра. Прямая головка (прямая мышца бедра) начинается от передней нижней ости подвздошной кости, а три другие: латеральная, медиальная и промежуточная широкие мышцы - от передней поверхности бедренной кости. Общее мощное сухожилие охватывает надколенник и переходит в собственную связку надколенника, которая прикрепляется на бугристости большеберцовой кости. Разгибает голень в коленном суставе. Прямая мышца, перекидываясь через тазобедренный сустав, сгибает его. Портняжная мышца тянется косо сверху книзу и кнутри от передней верхней ости подвздошной кости к бугристости большеберцовой кости. Сгибает голень, помогает сгибанию бедра. Заднюю группу составляют три мышцы: полусухожильная, полуперепончатая и двуглавая. Полусухожильная и полуперепончатая мышцы расположены медиально, начинаются от седалищного бугра и прикрепляются к большеберцовой кости. Сгибают голень в коленном суставе, при согнутом колене вращают голень кнутри; участвуют в разгибании тазобедренного сустава. Двуглавая мышца бедра своей длинной головкой начинается от седалищного бугра, а короткой - от наружной губы шероховатости бедренной кости. Расположена на задней поверхности бедра, у наружного края. Прикрепляется к головке малоберцовой кости. Функция аналогична функции предыдущих мышц; при согнутом колене вращает голень кнаружи. К медиальной группе мышц бедра относятся пять мышц: гребенчатая, тонкая и приводящие (большая, длинная и короткая). Все они начинаются от лонной и седалищной костей и прикрепляются на бедренной кости (исключение составляет тонкая мышца, которая прикрепляется на большеберцовой кости). Производят приведение бедра с небольшим поворотом его кнаружи. Тонкая мышца сгибает голень в коленном суставе с поворотом ее кнутри. Мышцы голени образуют три группы: переднюю, заднюю и латеральную. Все они прикрепляются на стопе. Передняя группа представлена тремя мышцами: передней большеберцовой, длинным разгибателем пальцев и длинным разгибателем большого пальца. Передняя большеберцовая мышца прикрепляется к основанию I плюсневой кости и к медиальной клиновидной кости, разгибает стопу (тыльное сгибание) и приподнимает ее медиальный край (супинация). Две другие мышцы, прикрепляясь к фалангам пальцев, производят тыльное сгибание стопы и разгибание пальцев. Задняя группа состоит из четырех мышц: трехглавой мышцы голени, задней большеберцовой, длинного сгибателя пальцев и длинного сгибателя большого пальца стопы. Трехглавая мышца голени

	расположена поверхностно, она образована тремя головками, из которых две (поверхностные) составляют икроножную мышцу, а одна (глубокая) - камбаловидную мышцу. Обе мышцы заканчиваются пяточным (ахилловым) сухожилием, прикрепляющимся к пяточному бугру. Трехглавая мышца голени производит подошвенное сгибание в голеностопном суставе. Сухожилия лежащих глубже задней большеберцовой мышцы, длинного сгибателя пальцев и длинного сгибателя большого пальца стопы, обогнув медиальную лодыжку большеберцовой кости, переходят на стопу, где задняя большеберцовая мышца прикрепляется к костям предплюсны и основаниям II - IV плюсневых костей, а сгибатели пальцев - к фалангам этих костей. Все эти три мышцы производят подошвенное сгибание стопы и пальцев. Латеральная группа состоит из двух мышц - длинной и короткой малоберцовых. При переходе на стопу их сухожилия огибают латеральную лодыжку малоберцовой кости. Обе мышцы, кроме участия в подошвенном сгибании стопы, производят пронацию стопы (опускают ее медиальный край и приподнимают латеральный). Длинная малоберцовая мышца участвует также в укреплении поперечного свода стопы, образуя вместе с передней большеберцовой мышцей физиологическую петлю. На стопе выделяют тыльную и подошвенные мышцы. Тыльная мышца одна. Это - короткий разгибатель пальцев. Начавшись на верхнебоковой поверхности костей предплюсны, она делится на сухожилия, идущие к пальцам. Разгибает пальцы стопы. Подошвенные мышцы делятся на три группы: 1) мышцы большого пальца, 2) мышцы мизинца и 3) средняя группа мышц, лежащих в углублении подошвы. Мышц первой группы три: отводящая мышца, приводящая мышца и короткий сгибатель большого пальца стопы. Во второй группе также три мышцы: мышца, отводящая мизинец стопы, короткий сгибатель мизинца стопы и мышца, отводящая мизинец. Средняя группа образована коротким сгибателем пальцев, квадратной мышцей подошвы, четырьмя червеобразными мышцами (все перечисленные мышцы этой группы участвуют в сгибании пальцев), а также межкостными мышцами (три подошвенные межкостные мышцы сближают пальцы, а четыре тыльные межкостные мышцы их разводят). Фасции. Внутренние мышцы таза покрыты подвздошной фасцией, представляющей собой часть общей внутрибрюшной фасции. Переходя на бедро, подвздошная фасция продолжается в широкую фасцию бедра. Широкая фасция бедра - самая плотная фасция тела человека. Она покрывает все мышцы бедра и дает три межмышечные перегородки, которые, прикрепляясь к надкостнице бедренной кости, образуют для групп мышц прочные фасциальные влагалища. Особенно утолщается широкая фасция на наружной поверхности бедра, где она образует подвздошно-большеберцовый тракт в виде широкой полосы по всей длине бедра. Наоборот, в передневерхней области бедра (под паховой связкой) широкая фасция истончена, здесь ее прободает значительное число сосудов и нервов, поэтому она получила название продырявленной пластинки, серповидный край которой ограничивает подкожную щель. Фасция голени, являясь продолжением широкой фасции бедра, покрывает мышцы голени, разделяет группы мышц, образуя для них влагалища. В области голеностопного сустава и над ним имеется ряд утолщений фасции голени, которые служат удерживателями сухожилий мышц. Выделяют верхний и нижний удерживатели сухожилий-разгибателей,

	удерживатели сухожилий-сгибателей и сухожилий малоберцовых мышц. Под связками-удерживателями сухожилия мышц окружены синовиальными влагалищами. Спереди голеностопного сустава имеется три синовиальных влагалища для сухожилий-разгибателей, позади медиальной лодыжки - также три синовиальных влагалища для сухожилий-сгибателей и позади латеральной лодыжки - сначала два, а затем одно общее синовиальное влагалище для короткой и длинной малоберцовых мышц. Фасция тыла стопы тонкая и прозрачная, а на подошве она значительно уплотнена и образует прочный подошвенный апоневроз. Из практических соображений на переднемедиальной поверхности бедра рассматривается бедренный треугольник, в пределах которого расположены важнейшие кровеносные сосуды и нервы - бедренные артерии, вена и нерв. Границами треугольника являются: верхней - паховая связка, наружной - портняжная мышца, внутренней - длинная приводящая мышца бедра. Не менее важно знать о бедренном канале и подколенной ямке. Бедренный канал в норме не существует, он возникает только в случае образования бедренных грыж. Пространство под паховой связкой отростком глубокого листка бедренной фасции делится на две щели - лакуны. Одна из них расположена латерально, через нее из полости таза выходит подвздошно-поясничная мышца, поэтому она называется мышечной лакуной. Через медиальную лакуну проходят кровеносные сосуды - бедренные артерии и вена, поэтому она называется сосудистой лакуной. Именно через внутренний угол сосудистой лакуны при образовании грыж внутренние органы выпячиваются из полости таза или из брюшной полости под широкую фасцию бедра. В этих случаях и возникает небольшой бедренный канал (длиной 2 см) между поверхностным и глубоким листками широкой фасции спереди и сзади; бедренная вена служит латеральной стенкой этого канала. Внутренним отверстием канала становится внутренний угол сосудистой лакуны. Его границами служат сверху - паховая связка, латерально - бедренная вена, медиально - особая связка, закругляющая угол лакуны, а сзади - лобковая кость с покрывающей ее связкой. Наружным отверстием бедренного канала будет подкожное кольцо, прикрытое продырявленной пластинкой широкой фасции бедра. Оно и окажется тем "слабым местом", через которое грыжевой мешок, пройдя канал, выйдет под кожу бедра. Подколенная ямка имеет форму ромба, она прикрыта фасцией. Под фасцией находятся расположенные в жировой клетчатке лимфатические узлы, подколенные артерии и вена, а также нервы, которые проводят в голеноподколенный канал. Подколенная ямка ограничена сверху и снаружи двуглавой мышцей бедра, а сверху и внутри - полуперепончатой мышцей; снизу ее ограничивают медиальная и латеральная головки икроножной мышцы.
РАЗДЕЛ 4. Пищеварительная, дыхательная, выделительная и репродуктивная системы	
Тема 1. Анатомия пищеваритель ной системы.	«Спланхнология» Тема 1.1. Полость рта, губы, щеки. Твердое и мягкое небо, зев. Постоянные и молочные зубы. Язык. Слюнные железы. Глотка. Лимфоэпителиальное кольцо. Пищевод. Желудок. Тонкая кишка. Брыжейка. Толстая кишка. Печень. Желчный пузырь и желчевыводящие пути. Поджелудочная железа. Селезенка.

Аннотация.

Система органов пищеварения

Внутренностями, или внутренними органами (viscera, splachna), называются органы, расположенные главным образом в грудной и брюшной полостях (рис. 7). Внутренние органы развиваются в вентральной части тела зародыша. На их образование идет зародышевый внутренний листок - энтодерма и частично средний - мезодерма. Энтодерма дает начало эпителию кишечной трубки и его производным, в том числе эпителию органов дыхания. Листки мезодермы ограничивают полость тела зародыша, из которой в дальнейшем в грудной полости формируются три серозные полости (две плевральные и перикардальная) и одна (брюшинная) - в брюшной. У мужчин в мошонке находятся еще два серозных мешка, содержащие половые железы. Мочеполовая система развивается также из среднего зародышевого листка.

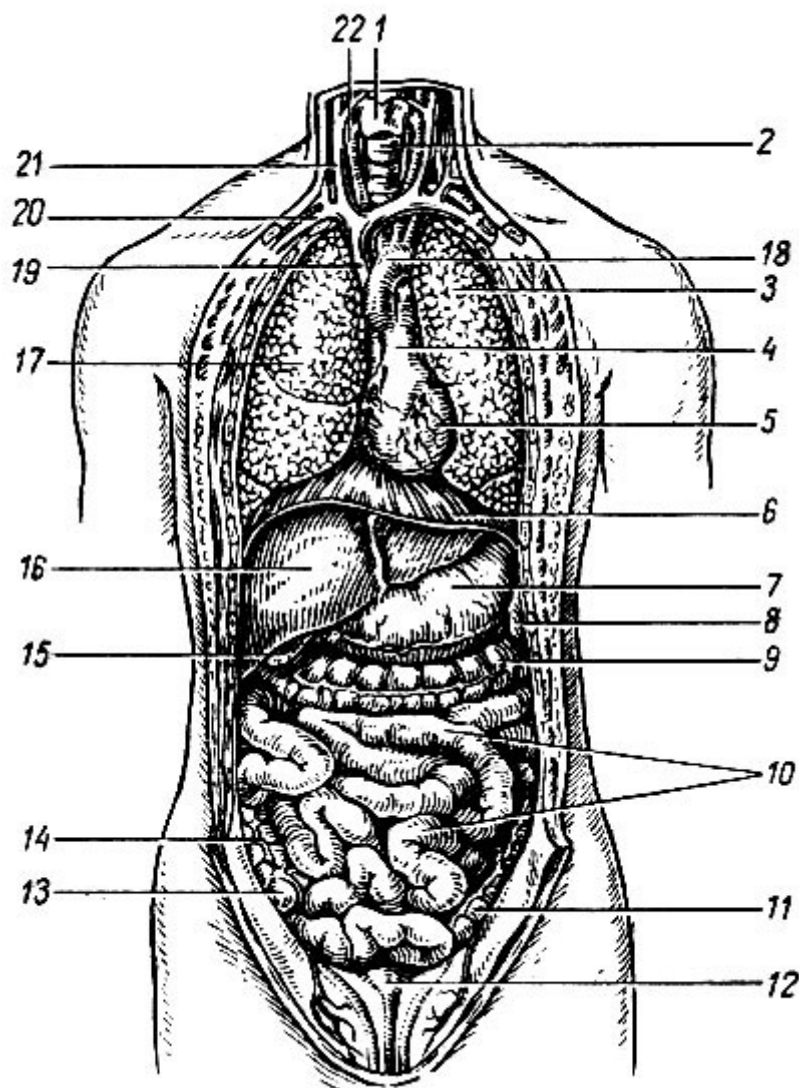


Рис. 7. Органы шеи, грудной и брюшной полостей. 1 - гортань; 2 - трахея; 3 - левое легкое; 4 - легочный ствол; 5 - сердце; 6 - диафрагма; 7 - желудок; 8 - селезенка; 9 - поперечная ободочная кишка; 10 - тонкая кишка; 11 - сигмовидная ободочная кишка; 12 - мочевой пузырь; 13 - слепая кишка; 14 - восходящая ободочная кишка; 15 - желчный пузырь; 16 - печень; 17 - правое легкое; 18 - аорта; 19 - верхняя полая вена; 20 - подключичная артерия и вена; 21 - внутренняя яремная вена; 22 - правая общая сонная артерия

Грудная и брюшная полости выстланы серозной оболочкой, образующей

замкнутые мешки (плевральный, перикардальный и брюшинный). Эта оболочка, переходя на внутренности, фиксирует их. Серозная оболочка состоит из волокнистой соединительной ткани, выстланной снаружи однослойным плоским эпителием (мезотелий). Ее поверхность гладкая и увлажненная, благодаря чему уменьшается трение между органами при их движении. В тех местах, где нет серозной оболочки, органы покрыты слоем рыхлой волокнистой соединительной ткани - адвентициальной оболочкой.

Слизистая оболочка выстилает изнутри полые органы. Она состоит из эпителия разного вида и собственной соединительнотканной пластинки, в которой находятся железы и лимфоидные узелки. Снаружи к ней прилежит подслизистая основа, на границе с которой располагаются неисчерченные мышечные клетки. Подслизистая основа соединяет слизистую оболочку с мышечной. Слизистая оболочка содержит отдельные эпителиальные клетки (бокаловидные), выделяющие слизь, и более сложно устроенные железы (рис. 8). Лимфоидные узелки выполняют защитную функцию и состоят из сеточки (ретикулум), образованной соединительной тканью, в петлях которой находятся лимфоциты.

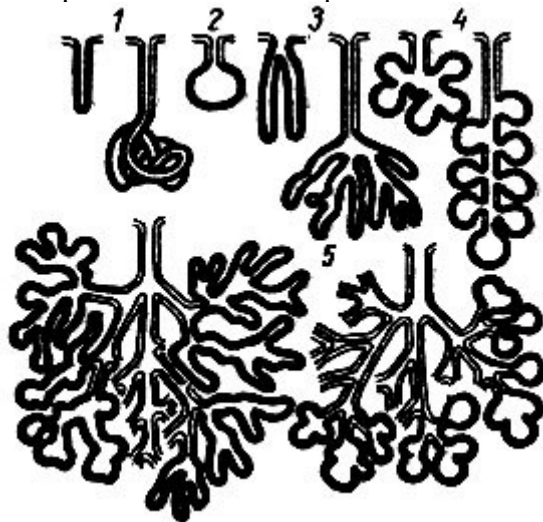


Рис. 8. Строение желез (схема). 1 - простая трубчатая железа; 2 - простая альвеолярная железа; 3 - простые трубчатые железы с разветвленными концевыми отделами; 4 - простые альвеолярные железы с разветвленными концевыми отделами; 5 - сложные альвеолярно-трубчатые железы

Мышечная оболочка расположена между слизистой с подслизистой основой и серозной оболочками. Она состоит из неисчерченной мышечной ткани, в которой клетки залегают в два слоя: циркулярный (кольцевой) и продольный (рис. 9).

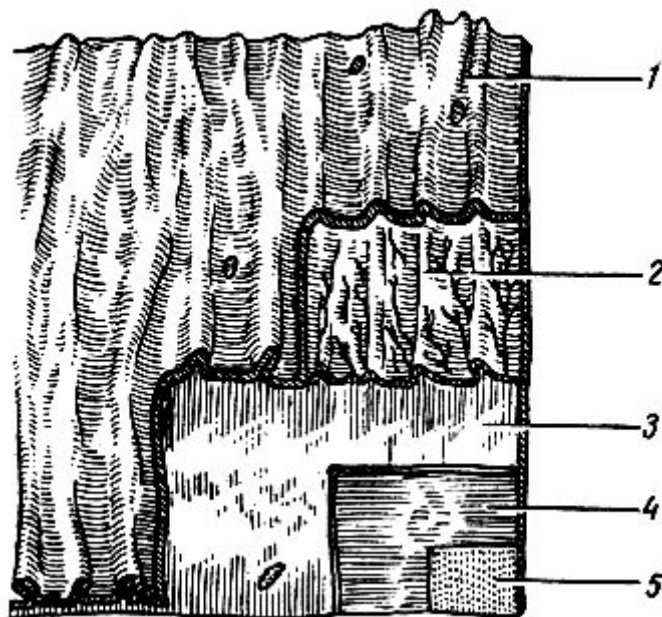


Рис. 9. Строение стенки кишки (схема). 1 - слизистая оболочка; 2 - подслизистая основа; 3, 4 - мышечная оболочка: круговой (3) и продольный (4) мышечные слои; 5 - серозная оболочка

У человека пищеварительный канал имеет длину около 8 - 10 м и подразделяется на полость рта, глотку, пищевод, желудок, тонкую и толстую кишку. В глотке пищеварительный канал перекрещивается с дыхательным. После прохождения пищевода через диафрагму пищеварительная трубка расширяется, образуя желудок. Желудок переходит в тонкую кишку, которая подразделяется на двенадцатиперстную, тощую и подвздошную. Последняя впадает в толстую кишку, начальным отделом которой является слепая кишка с червеобразным отростком - аппендиксом. За ней следуют восходящая, поперечная, нисходящая, сигмовидная ободочные, а затем прямая кишка, заканчивающаяся заднепроходным отверстием (рис. 10). В двенадцатиперстную кишку впадают протоки двух крупных пищеварительных желез - печени и поджелудочной железы.

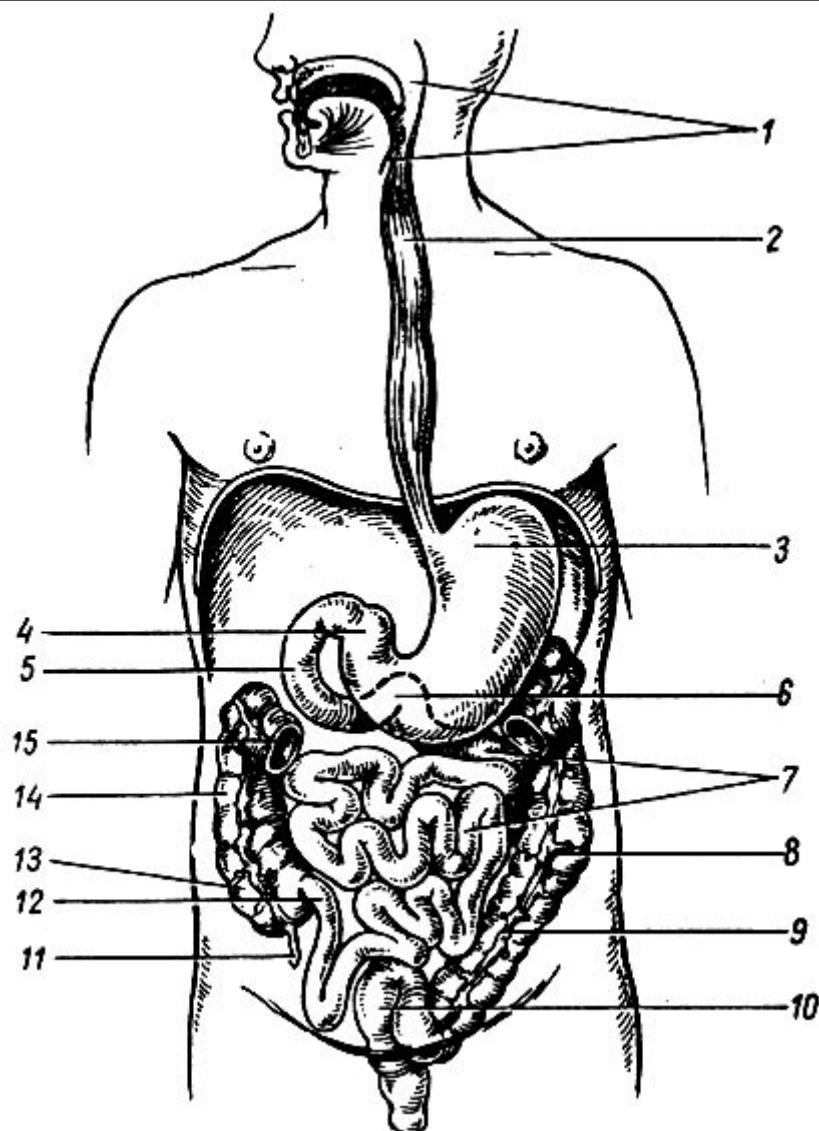


Рис.10. Пищеварительный канал (схема). 1 - глотка; 2 - пищевод; 3 - желудок; 4 - место перехода желудка в двенадцатиперстную кишку; 5 - двенадцатиперстная кишка; 6 - двенадцатиперстно-тощий изгиб; 7 - тощая кишка; 8 - нисходящая ободочная кишка; 9 - сигмовидная ободочная кишка; 10 - прямая кишка; 11 - червеобразный отросток; 12 - подвздошная кишка; 13 - слепая кишка; 14 - восходящая ободочная кишка; 15 - поперечная ободочная кишка (большая часть поперечной ободочной кишки удалена)

Полость рта

Полость рта (cavitas oris) подразделяется на два отдела: преддверие рта и собственно полость рта (рис. 11). Преддверие рта представляет собой щелевидное пространство, расположенное между губами и щеками снаружи и зубами, и деснами изнутри. При сомкнутых зубах оно сообщается с собственной полостью рта позади больших коренных зубов. Ротовое отверстие ограничивают верхняя и нижняя губы. Кожа губ переходит в слизистую оболочку рта, которая, продолжаясь на альвеолярные отростки челюстей, образует уздечки верхней и нижней губ, а плотно срастаясь с надкостницей, образует десны (gingivae).

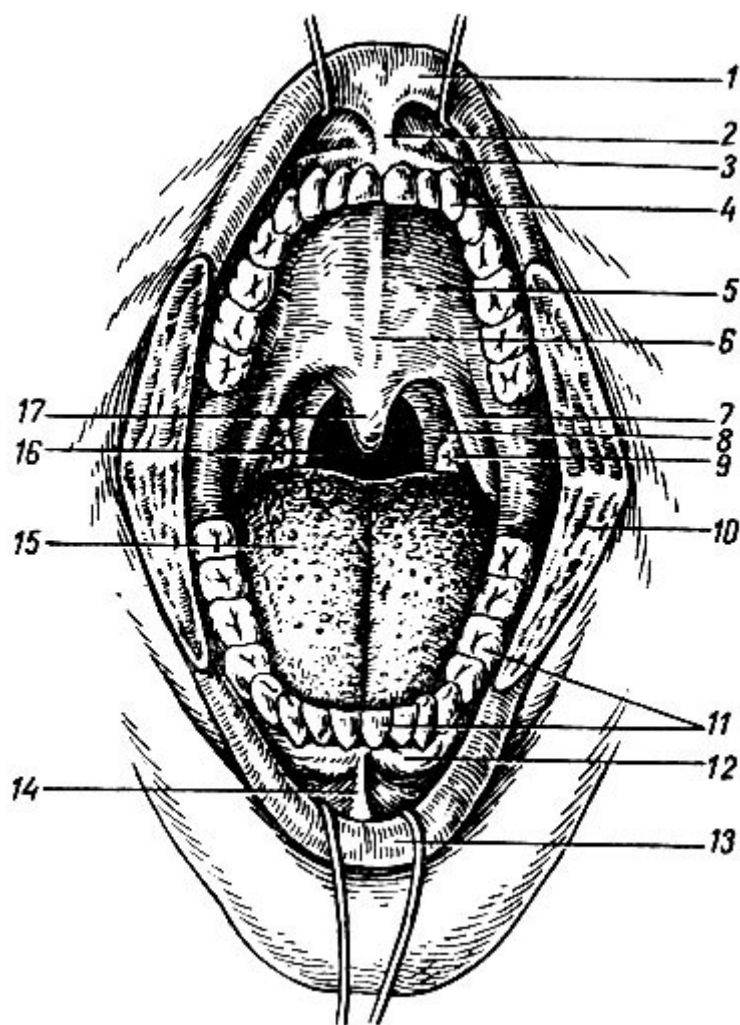


Рис. 11. Полость рта (щеки разрезаны). 1 - верхняя губа; 2 - уздечка верхней губы; 3, 12 - десны; 4 - верхний зубной ряд; 5 - твердое небо; 6 - мягкое небо; 7 - небно-язычная дужка; 8 - небно-глоточная дужка; 9 - небная миндалина; 10 - разрез щеки; 11 - нижний зубной ряд; 13 - нижняя губа; 14 - уздечка нижней губы; 15 - язык (спинка языка); 16 - зев; 17 - небный язычок

Собственно, полость рта простирается от зубов до входа в глотку. Сверху полость рта ограничена твердым и мягким небом, снизу - мышцами, образующими диафрагму рта. На нижней поверхности ротовой полости лежит язык, который при закрытом рте почти полностью ее заполняет и своей верхней поверхностью прилежит к небу.

Под языком, по сторонам от средней линии, видны сосочки, на которых открываются протоки поднижнечелюстной и подъязычной слюнных желез.

Небо состоит из двух частей. Передняя часть его образована отростками верхней челюсти и горизонтальными пластинками небных костей и называется твердым небом. Задний отдел - мягкое небо - образовано мышцами и фиброзной тканью. Задний край мягкого неба свободно свисает и имеет посредине выступ - язычок. Небо отделяет полость рта от полости носа и глотки. По бокам мягкое небо переходит в дужки, передняя из них идет к боковой поверхности языка, а задняя продолжается по боковой поверхности глотки. Между дужками в углублении с обеих сторон располагаются небные миндалины. В состав мягкого неба и дужек входят мышцы, наиболее крупными из которых являются мышца, поднимающая небную занавеску, и мышца, напрягающая небную занавеску. Ротовая полость сообщается с глоткой через отверстие, носящее название зева. Зев

ограничен сверху мягким небом, с боков - небными дужками, а снизу - корнем языка

Язык

Язык (lingua) представляет собой мышечный орган (рис. 12). В слизистой оболочке языка находятся специфические вкусовые нервные окончания. Изменение его формы и положения имеет значение в акте жевания и речи. В языке различают тело, вершушку и корень. Верхняя выпуклая поверхность его называется спинкой. На границе между двумя передними и задней третями спинки языка находится ямка - слепое отверстие, от которого в стороны проходит пограничная борозда. Слизистая оболочка языка снабжена многочисленными выростами - сосочками, придающими ему бархатистый вид. Различают грибовидные, листовидные и лежащие на границе с задним отделом языка желобовидные сосочки, содержащие вкусовые нервные окончания, а также нитевидные и конусовидные сосочки. Задний отдел спинки языка сосочков не содержит и имеет характерный узловатый вид вследствие скопления здесь лимфоидных узелков, составляющих язычную миндалину. Мышцы языка делятся на наружные и внутренние. К наружным относятся три мышцы: подбородочно-язычная (тянет язык вперед), подъязычно-язычная (тянет язык назад и вниз) и шилоязычная (тянет язык вверх и назад). Внутренние мышцы языка представлены четырьмя пучками волокон, проходящими в толще языка и пересекающимися во взаимно перпендикулярных направлениях. Сокращение различных пучков волокон изменяет форму языка.

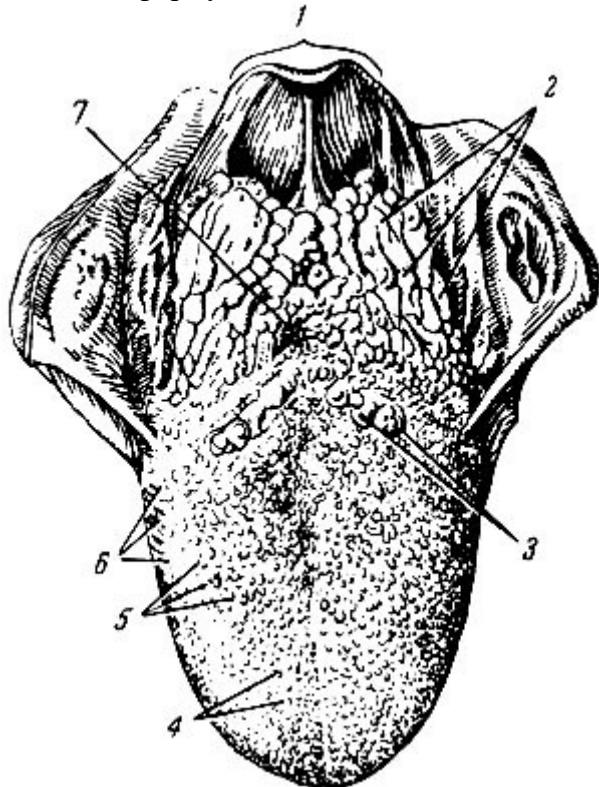


Рис. 12. Язык (вид сверху). 1 - надгортанник; 2 - язычная миндалина; 3 - желобовидные сосочки; 4 - нитевидные сосочки; 5 - грибовидные сосочки; 6 - листовидные сосочки; 7 - слепое отверстие языка

Зубы

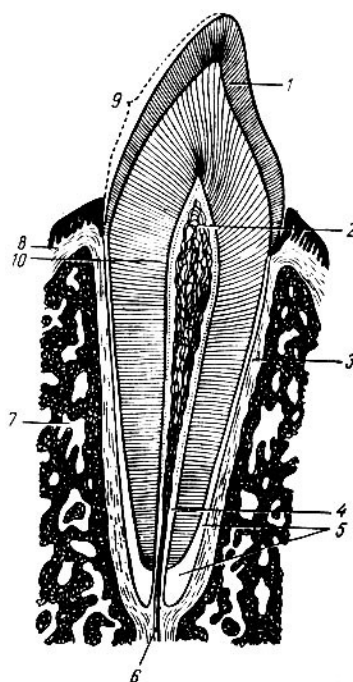


Рис. 13. Строение зуба (схема). 1 - эмаль; 2 - полость зуба, заполненная пульпой; 3 - периодонт; 4 - канал корня зуба; 5 - цемент; 6 - отверстие верхушки корня зуба, через которое проходят нервы и сосуды; 7 - костное вещество челюсти; 8 - десна; 9 - коронка зуба; 10 - дентин

Зубы (dentes) расположены в зубных альвеолах и бывают молочные и постоянные.

Каждый зуб состоит из коронки, шейки и корня. Коронка зуба выступает над десной, шейка охвачена десной, а корень лежит в зубной альвеоле. Через отверстие на верхушке корня в зуб входят сосуды и нервы. Внутри зуба имеется полость, выполненная мякотью зуба - пульпой. Эта полость продолжается в корень в виде канала. Корни срастаются с поверхностью зубной альвеолы посредством надкостницы, богатой кровеносными сосудами (периодонт) (рис. 13).

Твердое вещество зуба представлено дентином, эмалью и цементом. Главную массу зуба составляет дентин, эмаль покрывает коронку, а корень покрыт цементом.

По форме коронки различают резцы, клыки, малые и большие коренные зубы. Резцы, по четыре на каждой челюсти, имеют долотообразную коронку и один корень.

Клыки, по два на каждой челюсти, имеют коронку с двумя режущими краями, сходящимися под углом, и бугорок на язычной поверхности; корень один. Малые коренные зубы, по четыре на каждой челюсти, лежат кзади от клыков. Коронка сдавлена спереди назад, на жевательной поверхности два бугорка, корень один, с продольными бороздами. Большие коренные зубы, по шесть на каждой челюсти, уменьшаются в размере спереди назад. Последний носит название зуба мудрости. Коронка кубовидная, на жевательной поверхности три бугорка и более. Верхние зубы имеют три корня, нижние - два. При смыкании зубов (прикус) верхние резцы выступают над соответствующими нижними и частично прикрывают их.

Прорезывание молочных зубов. Истончение десны и появление коронки зуба в полости рта начинается на 7-м месяце жизни. Первыми прорезываются медиальные нижние резцы. К году обычно прорезываются 8

зубов (все резцы). При некоторых заболеваниях, например, при рахите, прорезывание зубов задерживается. Заканчивается прорезывание молочных зубов на 3-м году. Всего молочных зубов 20. На каждой половине верхнего и нижнего зубного ряда по 5 зубов: 2 резца, 1 клык и 2 коренных зуба.

После 6 лет у детей начинается смена молочных зубов на постоянные. Прорезывание постоянных зубов начинается с появления первого большого коренного зуба и заканчивается к 12-13 годам. Зубы мудрости прорезываются в 18-30 лет. Формула постоянных зубов человека на одной половине верхней и нижней челюстей может быть представлена в виде дроби:

212

3



212

3

(2 резца, 1 клык, 2 малых и 3 больших коренных зуба), всего 32 зуба.

Слюнные железы

В слизистой оболочке полости рта в большом количестве имеются мелкие слюнные железы. Выделяют губные, щечные, небные и язычные железы. Помимо мелких желез, в полость рта открываются протоки трех пар крупных слюнных желез: околоушной, поднижнечелюстной и подъязычной.

Околоушная железа самая большая, лежит на боковой поверхности лица спереди и несколько ниже ушной раковины, заполняя позадичелюстную ямку. Ее выводной проток длиной около 5 - 6 см проходит по наружной поверхности жевательной мышцы, прободает жировую ткань и щечную мышцу и открывается в преддверии рта на слизистой оболочке щеки на уровне верхнего второго большого коренного зуба.

Поднижнечелюстная железа расположена кнутри и несколько ниже тела нижней челюсти. Выводной проток направляется сверху от челюстно-подъязычной мышцы вдоль дна полости рта и открывается на сосочке под языком.

Подъязычная железа расположена поверх челюстно-подъязычной мышцы на дне полости рта, покрыта только слизистой оболочкой, образует подъязычную складку между языком и внутренней поверхностью нижней челюсти. Выводные протоки некоторых ее долек открываются самостоятельно малыми протоками. Главный выводной проток проходит вместе с протоком поднижнечелюстной железы и открывается рядом или общим с ним отверстием.

Глотка

Глотка (pharynx) представляет собой часть пищеварительного канала, которая соединяет полость рта с пищеводом. К глотке относится часть дыхательной трубки, через которую полость носа сообщается с гортанью. В полости глотки происходит перекрест пищеварительных и дыхательных путей. Она лежит позади носовой, ротовой полостей и гортани, спереди от основной части затылочной кости и первых шести шейных позвонков. В соответствии с этим глотка делится на три части: носовую, или носоглотку, ротовую и гортанную. В полость глотки открывается семь отверстий: четыре в носоглотке - хоаны (соединяют ее с носовой полостью) и два отверстия слуховых (евстахиевых) труб, расположенные на боковой стенке, соединяющиеся с барабанной полостью (среднее ухо); ротовая часть

глотки через зев сообщается с полостью рта, а в гортанной части открываются вход в гортань и отверстие пищевода (рис. 14). На боковых и задней стенках носоглотки имеются скопления лимфоидной ткани - трубные и глоточная миндалины. Таким образом, у входа в глотку располагается почти полное кольцо лимфоидных образований: глоточная, трубные, небные и язычная миндалины, названное кольцом Пирогова-Вальдейера.

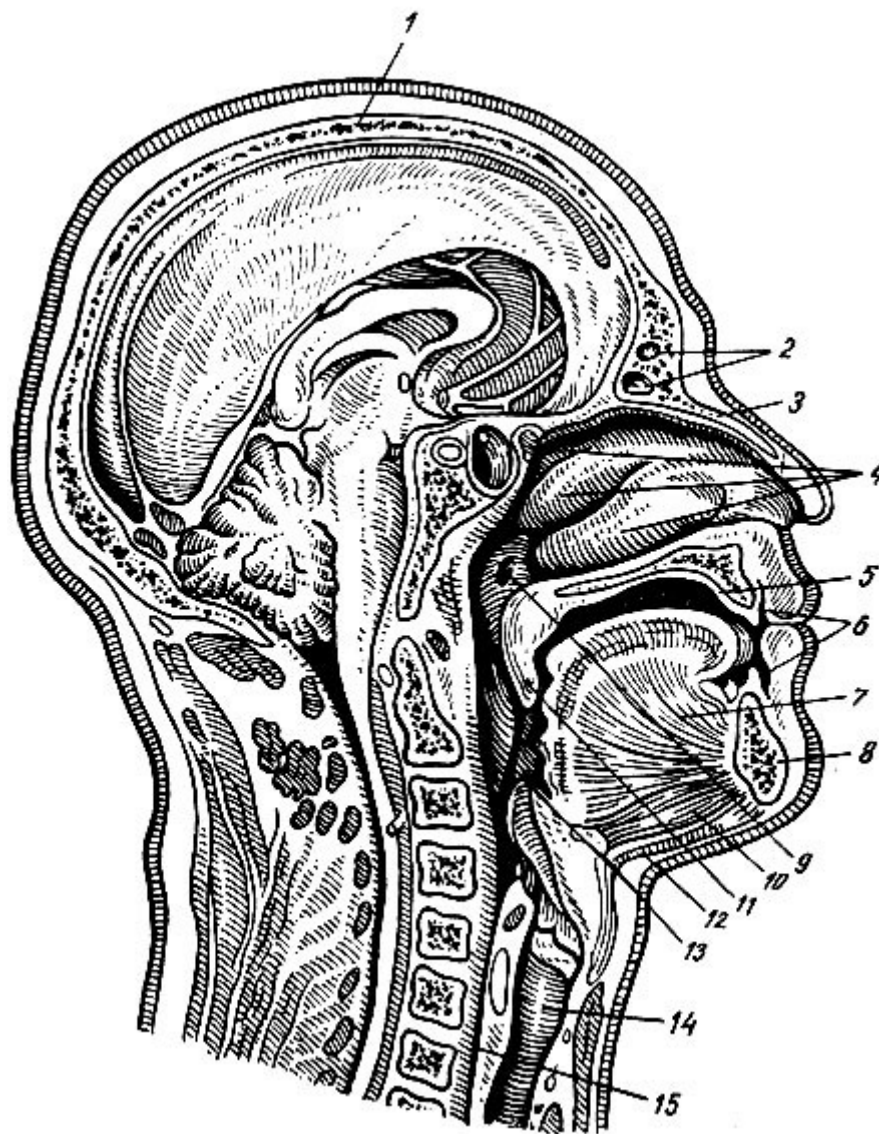


Рис. 14. Сагиттальный распил головы. 1 - крыша черепа; 2 - лобная пазуха; 3 - носовая кость; 4 - верхняя, средняя и нижняя носовые раковины; 5 - твердое небо; 6 - преддверие рта; 7 - подбородочно-язычная мышца; 8 - нижняя челюсть; 9 - глоточное отверстие слуховой трубы; 10 - подбородочно-подъязычная мышца; 11 - мягкое небо; 12 - челюстно-подъязычная мышца; 13 - надгортанник; 14 - гортань; 15 - полость глотки

Основу стенки глотки составляет фиброзная пластинка, которая сверху прикрепляется к наружному основанию черепа. Изнутри пластинка покрыта слизистой оболочкой, а снаружи - мышцами. Мышцы глотки делятся на продольные и циркулярные. К циркулярным мышцам относятся три сжимателя (констрикторы): верхний, средний и нижний. Продольными мышцами, поднимающими глотку, являются шилоглоточная и трубно-глоточная. Снаружи мышечный слой покрыт рыхлой волокнистой соединительной тканью - адвентицией и щечно-глоточной фасцией. Слизистая оболочка в носоглотке выстлана мерцательным эпителием, в

остальных частях - многослойным плоским.

Пищевод

Пищевод (esophagus) - узкая длинная трубка, соединяющая глотку с желудком. Начинается на шее, на уровне VI шейного позвонка, и заканчивается в брюшной полости, на уровне XI грудного позвонка. В пищеводе выделяют шейную, грудную и брюшную части. Длина его около 25 см. В спавшемся состоянии поперечный диаметр пищевода около 22 мм. Пищевод имеет сужения: первое сужение находится у его начала, второе - на уровне раздвоения трахеи и третье - в месте, где пищевод проходит через диафрагму. На своем пути пищевод образует ряд изгибов. В шейной области он отклоняется влево, далее этот изгиб постепенно выпрямляется, и на уровне V грудного позвонка пищевод занимает срединное положение. Ниже пищевод опять отклоняется влево и затем вправо по направлению к пищеводному отверстию диафрагмы.

Стенка пищевода состоит из слизистой оболочки, образующей продольные складки, подслизистой основы, мышечной оболочки, образованной наружным продольным и внутренним кольцевым слоями. В верхней трети пищевода мышечная ткань исчерченная, а затем она постепенно замещается неисчерченной. Снаружи пищевод покрыт адвентицией, позволяющей пищеводу менять величину поперечного диаметра при прохождении пищи.

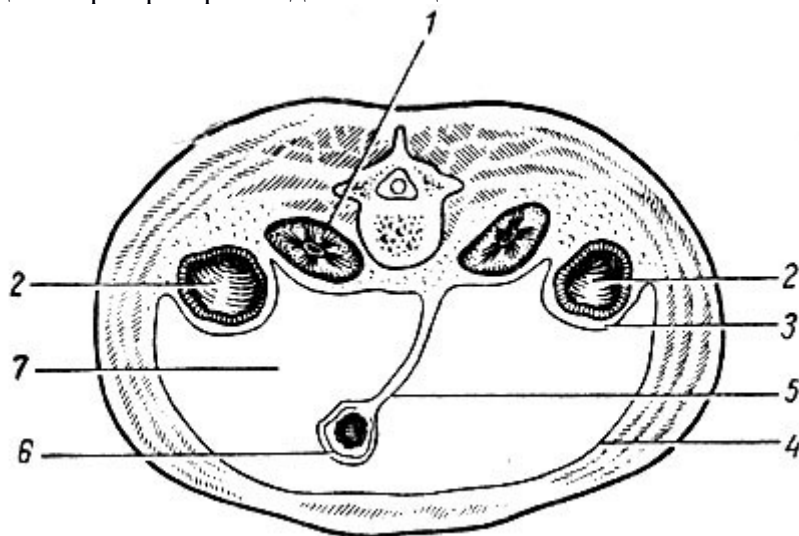


Рис. 15. Отношение органов к брюшине (схема). 1 - экстраперитонеальное положение (почки); 2 - мезоперитонеальное положение (нисходящая и восходящая ободочная кишка); 3 - внутренностный листок брюшины; 4 - пристеночный листок брюшины; 5 - брыжейка; 6 - интраперитонеальное положение (тонкая кишка); 7 - полость брюшины

Желудок

Желудок (ventriculus, gaster) представляет собой расширенную часть пищеварительного канала (рис. 16). Он располагается в верхнем этаже брюшной полости - надчревь. Большая его часть ($\frac{5}{6}$) лежит слева от срединной плоскости, в левом подреберье. Величина желудка сильно варьирует как индивидуально, так и в зависимости от его наполнения. Размеры желудка новорожденного невелики (около 5 см в длину).

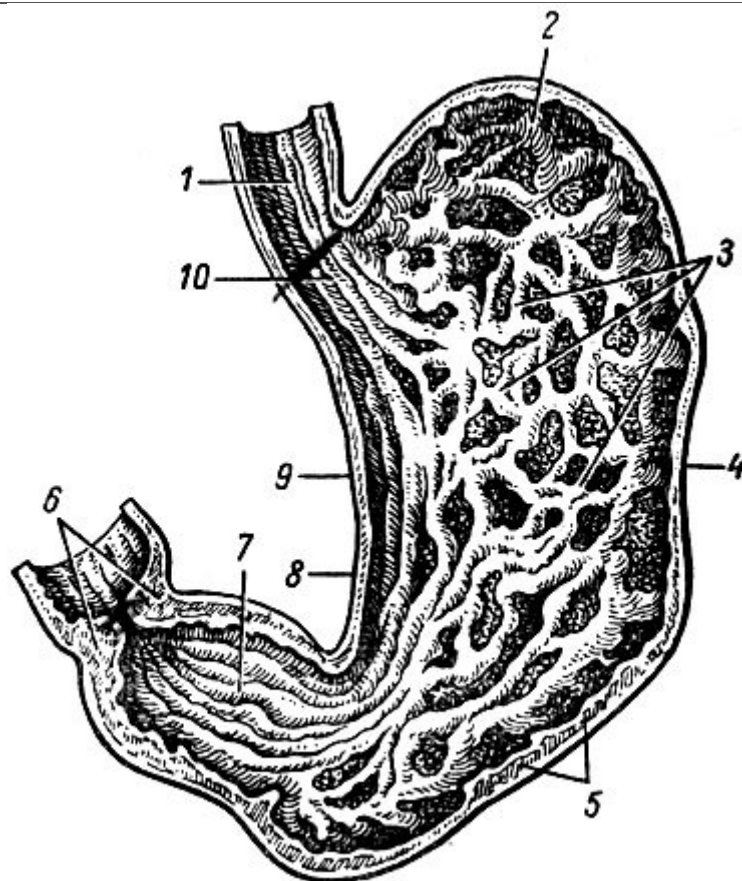


Рис. 16. Желудок (вскрыт; вид спереди). 1 - пищевод; 2 - дно желудка; 3 - складки слизистой оболочки; 4 - большая кривизна; 5 - мышечная оболочка; 6 - сфинктер привратника; 7 - привратниковая (пилорическая) часть; 8 - серозная оболочка; 9 - малая кривизна; 10 - кардиальное отверстие (вход в желудок)

В желудке различают переднюю и заднюю стенки. Вогнутый край желудка, обращенный вправо и вверх, называется малой кривизной, выпуклый его край, направленный влево и вниз, - большой кривизной желудка. Часть желудка, прилежащую к месту входа пищевода в желудок, называют кардиальной (кардиа), слева от нее образуется куполообразное выпячивание - дно (свод) желудка. Средняя часть называется телом, а часть, переходящая в двенадцатиперстную кишку, - привратниковой, или пилорической, частью желудка.

Большое значение имеет исследование формы и положения желудка на рентгенограмме. Расположение тела желудка у живого человека в стоячем положении приближается к вертикальному. Пилорическая часть при этом направлена вверх, вправо и назад, и желудок напоминает крючок. Помимо этой формы, наблюдаются еще две: желудок в виде рога, расположенный почти горизонтально, и желудок в виде чулка, или удлинённый, расположенный вертикально.

Стенка желудка состоит из четырех слоев: слизистой оболочки, подслизистой основы, мышечной и серозной оболочек. Слизистая оболочка желудка красновато-серого цвета, имеет большое количество складок, направленных в области малой кривизны преимущественно продольно. Кроме складок, слизистая оболочка желудка имеет возвышения - желудочные поля, на которых находится большое количество желудочных ямочек. В ямочки открываются железы желудка, выделяющие желудочный сок. Различают собственные желудочные железы, расположенные в области

дна и тела его, и пилорические железы. Собственные железы очень многочисленные. Они содержат клетки трех видов: главные клетки, вырабатывающие ферменты, париетальные клетки (обкладочные), выделяющие соляную кислоту, и мукоциты, выделяющие слизь. Пилорические железы обкладочных клеток не имеют. Кроме названных клеток, в слизистой оболочке желудка имеются гормонально-активные клетки. Подслизистая основа хорошо выражена, представляет собой рыхлую волокнистую соединительную ткань, в которой проходит большое количество кровеносных и лимфатических сосудов и нервов.

Мышечная оболочка состоит из неисчерченных мышечных клеток, расположенных в три слоя. Выделяют продольный, круговой слой и косые волокна. В привратниковой части круговой слой мышц утолщается, формируя сфинктер привратника. Слизистая оболочка в этом месте образует круговую складку. При сокращении сфинктера она совершенно отделяет полость желудка от полости двенадцатиперстной.

Тонкая кишка

Тонкая кишка (intestinum tenue) начинается от привратника на уровне I поясничного позвонка и заканчивается в правой подвздошной ямке, где она переходит в слепую кишку. Длина тонкой кишки 5 - 7 м, диаметр уменьшается сверху вниз. Петли тонкой кишки лежат ниже желудка и печени, занимая пупочную область, и спускаются частично в полость малого таза.

Тонкая кишка делится на три отдела: двенадцатиперстную, тощую и подвздошную кишку. Определенная анатомически выраженная граница между тощей и подвздошной кишкой отсутствует (приблизительно $\frac{2}{5}$ составляет тощая, а $\frac{3}{5}$ - подвздошная кишка).

Двенадцатиперстная кишка (duodenum) представляет собой начальный отдел тонкой кишки. Она фиксирована на задней брюшной стенке и подковообразно огибает головку поджелудочной железы. В ней различают верхнюю, нисходящую, горизонтальную (нижнюю) и восходящую части. На уровне I - II поясничного позвонка слева она образует резкий изгиб, переходя в тощую кишку. Начальный и конечный отделы двенадцатиперстной кишки покрыты брюшиной со всех сторон, большая средняя часть лежит забрюшинно (покрыта брюшиной только спереди).

Тощую и подвздошную кишку объединяют как брыжеечный отдел тонкой кишки, так как они покрыты брюшиной со всех сторон и подвешены на брыжейке, в толщине которой проходят сосуды, нервы и лежат лимфатические узлы.

Слизистая оболочка тонкой кишки имеет бархатистый вид от покрывающих ее ворсинок (18-40 на 1 мм²) (рис. 17). Ворсинки представляют собой выросты слизистой оболочки. В центре ворсинки находится лимфатический синус, а по периферии - кровеносные капилляры и лежат отдельные неисчерченные мышечные клетки. В верхних отделах тонкой кишки слизистая оболочка толще, ворсинок и кровеносных сосудов больше; здесь особенно хорошо выражены циркулярные складки. В нисходящей части двенадцатиперстной кишки, кроме циркулярных складок, имеется продольная складка, заканчивающаяся большим сосочком двенадцатиперстной кишки. На нем открываются общий желчный проток и проток поджелудочной железы (рис. 18). Возможно наличие добавочного малого сосочка двенадцатиперстной кишки, на котором открывается добавочный проток поджелудочной железы. В двенадцатиперстной кишке, в ее подслизистой основе лежат дуоденальные железы.

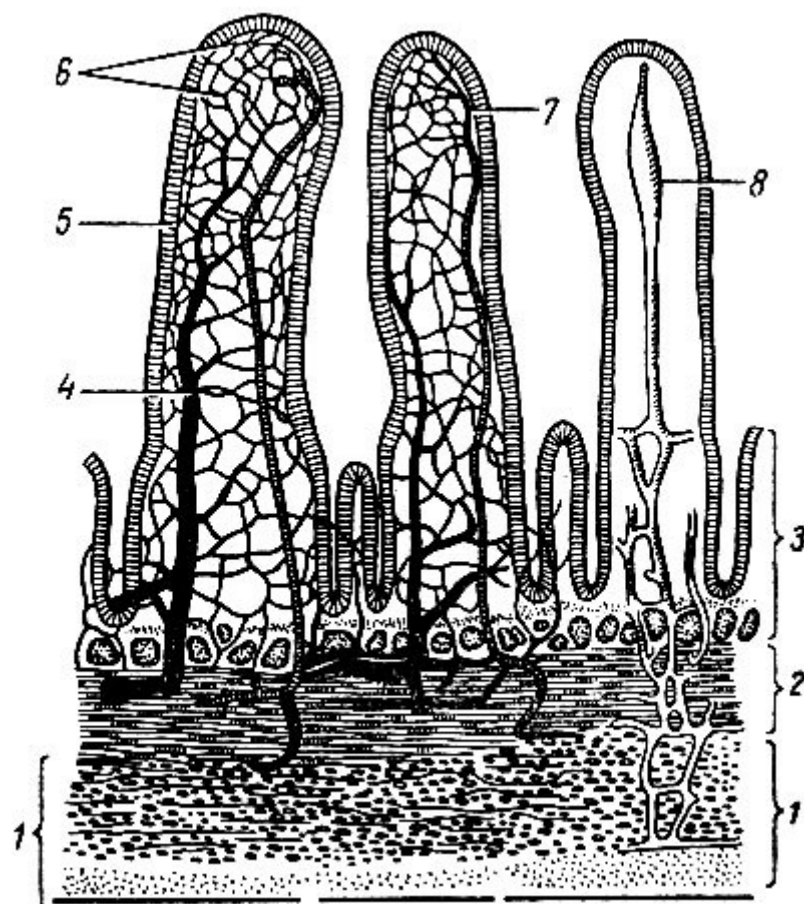


Рис. 17. Строение стенки тонкой кишки (схема). 1 - мышечная оболочка; 2 - подслизистая основа; 3 - кишечная крипта; 4 - венозный сосуд; 5 - эпителий ворсинки; 6 - сеть капилляров; 7 - артериальный сосуд; 8 - лимфатический синус

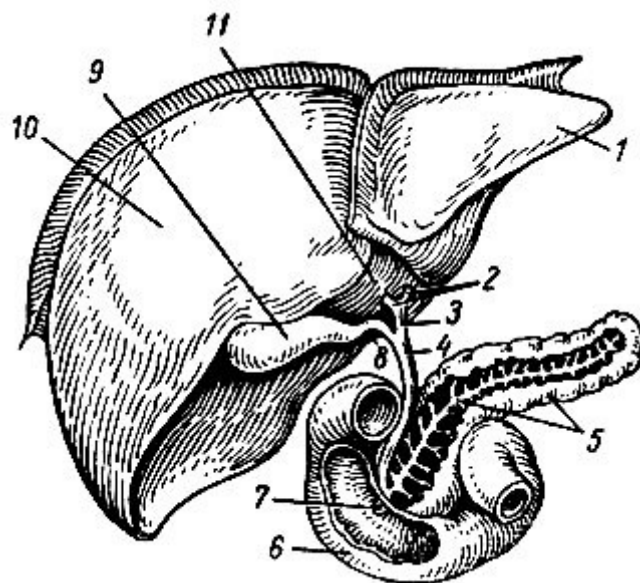


Рис. 18. Печень, желчевыносящие пути, двенадцатиперстная кишка и

поджелудочная железа. 1 - левая доля печени; 2 - правый и левый печеночный протоки; 3 - общий печеночный проток; 4 - общий желчный проток; 5 - поджелудочная железа (выделен проток поджелудочной железы); 6 - двенадцатиперстная кишка (частично вскрыта); 7 - большой сосочек двенадцатиперстной кишки; 8 - пузырный проток; 9 - желчный пузырь; 10 - правая доля печени; 11 - квадратная доля печени

По всему протяжению в стенке кишки имеется большое количество кишечных крипт, представляющих собой трубчатые углубления эпителия, лежащие в собственной пластинке ее слизистой оболочки. В кишечные крипты открываются железистые клетки различных типов. В слизистой оболочке всех отделов тонкой кишки разбросаны одиночные лимфоидные узелки. Групповые лимфоидные узелки встречаются лишь в подвздошной кишке (20 - 30).

Мышечная оболочка тонкой кишки состоит из наружного продольного слоя и внутреннего циркулярного слоя неисчерченных мышечных клеток.

Печень

Печень (hepar) (см. рис. 18) - крупный железистый орган массой около 1,5 кг, располагается в верхнем отделе брюшной полости, преимущественно в правом подреберье. Влево от средней линии заходит у взрослого лишь небольшая часть органа. У новорожденного печень занимает большую часть брюшной полости.

Через общий желчный проток вырабатываемая печенью желчь поступает в двенадцатиперстную кишку. Печень имеет верхнюю и нижнюю поверхности. Верхняя - диафрагмальная - поверхность выпуклая и прилежит к диафрагме, нижняя - висцеральная - обращена вниз и прилежит к органам. Поверхности отделены друг от друга острым передним краем, задний край тупой, прилежит к диафрагме.

В печени выделяют две доли: большую правую и левую - меньшую. На диафрагмальной поверхности границей между ними служит серповидная связка. В свободном крае этой связки заложена круглая связка печени, являющаяся остатком пупочной вены. На висцеральной поверхности границей является борозда, в которой спереди лежит круглая связка печени, а сзади - венозная связка (остаток венозного протока, бывшего у плода). Правая доля печени на висцеральной поверхности двумя бороздами - правой продольной и поперечной - разделяется на квадратную, хвостатую и правую доли. В переднем отделе правой продольной борозды лежит желчный пузырь, в заднем - нижняя полая вена. Поперечная борозда носит название ворот печени. Через ворота в печень входят печеночная артерия, воротная вена, сопровождающие их нервы и выходят лимфатические сосуды и общий печеночный проток. Кпереди от ворот печени лежит квадратная доля, кзади - хвостатая доля. Органы, соприкасающиеся с печенью, особенно с ее висцеральной поверхностью, образуют на ней вдавления. Большая часть печени покрыта брюшной (мезоперитонеальное положение). Не покрыта лишь задняя ее поверхность, прилежащая к диафрагме. Брюшина, переходя с диафрагмы на печень, образует венечные (правую и левую) и серповидную связки. Из области ворот печени брюшина переходит на желудок и двенадцатиперстную кишку, образуя малый сальник.

Под брюшиной, покрывающей печень, находится тонкая фиброзная оболочка, которая в области ворот входит в вещество печени и продолжается в тонкие прослойки, разделяющие дольки печени. Печеночные дольки состоят из печеночных клеток (гепатоцитов), расположенных в виде балок, радиально идущих от центра к периферии дольки; между балками проходят

	синусоидные сосуды (кровеносные капилляры). В центре дольки находятся центральная вена, в которую они впадают. В стенках внутريدольковых капилляров имеются эндотелиальные клетки звездчатой формы (купферовские клетки). Они поглощают из крови циркулирующие в ней вещества, захватывают и переваривают бактерии, остатки красных кровяных телец, капли жира (фагоцитоз). Между печеночными клетками, выделяющими желчь, проходят желчные капилляры, в междольковой соединительной ткани - артерия, вена, желчный проток, нервы и лимфатические сосуды. Особенности кровоснабжения печени обусловлены ее функцией. Желчный пузырь (vesica fellea) располагается в ямке желчного пузыря, в переднем отделе правой продольной борозды печени (см. рис. 18). Он грушевидный, имеет расширенный отдел - дно, среднюю часть - тело и суженную часть - шейку. Дно несколько выходит за передний край печени. Шейка желчного пузыря продолжается в пузырный проток длиной около 3,5 см. Из слияния пузырного и общего печеночного протоков образуется общий желчный проток, который открывается в нисходящую часть двенадцатиперстной кишки вместе с протоком поджелудочной железы. Общий желчный проток имеет длину около 7 см и проходит вместе с печеночной артерией и воротной веной в печеночно-дуоденальной связке. У места впадения желчного протока в двенадцатиперстную кишку располагается гладкомышечный жом, регулирующий поступление желчи и панкреатического секрета в кишку. Покрыта брюшиной лишь нижняя поверхность желчного пузыря, его дно прилежит к передней брюшной стенке в месте соединения правой прямой мышцы живота и реберной дуги. Стенки желчного пузыря образованы серозной, мышечной и слизистой оболочками. Последняя имеет многочисленные складки. Сегменты печени. В связи с развитием хирургии печени в последние годы получило распространение учение о сегментарном строении печени. Сегментом печени называют участок печеночной паренхимы, который имеет обособленные кровеносные сосуды (ветвь воротной вены и печеночной артерии) и желчные протоки. Число сегментов варьирует в зависимости от индивидуальной изменчивости ветвей воротной вены. Согласно анатомической номенклатуре (PNA) выделяют 4 сегмента. Наибольшее распространение получила схема деления печени по Куино - 8 сегментов. Границы печени. Верхняя и нижняя границы печени, которые проецируются на переднебоковую стенку туловища, сходятся одна с другой справа в десятом межреберье по средней подмышечной линии. Верхняя граница печени в пределах этих точек совпадает с проекцией диафрагмы. Нижняя граница идет справа по десятому и девятому межреберным промежуткам, не выходя из-под реберной дуги, затем у переднего конца этих ребер пересекает реберную дугу, идет косо вверх, пересекает левую реберную дугу на уровне 7-го реберного хряща и у левой средне-ключичной линии встречается с верхней границей. Функции печени. Печень является жизненно важным органом, ее называют "центральной лабораторией организма". Она участвует во всех видах обмена: в белковом, жировом, углеводном, минеральном, в обмене воды и витаминов. Печень играет важную роль в поддержании гомеостаза и в функциях крови, в процессах пищеварения и всасывания, в синтезе и депонировании некоторых соединений. Обезвреживающая функция печени сводится к разнообразным синтезам, в результате которых приносимые кровью воротной вены ядовитые для

организма продукты обмена веществ превращаются в менее ядовитые (например, аммиак в мочевины и мочевую кислоту), которые затем выводятся из организма.

После удаления печени у животных развивается тяжелая гипогликемия (понижение концентрации сахара в крови), сопровождающаяся судорогами, свидетельствующими о недостаточности снабжения мозга глюкозой. В лаборатории И. П. Павлова роль печени изучали при помощи наложения фистулы Экка: воротную вену вшивали в нижнюю полую вену и вся кровь, оттекающая от кишечника по воротной вене, поступала в нижнюю полую вену, минуя печень. При мясном питании такие собаки погибали через несколько дней.

Поджелудочная железа

Поджелудочная железа (pancreas) - сложная альвеолярно-трубчатая железа, обладающая внешней и внутренней секрецией. Располагается позади желудка, на задней брюшной стенке на уровне I, II поясничных позвонков и состоит из головки, тела и хвоста. Головка лежит справа и охвачена двенадцатиперстной кишкой, хвост заходит в левое подреберье и прилежит к селезенке. Длина железы около 12 - 15 см. Брюшина покрывает железу спереди и снизу, задняя поверхность ее не покрыта брюшиной (экстраперитонеальное положение).

Соединительнотканная капсула железы очень тонкая, так что через нее отчетливо видно дольчатое строение железы. Дольки железы состоят из ацинусов, имеющих вид небольших пузырьков или трубочек, железистые клетки которых выделяют поджелудочный (панкреатический) сок. Выводные протоки начинаются вставочными отделами, по которым поджелудочный сок оттекает из ацинусов. Вставочные отделы протоков сливаются во внутридольковые, а те в междольковые протоки, которые впадают в главный выводной проток, идущий вдоль железы и открывающийся в нисходящую часть двенадцатиперстной кишки вместе с общим желчным протоком.

Внутрисекреторная часть представлена совокупностью особых клеточных групп, заложенных в виде маленьких островков в толще железистых долек. Эти группы клеток получили название панкреатических островков (insulae).

Толстая кишка

Толстая кишка (intestinum crassum) является непосредственным продолжением тонкой кишки. Она начинается слепой кишкой, расположенной в правой подвздошной ямке, продолжается в ободочную кишку, имеющую четыре части: восходящую, поперечную, нисходящую и сигмовидную, и заканчивается прямой кишкой, которая открывается наружу задним проходом. Общая длина толстой кишки 1,5 - 2,0 м. Толстая кишка отличается от тонкой не только большим диаметром, но и наличием продольных мышечных лент на поверхности, вздутий (гаустры) и сальниковых отростков серозной оболочки, содержащих жир.

Слизистая оболочка толстой кишки вместе с остальными слоями стенки образует полулунные складки и ворсинок не имеет. Она содержит кишечные железы и одиночные (солитарные) лимфоидные узелки.

Мышечная оболочка представлена сплошным циркулярным слоем и продольным, образующим три ленты.

Слепая кишка представляет собой участок толстой кишки, расположенный ниже места впадения в нее тонкой кишки в правой

	подвздошной ямке. Ее длина около 6 см. От внутреннезадней поверхности слепой кишки отходит червеобразный отросток - аппендикс. Длина и положение его сильно варьируют. Наиболее часто червеобразный отросток спускается вниз, ко входу в малый таз. Реже он направлен кнаружи и кверху, внутрь от слепой кишки или вверх, располагаясь позади нее. Просвет червеобразного отростка с возрастом может частично или полностью зарастать. Отверстие, которым просвет его открывается в полость слепой кишки, прикрыто складкой слизистой оболочки - заслонкой червеобразного отростка. Слизистая оболочка и подслизистая основа аппендикса содержат групповые лимфоидные узелки, стенка его состоит из тех же слоев, что и стенка кишки. Брюшина покрывает его со всех сторон и образует брыжейку. На месте впадения тонкой кишки в толстую имеется илеоцекальный клапан, состоящий из двух губ и препятствующий возвращению содержимого толстой кишки в тонкую. Восходящая ободочная кишка является продолжением слепой. Границей между ними служит место впадения подвздошной кишки. Восходящая ободочная кишка поднимается вверх до нижней поверхности печени, здесь образует изгиб - правый, или печеночный, переходя в поперечную ободочную кишку. Поперечная ободочная кишка покрыта брюшиной со всех сторон и имеет собственную брыжейку. Она занимает поперечное положение в брюшной полости, доходя слева до нижнего конца селезенки. В этом месте она образует левый, или селезеночный, изгиб и переходит в нисходящую ободочную кишку. Нисходящая ободочная кишка направляется вниз и на уровне гребня подвздошной кости переходит в сигмовидную кишку. Восходящая ободочная кишка и нисходящая ободочная кишка прочно укреплены на задней брюшной стенке, покрыты брюшиной с трех сторон, брыжейки не имеют. Сигмовидная ободочная кишка простирается до уровня III крестцового позвонка, где она переходит в прямую кишку. Так же, как и поперечная ободочная кишка, покрыта брюшиной со всех сторон и имеет брыжейку. Прямая кишка (rectum) является конечным отделом толстой кишки (рис. 19). Она располагается в малом тазу, образуя изгибы в переднезаднем и поперечном направлениях. Конечная часть ее прободает тазовое дно и заканчивается задним проходом (анус).

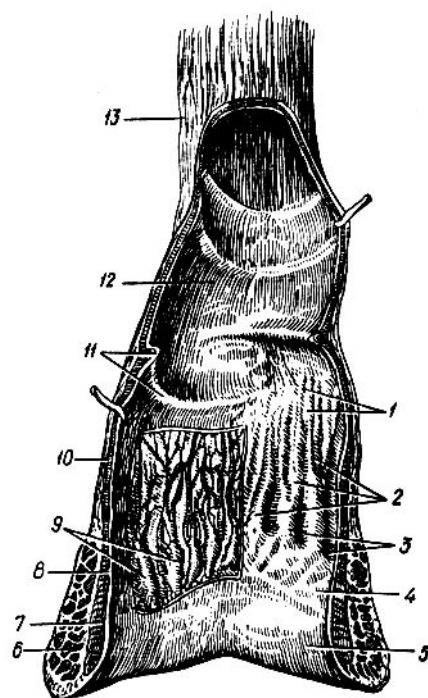


Рис. 19. Прямая кишка (вскрыта). 1 - анальный канал; 2 - анальные столбы; 3 - анальные пазухи; 4 - слизистая оболочка геморроидальной зоны; 5 - область заднепроходного отверстия; 6 - наружный сфинктер; 7 - внутренний сфинктер; 8 - слизистая оболочка; 9 - подслизистое венозное сплетение; 10 - мышечная оболочка; 11 - поперечная складка; 12 - ампула прямой кишки; 13 - сигмовидная ободочная кишка

В верхнем отделе прямой кишки имеется расширение - ампула прямой кишки. В этом отделе слизистая оболочка образует три поперечные складки, соответствующие изгибам кишки. Нижний отдел кишки сужен и называется заднепроходным (анальным) каналом. Здесь находятся вертикальные валики - анальные столбы, между которыми образуются углубления - анальные пазухи.

Кольцевое пространство между пазухами и задним проходом называют геморроидальной зоной, так как в толще стенки кишки находится венозное сплетение.

Мышечная оболочка прямой кишки состоит из двух слоев - продольного и кругового. Круговой слой в области заднего прохода утолщается и образует внутренний сфинктер заднего прохода (непроизвольный). Снаружи вокруг заднего прохода сосредоточены круговые исчерченные мышечные волокна, которые образуют наружный (произвольный) сфинктер заднего прохода.

Тема 2. Анатомия дыхательной системы.	Наружный нос, полость носа. Гортань. Трахея. Бронхи. Легкие. Система органов дыхания

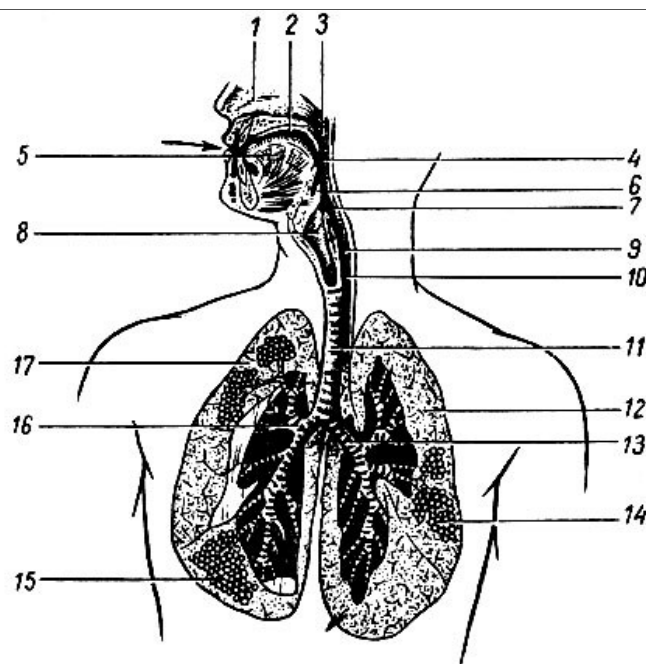


Рис. 20. Дыхательная система (схема). 1 - полость носа; 2 - полость рта; 3 - носовая часть глотки; 4 - ротовая часть глотки; 5 - язык; 6 - надгортанник; 7 - вход в гортань; 8 - гортань; 9 - гортанная часть глотки; 10 - пищевод; 11 - трахея; 12 - левое легкое; 13 - левый главный бронх; 14, 15 - легочные альвеолы; 16 - правый главный бронх; 17 - правое легкое. Показано ветвление бронхов в легких (бронхиальное дерево)

К органам дыхания относятся полость носа, гортань, трахея, бронхи и легкие. В дыхательной системе выделяют воздухоносные (дыхательные) пути (полость носа, гортань, трахея и бронхи) и дыхательную часть, представленную дыхательной паренхимой легких, где происходит газообмен между воздухом, содержащимся в альвеолах легких (рис. 20), и кровью. Дыхательная система развивается как вырост вентральной стенки глоточной кишки. Эта связь сохраняется в окончательной стадии развития: верхнее отверстие гортани открывается в глотку. Таким образом, воздух проходит к гортани через полости носа и рта и глотку. Полость носа и носовую часть глотки (носоглотка) объединяют под названием "верхние дыхательные пути".

Полость носа

Полость носа (cavitas nasi) (рис. 21) является начальным отделом дыхательных путей и одновременно органом обоняния. Пахучие вещества, поступая вместе с вдыхаемым воздухом, раздражают обонятельные рецепторы. Проходя через полость носа, воздух согревается, увлажняется и очищается.

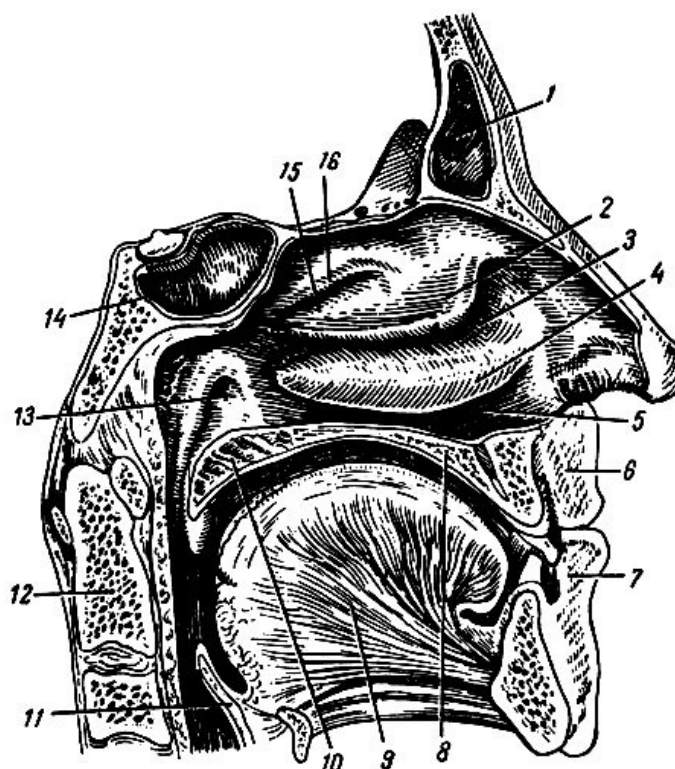


Рис. 21. Полости носа и рта (сагиттальный распил). 1 - лобная пазуха; 2 - средняя носовая раковина; 3 - средний носовой ход; 4 - нижняя носовая раковина; 5 - нижний носовой ход; 6 - верхняя губа; 7 - нижняя губа; 8 - твердое небо; 9 - язык; 10 - мягкое небо; 11 - надгортанник; 12 - 11 шейный позвонок; 13 - глоточное отверстие слуховой трубы; 14 - клиновидная пазуха; 15 - верхний носовой ход; 16 - верхняя носовая раковина

Полость носа перегородкой делится на две половины, которые спереди через ноздри сообщаются с атмосферой, а сзади при помощи хоан - с носоглоткой. Стенки носовой полости образованы костями и хрящами и выстланы слизистой оболочкой, которая легко набухает под влиянием различных раздражителей.

Наиболее крупными хрящами является хрящ носовой перегородки, составляющей ее передний отдел, боковые хрящи и большие крыловидные, образующие крылья носа. В полости носа различают верхнюю, нижнюю, латеральную и медиальную (перегородка) стенки. С латеральной стенки свисают три носовые раковины: верхняя, средняя и нижняя, между которыми образуются три носовых хода: верхний, средний и нижний. Область верхнего носового хода носит название обонятельной, так как в ее слизистой оболочке содержатся обонятельные рецепторы, а среднего и нижнего - дыхательной.

С носовой полостью связаны воздухоносные пазухи соседних костей - околоносовые пазухи. Сюда относятся верхнечелюстная (гайморова), лобная, клиновидная пазухи и пазухи решетчатой кости.

Воздух из полости носа попадает в носоглотку, а затем в ротовую и гортанную части глотки, куда открывается отверстие гортани. В области глотки перекрещиваются пищеварительный и дыхательный пути. Воздух может поступать сюда также через рот.

Гортань

Гортань (larynx) располагается в передней области шеи на уровне IV - VI шейных позвонков, ниже подъязычной кости, образуя здесь заметное возвышение. У мужчин оно особенно хорошо выражено ("адамово яблоко").

	При разговоре, пении, кашле гортань смещается, следуя за подъязычной костью, с которой соединена. У детей гортань расположена выше (на уровне III шейного позвонка), у стариков вследствие слабости связочного аппарата опускается до уровня VII позвонка. Сзади от гортани располагается глотка, с которой гортань сообщается через верхнее отверстие. Внизу гортань переходит в дыхательное горло - трахею. Спереди от нее лежат мышцы шеи, сбоку - сосудисто-нервные пучки. Скелет гортани образован несколькими хрящами. Перстневидный хрящ расположен в нижнем ее отделе, щитовидный образует переднебоковые стенки, вверху отверстие гортани прикрывает надгортанник. Сзади располагаются более мелкие парные хрящи: черпаловидные, рожковидные и клиновидные. Хрящи соединяются между собой суставами и связками и могут менять свое положение относительно друг друга благодаря наличию мышц. Полость гортани выстлана слизистой оболочкой и подразделяется на три отдела: верхний - преддверие гортани, средний суженный - собственно голосовой аппарат и нижний - подголосовая полость (рис. 22). Наиболее сложно устроен средний отдел, где на боковых стенках имеются две пары складок, между которыми образуются углубления - желудочки гортани. Верхние складки называются преддверными, а нижние - голосовыми. В толще последних лежат голосовые связки, образованные эластическими волокнами, и мышцы. Промежуток между правой и левой голосовыми складками называется голосовой щелью. Голосовые связки натянуты между щитовидным и черпаловидными хрящами и служат для воспроизведения звуков. В результате изменения положения хрящей под действием мышц гортани могут меняться ширина голосовой щели и натяжение голосовых связок. Выдыхаемый воздух колеблет голосовые связки, в результате чего возникают звуки. Расширяет голосовую щель одна мышца - задняя перстне-черпаловидная, сужают несколько мышц: боковая перстне-черпаловидная, щиточерпаловидная и др.

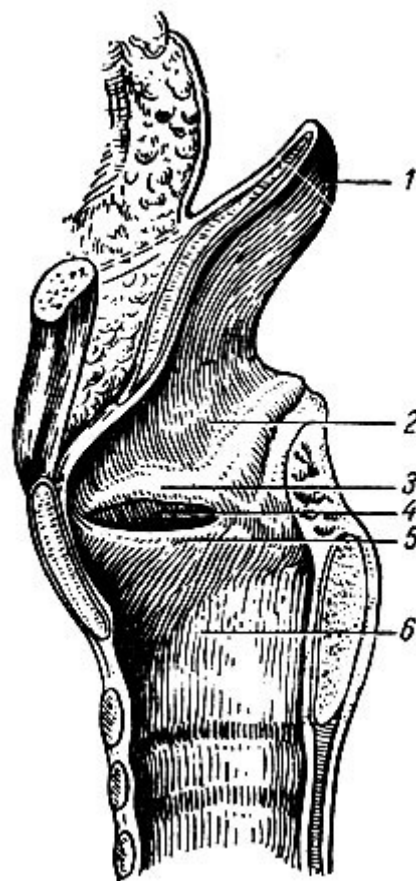


Рис. 22. Гортань (сагиттальный разрез). 1 - надгортанник; 2 - преддверие гортани; 3 - преддверная складка; 4 - желудочек гортани; 5 - голосовая складка; 6 - подголосовая полость.

У детей и женщин размеры гортани меньше, чем у мужчин, следовательно, голосовые связки у них короче и голос выше. Величина гортани сильно изменяется в период полового созревания, вследствие чего у мальчиков, например, голос "ломается", становится ниже. В членораздельной речи участвуют также язык, губы, полости рта и носа.

Дыхательное горло

Дыхательное горло - трахея (trachea) - является непосредственным продолжением гортани. Стенка трахеи состоит из 16 - 20 неполных хрящевых колец, соединенных кольцевидными связками. Они простираются на $\frac{2}{3}$ окружности. Задняя стенка перепончатая, содержит неисчерченные мышечные клетки. Слизистая оболочка выстлана мерцательным эпителием, богата лимфоидной тканью и железами. Трахея начинается на уровне нижнего края VI шейного позвонка и заканчивается на уровне IV - V грудных, где разделяется на два главных бронха. Это место называется бифуркацией (раздвоение) трахеи. (У детей начало трахеи расположено на уровне IV шейного позвонка, а раздвоение - на уровне II - III грудных позвонков.) Длина трахеи 8 - 12 см, поперечный диаметр ее 1,5 - 1,8 см. В шейном отделе спереди к трахее прилежит щитовидная железа, перешеек которой находится на уровне 2 - 4-го кольца трахеи, сзади лежит пищевод, а по бокам - сонные артерии. Грудной отдел ее спереди покрыт у детей вилочковой железой (или ее остатками у взрослых) и крупными сосудами, отделяющими трахею от грудины.

Бронхи

Главные бронхи отходят от трахеи почти под прямым углом и направляются к воротам легких. Правый бронх шире, но короче левого и

является как бы продолжением трахеи. Стенка главных бронхов, так же как и трахея, содержит неполные хрящевые кольца. В бронхах среднего калибра гиалиновая хрящевая ткань сменяется эластической хрящевой тканью. В бронхах малого калибра фиброзно-хрящевая оболочка отсутствует. Главные бронхи (первого порядка) делятся в легком на долевые (второго порядка), а те в свою очередь - на сегментарные (третьего порядка), продолжающие делиться,- так образуется бронхиальное дерево легкого.

Легкие

Легкие (pulmones, pneumones) лежат в грудной полости по сторонам от сердца и крупных сосудов, покрыты серозной оболочкой - плеврой, которая образует вокруг них два замкнутых плевральных мешка. По форме легкие напоминают неправильный конус с основанием, обращенным к диафрагме, и верхушкой, выступающей на 2 - 3 см над ключицей в области шеи. В легком выделяют три поверхности: выпуклую реберную, прилежащую к внутренней поверхности стенки грудной полости, диафрагмальную (основание) - к диафрагме и средостенную, или медиальную,- внутреннюю, обращенную к органам средостения, лежащим между плевральными мешками.

На средостенной поверхности находятся ворота легкого - место, через которое бронх, легочная артерия и нервы входят в легкое, а две легочные вены и лимфатические сосуды выходят из него. Все названные сосуды и бронхи составляют корень легкого.

Каждое легкое посредством борозд делится на доли: правое - на три (верхнюю, среднюю и нижнюю), левое - на две (верхнюю и нижнюю). Левое легкое имеет у переднего края сердечную вырезку.

Доли легкого состоят из сегментов. Бронхолегочным сегментом называют участок легкого, более или менее полно отделенный от соседних соединительнотканными прослойками с проходящими в них венами, снабженный бронхом третьего порядка и ветвью легочной артерии. Сегменты имеют форму неправильных конусов или пирамид, обращенных основаниями к поверхности легкого. Всего в каждом легком насчитывается 10 сегментов (по PNA).

Сегментарные бронхи многократно делятся, направляясь к периферии легкого. Бронх с просветом около 1 мм в диаметре входит в дольку легкого. Внутри нее ветвление бронхов продолжается. Здесь они получают название бронхиол (терминальные, или конечные, и респираторные, или дыхательные). Респираторные бронхиолы имеют выпячивания на своих стенках и переходят в альвеолярные ходы, на стенках которых находятся пузырьки - альвеолы. Весь этот комплекс, начиная с респираторной бронхиолы, по своему виду напоминает виноградную гроздь, поэтому его и называют альвеолярным деревом, или легочным ацинусом. Ацинус является структурной единицей легкого, в которой происходит газообмен между кровью, протекающей в капиллярах легкого, и воздухом, заполняющим легочные альвеолы. Альвеолы имеют вид открытого пузырька, внутренняя поверхность которого выстлана однослойным плоским эпителием, лежащим на основной мембране, к которой прилежат оплетающие альвеолы кровеносные капилляры. В легких взрослого насчитывается 300 - 500 млн. альвеол, общая дыхательная поверхность их составляет около 100 м².

Плевра

Серозная оболочка легкого называется плеврой (pleura). Покрывая легкое со всех сторон, она по корню легкого переходит на стенки грудной

полости, образуя вокруг легкого замкнутый плевральный мешок. Соответственно легким различают правый и левый плевральные мешки. Листок плевры, выстилающий стенки грудной полости и сращенный с ними, носит название пристеночной, или париетальной, плевры. В зависимости от того, какой участок она покрывает, выделяют реберную, диафрагмальную и средостенную (медиастинальную) плевру. Плевра, покрывающая легкое и срастающаяся с его поверхностью, называется висцеральной, или легочной. Между париетальной и висцеральной плеврой находится плевральная полость, которая представляет собой капиллярную щель, содержащую ничтожное количество жидкости, уменьшающей трение между двумя листками плевры при дыхательных движениях. В местах перехода одной части париетальной плевры в другую образуются запасные пространства - карманы, или плевральные синусы, которые заполняются легкими в момент максимального вдоха, а в спокойном состоянии их стенки плотно прижаты друг к другу. Особенно велик реберно-диафрагмальный синус, расположенный в нижнем отделе плевральной полости.

Граница плевральных мешков и легких

Для определения положения органов грудной и брюшной полостей проводят несколько вертикальных линий. Основными из них являются среднеключичная (через середину ключицы), средняя подмышечная (опускается из середины подмышечной впадины), лопаточная (проходит через нижний угол лопатки) и околопозвоночная (по головкам ребер).

Границы плевры (рис. 23). Верхняя граница на 3 - 4 см выше переднего конца I ребра. Задняя соответствует месту перехода реберной плевры в средостенную и идет по околопозвоночной линии до XII ребра. Передняя граница наиболее изменчивая. Она соответствует передней линии перехода реберной плевры в средостенную. Вверху края плевральных мешков симметричны и идут от верхней точки к грудино-ключичному сочленению, на уровне II - IV ребер границы плевральных мешков сближены и идут вертикально вниз, будучи несколько смещены влево. Начиная с IV ребра их границы расходятся вниз и латерально до VII ребра по среднеключичной линии. Нижняя граница представляет линию перехода реберной плевры в диафрагмальную. Она пересекает по среднеключичной линии VII ребро, по средней подмышечной - IX, затем идет горизонтально, пересекая X и XI ребра, где встречается с задней границей.

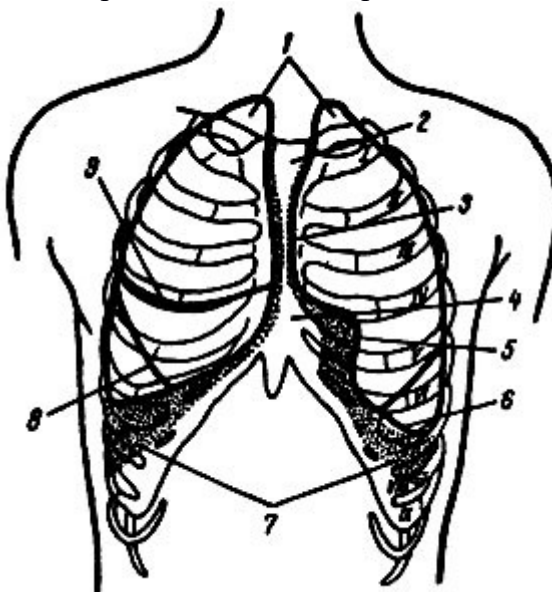


Рис. 23. Границы легких и плевры (вид спереди). 1 - верхушки легких; 2,4 -

	<i>межплевральные пространства; 3 - передняя граница левого легкого; 5 - сердечная вырезка; 6 - нижняя граница левого легкого; 7 - нижняя граница плевры; 8, 9 - междолевые щели. Римскими цифрами обозначены ребра</i> Границы легких. Положение верхушек легких и их задних краев соответствует границам плевры. Передний край правого легкого расположен соответственно передней границе плевры. Передняя граница левого легкого совпадает с границей плевры лишь в верхнем отделе до уровня IV ребра, где край легкого, образуя сердечную вырезку, отступает влево по IV ребру до среднеключичной линии, а затем идет вертикально вниз до VI ребра. Отсюда нижняя граница пересекает среднюю подмышечную линию на уровне VIII ребра, лопаточную - на уровне X ребра и околопозвоночную - на уровне XI ребра, где переходит в заднюю границу. Граница между верхней и нижней долями легкого проходит сзади от остистого отростка III грудного позвонка и идет вперед и вниз к месту соединения костной и хрящевой частей VI ребра. В правом легком граница между верхней и нижней долями проходит так же. В месте ее пересечения с подмышечной линией отходит борозда, отделяющая среднюю долю. Она идет горизонтально к месту соединения IV ребра с грудиной. Нижняя граница правого легкого лежит несколько выше границы левого, примерно на высоту ребра. Средостение Комплекс органов, расположенных в грудной полости между правым и левым плевральными мешками, называется средостением (mediastinum). Средостение ограничено по бокам медиастинальной плеврой, спереди - задней поверхностью грудины, сзади - грудным отделом позвоночника, снизу - диафрагмой, а сверху сообщается с межфасциальными пространствами шеи. Условно проведенной фронтальной плоскостью через корни легких и трахею средостение делят на переднее и заднее. В связи с запросами хирургии в Парижской анатомической номенклатуре переднее средостение разделено на 3 части: собственно переднее средостение, в котором проходят внутренняя грудная артерия и вены и лежат окологрудные лимфатические узлы; среднее, в котором расположено сердце в околосердечной сумке, и верхнее, где у детей лежит вилочковая железа, а у взрослых - ее остатки и крупные сосуды. В заднем средостении проходят пищевод, грудная аорта, блуждающие нервы, грудной лимфатический проток, симпатические стволы и вены.
Тема 3. Анатомия выделительной и репродуктивно й систем.	Почка. Надпочечники. Мочеточники. Мочевой пузырь. Аннотация. Мочеполовая система. Мочеполовая система объединяет мочевые и половые органы. Они тесно связаны друг с другом по развитию, их выводные протоки соединяются у мужчин в общую трубку - мочеиспускательный канал, а у женщин открываются в общее пространство - преддверие влагалища. Мочевые органы К мочевым органам относятся почки, продуктом выделения которых является моча, и органы, служащие для накопления и выведения мочи: мочеточники, мочевой пузырь и мочеиспускательный канал. Почки Почка (геп, nephros) - парный орган, расположенный в поясничной области на задней стенке брюшной полости, позади брюшины (рис. 24). Правая и левая почка лежат по бокам от позвоночника на уровне XII грудного и I - II поясничных позвонков, причем продольные оси их

наклонены так, что верхние концы почек несколько сближены. Правая почка расположена на половину высоты тела позвонка ниже левой.

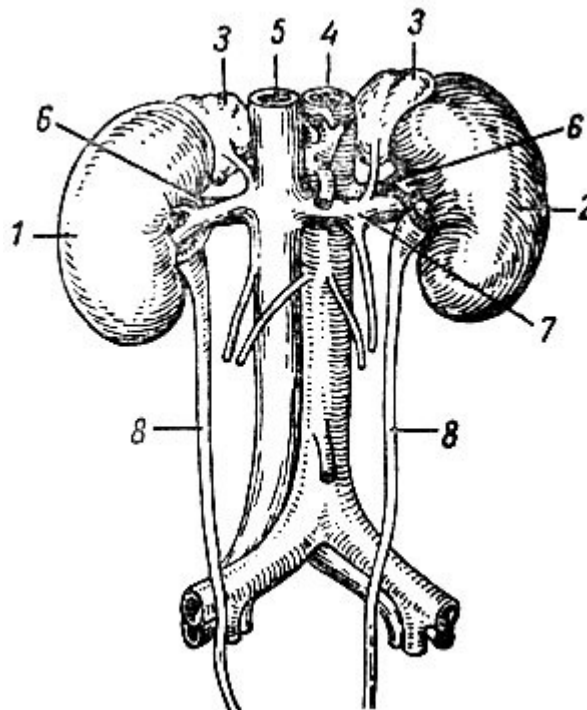


Рис. 24. Почки и мочеточники. 1 - правая почка; 2 - левая почка; 3 - надпочечники; 4 - аорта; 5 - нижняя полая вена; 6 - почечная артерия; 7 - почечная вена; 8 - мочеточники

Почка имеет форму боба. Поверхность ее гладкая, темно-красного цвета. В почке различают верхний и нижний концы, или полюса, медиальный и латеральный края и переднюю и заднюю поверхности. Латеральный край выпуклый, медиальный - вогнутый. На медиальном крае находятся почечные ворота, через которые проходят почечные артерия и вена, нервы, лимфатические сосуды и мочеточник. Ворота ведут в пространство, вдающееся в вещество почки - почечную пазуху. Передняя поверхность почки более выпуклая, чем задняя. К верхнему полюсу почек прилежат надпочечники, к передней поверхности - внутренние органы, расположенные в этом отделе брюшной полости, а задняя поверхность соприкасается с диафрагмой и мышцами задней брюшной стенки.

Почка покрыта фиброзной капсулой, которая в нормальном состоянии плотная, гладкая и легко отделяется от вещества почки. Кнаружи от капсулы, особенно в области почечных ворот и задней поверхности, находится скопление жировой ткани, образующее жировую капсулу почки.

В почечной пазухе расположены малые и большие почечные чашки и почечная лоханка (рис. 25). Стенки почечной пазухи образованы веществом почки, в котором выделяют два слоя: корковое вещество, расположенное по периферии, и внутреннее - мозговое, составляющее почечные пирамиды. Основаниями пирамиды обращены к поверхности почки, верхушками - в пазуху. Верхушки соединяются по две или более и образуют закругленные возвышения - почечные сосочки. Всего в почке около 12 сосочков. Каждый сосочек усеян мелкими отверстиями, через которые моча выделяется в малые чашки. Корковое вещество заходит в глубь почки между пирамидами, образуя почечные столбы. У основания пирамид мозговое вещество в виде полосок заходит в корковое, образуя лучистую часть. Между лучами мозгового вещества находится почечное

корковое вещество, образующее свернутую часть.

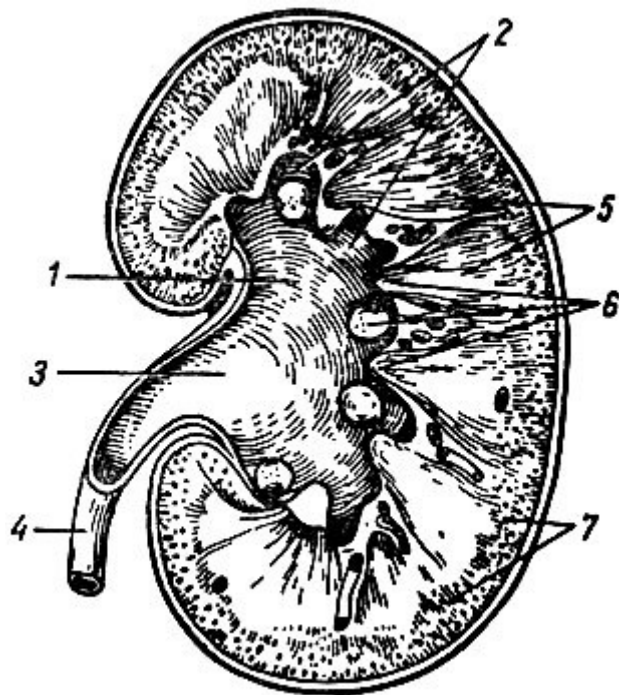


Рис. 25. Почка в разрезе. 1 - большая почечная чашка; 2 - малые почечные чашки; 3 - почечная лоханка; 4 - мочеточник; 5 - мозговое вещество (пирамиды); 6 - почечные сосочки; 7 - корковое вещество

У новорожденного, а иногда и у взрослого на поверхности почки заметны борозды, делящие ее на доли (каждая доля соответствует пирамиде с прилежащим к ней корковым веществом).

Почка представляет собой сложную трубчатую железу, трубочки которой называются почечными (мочевыми) канальцами. Слепой конец каждого канальца в виде двухстенной капсулы (капсула Шумлянско-Боумена) охватывает клубочек кровеносных капилляров.

Внутренняя стенка капсулы состоит из плоских эпителиальных клеток, плотно прилегающих к капиллярам клубочка. Клубочек вместе с капсулой составляет почечное тельце. Почечные тельца расположены в почечном корковом веществе. От капсулы почечного тельца начинается извитой каналец (проксимальная часть канальца нефрона). Каналец продолжается в петлю нефрона (петля Генле), спускающуюся в мозговое вещество, а затем в корковое в виде дистальной части. Почечное тельце, извитые канальцы и петля являются местом образования мочи и составляют структурную единицу почки - нефрон (рис. 26). В каждой почке около миллиона нефронов. Дистальная часть канальца нефрона впадает в прямую часть - собирательную почечную трубочку. Прямые канальцы проходят в пирамидах и являются канальцами, выводящими мочу. Они открываются на сосочках пирамид в малые почечные чашки.

Почка очень богата кровеносными сосудами. Артериальную кровь в почку приносит почечная артерия, которая в воротах почки делится на 4 - 5 ветвей. Каждая ветвь кровоснабжает определенный участок, получивший название сегмента. От этих ветвей отходят междольковые артерии, которые на границе между корковым и мозговым веществом (у основания пирамид) образуют дуги. От последних начинаются междольковые артерии, а от них отходят короткие приносящие клубочковые артериолы к капсулам клубочков и образующие в них клубочки капилляров. Из каждого клубочка выходит артериальный сосуд меньшего диаметра - выносящая клубочковая

артериола, которая затем вновь образует капиллярную сеть вокруг канальцев. Из этой сети формируются вены, идущие рядом с одноименными артериями и сливающиеся в почечные вены, которые впадают в нижнюю полую вену.

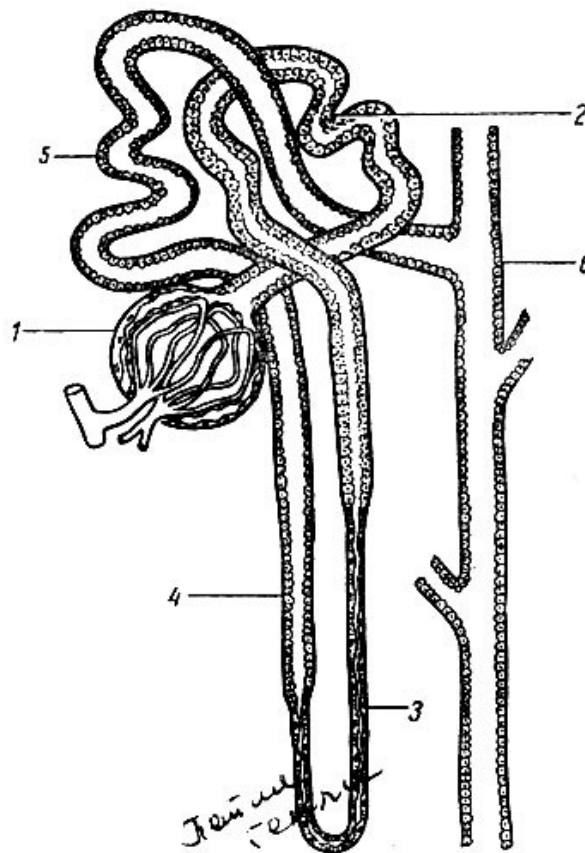


Рис. 26. Строение нефрона (схема). 1 - почечное тельце; 2 - проксимальная часть канальца нефрона; 3 - нисходящая часть петли нефрона; 4 - восходящая часть петли нефрона; 5 - дистальная часть канальца нефрона; 6 - собирательная почечная трубочка

Почечные чашки, лоханка, мочеточник

Моча, выделившаяся через отверстия на сосочках пирамид, попадает в малые почечные чашки, затем в большие и в почечную лоханку. Малых чашек 8 - 9, больших обычно две: верхняя и нижняя. В пазухе почки большие чашки сливаются в почечную лоханку, которая выходит через ворота позади почечных сосудов и продолжается в мочеточник.

Мочеточник (ureter) представляет собой трубку длиной около 30 см. От почечной лоханки мочеточник идет вниз по задней брюшной стенке и подходит под острым углом к дну мочевого пузыря. В мочеточнике различают брюшную и тазовую части, особо выделяя небольшой участок внутри стенки мочевого пузыря. В мочеточнике различают брюшную и тазовую части, особо выделяя небольшой участок внутри стенки мочевого пузыря. Стенки мочеточника образуют три оболочки: внутренняя - слизистая, средняя - мышечная, состоящая из кругового и внутреннего продольного слоев гладких мышечных клеток, и наружная рыхлая соединительнотканная - адвентициальная. Благодаря сокращению мышечной оболочки мочеточник совершает перистальтические движения, способствующие продвижению капель мочи в мочевой пузырь.

Мочевой пузырь

Мочевой пузырь (vesica urinaria) представляет собой вместилище для мочи, которая периодически выводится из него через

мочеиспускательный канал (рис. 27). Емкость мочевого пузыря около 500 мл. Пустой мочевой пузырь лежит в полости малого таза позади лобкового симфиза, от которого он отделен слоем рыхлой клетчатки. При наполнении мочой верхняя его граница поднимается выше лобка. Сзади мочевой пузырь граничит у мужчин с конечным отделом семявыносящих протоков, семенными пузырьками и прямой кишкой, а у женщин - с маткой и влагалищем.

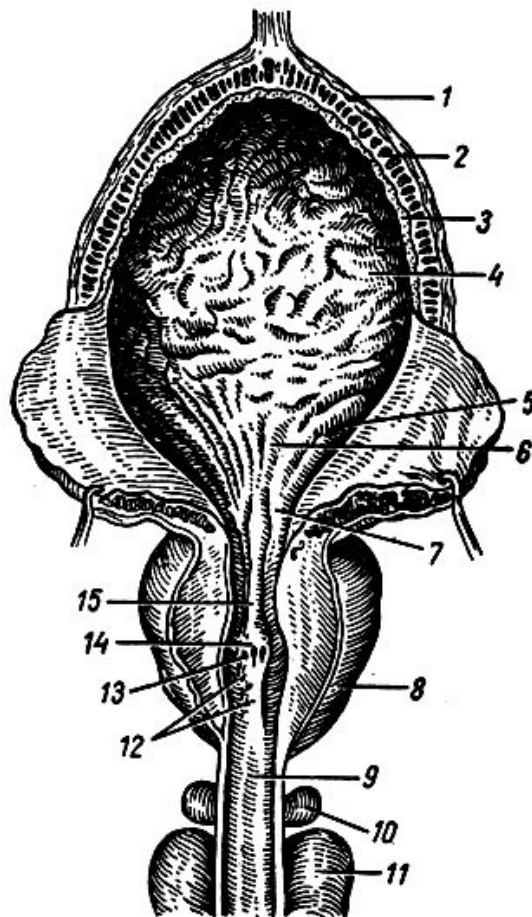


Рис. 27. Мочевой пузырь и часть мочеиспускательного канала мужчины (в разрезе; вид спереди). 1 - верхушка мочевого пузыря; 2 - мышечная оболочка; 3 - подслизистая основа; 4 - слизистая оболочка; 5 - мочеточниковое отверстие; 6 - мочепузырный треугольник; 7 - внутреннее отверстие мочеиспускательного канала; 8 - предстательная железа; 9 - перепончатая часть мочеиспускательного канала; 10 - бульбоуретральная железа; 11 - губчатое тело полового члена; 12 - отверстия простатических протоков; 13 - отверстие семя выбрасывающего протока; 14 - семенной холмик; 15 - предстательная часть мочеиспускательного канала

Нижняя часть его носит название дна, а верхняя заостренная - верхушки. Средняя часть, расположенная между ними, называется телом. Дно мочевого пузыря фиксировано связками в полости малого таза. Его задневерхняя поверхность покрыта брюшиной. Когда пузырь наполняется и выступает над лобком, брюшина вместе с ним отодвигается. Это обстоятельство позволяет произвести прокол мочевого пузыря через переднюю брюшную стенку, не затрагивая брюшины. Стенка мочевого пузыря состоит из слизистой оболочки, подслизистой основы, мышечной и наружной - адвентициальной (в том месте, где он не покрыт брюшиной) - оболочек. Слизистая оболочка пустого пузыря образует складки, которые при наполнении расправляются. В дне мочевого пузыря находится

внутреннее отверстие мочеиспускательного канала. Кзади от него лежит гладкая, не имеющая складок треугольная площадка - пузырьный треугольник, в верхних двух углах которого открываются отверстия мочеточников. Мышечная оболочка состоит из трех слоев. Внутренний слой особенно хорошо развит в области дна. Средний состоит из мышечных пучков, имеющих преимущественно циркулярное направление. У внутреннего отверстия мочеиспускательного канала преимущественно за счет этого слоя образуется кольцо - сжиматель (сфинктер) мочевого пузыря. Наружный продольный слой особенно хорошо выражен на передней и задней поверхностях пузыря.

Яичко. Придаток яичка. Оболочки яичка. Семявыносящий проток. Семенной канатик. Семенные пузырьки. Предстательная железа. Бульбоуретральные железы. Половой член. Мочеиспускательный канал мужчины. Мошонка.

Половые органы

Половые органы подразделяются на мужские и женские. Наиболее существенной частью их являются половые железы: яичники у женщин и яички у мужчин.

Половые органы делят также по их расположению на наружные и внутренние.

Мужские половые органы

К мужским половым органам относятся: яички с их оболочками, семявыносящие протоки с семенными пузырьками, предстательная железа, бульбоуретральные (куперовы) железы - внутренние половые органы; половой член и мошонка - наружные половые органы (рис. 28).

Яички (testes) расположены в мошонке и представляют собой овальные тела, несколько сплюснутые с боков. В среднем длина яичка равна 4 см, ширина - около 3 см. В яичке различают латеральную и медиальную поверхности, передний и задний края и верхний и нижний концы. Левое яичко обычно опущено несколько ниже, чем правое. У заднего края яичка располагаются придаток яичка (epididymis) и семенной канатик. Придаток представляет собой узкое тело, в котором различают верхнюю часть - головку, среднюю - тело и нижнюю - хвост.

Яичко окружено плотной фиброзной оболочкой беловатого цвета - белочной оболочкой, лежащей непосредственно на его паренхиме. У заднего края она образует утолщение - средостение яичка, от которого вперед лучеобразно расходятся фиброзные тяжи - перегородки яичка, подходящие к внутренней поверхности белочной оболочки и делящие яичко на дольки. Всего долек около 300.

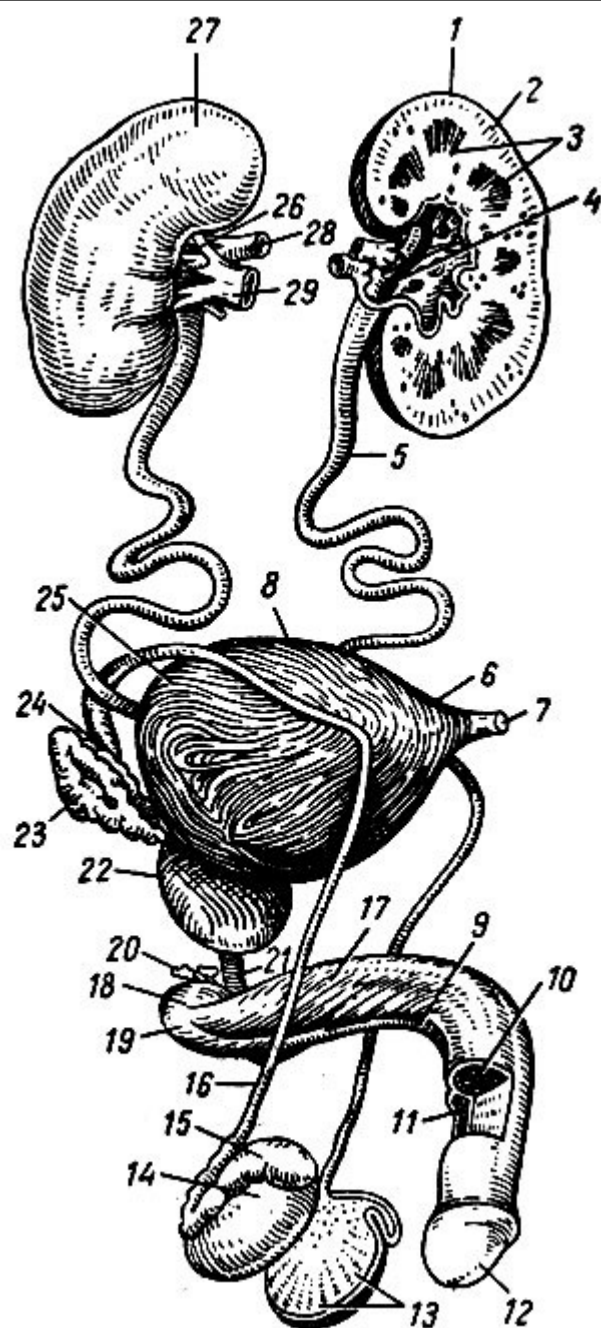


Рис. 28. Мочеполовой аппарат мужчины (полусхематично). 1 - левая почка; 2 - корковое вещество почки; 3 - мозговое вещество почки; 4 - почечная лоханка; 5 - левый мочеточник; 6 - верхушка мочевого пузыря; 7 - пузырно-пупочная связка (остаток мочевого протока зародыша); 8 - тело мочевого пузыря; 9 - губчатое тело полового члена; 10 - пещеристое тело полового члена; 11 - губчатая часть мочеиспускательного канала; 12 - головка полового члена; 13 - дольки яичка; 14 - яичко; 15 - придаток яичка; 16 - семявыносящий проток; 17 - седалищно-пещеристая мышца; 18 - луковица полового члена; 19 - луковично-губчатая мышца; 20 - бульбоуретральная железа; 21 - перепончатая часть мочеиспускательного канала; 22 - предстательная железа; 23 - семенной пузырек; 24 - ампула семявыносящего протока; 25 - дно мочевого пузыря; 26 - правая почка; 27 - ворота почки; 28 - почечная артерия; 29 - почечная вена

Паренхима яичка состоит из извитых и прямых семенных канальцев. В извитых канальцах происходит образование мужских половых клеток -

	спермиев, прямые каналыцы открываются в сеть ходов в средостении яичка, откуда начинается 12 - 15 выносящих каналцев яичка, направляющихся в головку придатка. По выходе из яичка они прямые, а затем извиваются и образуют дольки придатка. Выносящие каналцы открываются в проток придатка яичка, который тянется, изгибаясь от головки до хвоста, где продолжается в семявыносящий проток. Семявыносящий проток (ductus deferens) в своем начальном отделе также делает изгибы и позади яичка поднимается вместе с сосудами и нервами к наружному паховому кольцу в составе семенного канатика, проходит через паховый канал, у внутреннего его кольца отделяется от сосудов яичка, идет вниз и назад по боковой стенке таза, покрытый брюшиной. У боковой поверхности мочевого пузыря он загибается к дну его и у средней линии подходит к предстательной железе. В нижнем отделе семявыносящий проток расширен и образует ампулу семявыносящего протока. Длина протока 40 - 45 см. Стенка его состоит из наружной фиброзной оболочки, средняя - мышечной и внутренней слизистой, образующей продольные складки. Семенные пузырьки (vesiculae seminales) - парные органы, расположенные латерально от семявыносящих протоков, между мочевым пузырем и прямой кишкой. Длина каждого пузырька около 5 см. Книзу он суживается и переходит в узкий выделительный проток, который, соединяясь под острым углом с семявыносящим протоком, образует семявыбрасывающий проток. Он проходит сквозь толщу предстательной железы и открывается в предстательную часть мочеиспускательного канала на семенном холмике. Сперма (sperma) - мужское семя, секретируется в извитых каналцах яичка, выстланных сперматогенным эпителием. Все остальные каналцы яичка, придатка, семявыносящий и семявыбрасывающий протоки являются путями выведения спермы. По достижении половой зрелости в извитых каналцах начинаются процесс сперматогенеза, приводящие к образованию мужских половых клеток. Яичко вырабатывает спермии непрерывно на всем протяжении половой активности организма. Спермии образуются в огромном количестве, в половых путях женщины они сохраняют оплодотворяющую способность в течение 2 - 3 сут. Жидкая часть спермы в очень небольшом количестве продуцируется яичками. В основном она является продуктом выделения придаточных желез полового аппарата - семенных пузырьков и предстательной железы, открывающихся в пути, выводящие сперму. Семенной канатик (funiculus spermaticus) состоит из семявыносящего протока, артерии и вен яичка, лимфатических сосудов и нервов, покрытых оболочками. Он идет от заднего края яичка до внутреннего кольца пахового канала, где сосуды и семявыносящий проток расходятся. Семенной канатик образуется после опускания яичка из брюшной полости, где оно первоначально развивается, в мошонку. К моменту рождения оба яичка находятся в мошонке. Отсутствие яичек в мошонке называется крипторхизмом. Мошонка (scrotum) представляет собой кожный мешок, в котором располагаются яички, их придатки и нижний отдел семенного канатика. По средней линии мошонки проходит шов мошонки - от нижней поверхности полового члена до анального отверстия. Остальная поверхность мошонки покрыта более или менее значительным количеством морщин. Оболочки яичка образованы из различных слоев брюшной стенки,

	которые яичко в процессе опускания увлекает за собой. Непосредственно под кожей мошонки располагается видоизмененная соединительная ткань, лишенная жира и содержащая значительное количество гладких мышечных клеток. Она имеет красноватый цвет и называется мясистой оболочкой. Под ней имеется фасциальная пластинка - наружная семенная фасция. Следующий слой, покрывающий яичко и семенной канатик, представлен двумя образованиями: фасцией и мышечными волокнами, расходящимися по поверхности яичка. Это мышца, поднимающая яичко, и ее фасция. Мышца представляет собой производное поперечной и внутренней косой мышц живота, при ее сокращении яичко подтягивается кверху. Под мышцей, поднимающей яичко, располагается внутренняя семенная фасция, являющаяся продолжением поперечной фасции живота. Влагалищная оболочка яичка представлена двумя пластинками. Одна сращена с его белочной оболочкой (висцеральная пластинка), а другая образует вокруг него замкнутый мешок (париетальная пластинка), соприкасающийся с внутренней семенной фасцией. Эта оболочка является производной влагалищного отростка брюшины, образующегося в момент опускания яичка в мошонку. В результате зарастания верхнего участка влагалищного отростка связь между брюшинной полостью и полостью серозной оболочки яичка прерывается. В случаях незарастания влагалищного отростка остается канал, через который могут выходить врожденные мошоночные грыжи. Половой член (penis) состоит из двух пещеристых тел и губчатого тела. Губчатое тело лежит под пещеристыми и пронизано мочеиспускательным каналом. Задняя часть полового члена называется корнем и прикреплена связками к лобковым костям. Передняя часть - головка полового члена утолщена и закруглена. Промежуточная часть - тело полового члена, верхняя поверхность его называется спинкой. На головке полового члена находится наружное отверстие мочеиспускательного канала. Кожа полового члена тонкая, у основания головки образует складку - крайнюю плоть. На внутренней поверхности крайней плоти расположены сальные железы, секрет которых входит в состав препуциальной смазки. Кнутри от рыхлой подкожной клетчатки фасция охватывает все три тела, соединяя их в единое целое. Наружной оболочкой пещеристых тел является фиброзная белочная оболочка, от которой внутрь отходят многочисленные перекладины. Промежутки между ними заполнены кровью. Величина полового члена изменяется в зависимости от количества крови в пещеристой ткани. Губчатое тело образует два утолщения: головку полового члена и его луковицу (сзади). Мужской мочеиспускательный канал (urethra masculina) представляет собой трубку длиной около 18 см, идущую от мочевого пузыря до наружного отверстия мочеиспускательного канала на головке полового члена. Он служит не только для выведения мочи, но и для прохождения семени, которое поступает в него из семявыбрасывающих протоков. В мочеиспускательном канале выделяют три части: предстательную, перепончатую и губчатую. Предстательная часть длиной около 3 см, наиболее широкая, является начальным отделом мочеиспускательного канала и проходит через предстательную железу. На задней стенке имеется небольшое возвышение - семенной холмик. Здесь открываются семявыбрасывающие протоки, а по бокам холмика - протоки предстательной железы. По окружности начального отдела мочеиспускательного канала располагаются гладкие мышечные клетки, образующие его внутренний (пузырный) произвольный сфинктер. Перепончатая часть начинается от

	предстательной железы и тянется до луковицы полового члена. Это узкая и короткая (около 1 см) часть мочеиспускательного канала, проходящая через мочеполовую диафрагму. Здесь располагается сфинктер мочеиспускательного канала - произвольный. По сторонам от канала и сзади от него лежат бульбоуретральные железы. Губчатая часть мочеиспускательного канала наиболее длинная (около 15 см), окружена тканью губчатого тела полового члена. В головке полового члена канал образует расширение - ладьевидную ямку и заканчивается наружным отверстием. Эпителий, выстилающий слизистую оболочку мочеиспускательного канала, в различных участках разный (переходный, многорядный цилиндрический, однослойный цилиндрический и многослойный плоский). В канал открывается множество желез (железы Литтре). Кнаружи лежит мышечный слой, состоящий из неисчерченных мышечных клеток, расположенных продольно и циркулярно. Мочеиспускательный канал S-образно изогнут. При поднятии губчатой части передняя кривизна выпрямляется и заметна лишь задняя, более фиксированная. Бульбоуретральные (куперовы) железы <i>glandulae bulbourethrales</i>) парные, величиной с горошину, плотные, располагаются в толще мочеполовой диафрагмы. Выводные протоки длиной 3 - 4 см открываются в губчатой части мочеиспускательного канала. Выделяют тягучую жидкость. Предстательная железа (<i>prostate</i>) - железисто-мышечный орган, охватывающий начальный отдел мочеиспускательного канала. По форме и величине напоминает каштан. В ней различают основание, обращенное к мочевому пузырю, и верхушку, примыкающую к мочеполовой диафрагме. Передняя поверхность более выпуклая, обращена к лобковому симфизу. Задняя поверхность прилежит к прямой кишке и разделена бороздой на две доли - правую и левую. Участок железы, расположенный между мочеиспускательным каналом и правым и левым семявыбрасывающими протоками, называют перешейком (средняя доля). Средняя доля представляет значительный практический интерес, так как увеличение ее может нарушать мочеиспускание. Предстательная железа окружена фасциальными листками, образующими капсулу. В этом вместилище находятся также клетчатка и венозное сплетение. Связками предстательная железа фиксирована к тазовому дну. Ткань ее состоит главным образом из желез и гладких мышечных клеток. Протоки желез (20 - 30) открываются на задней стенке мочеиспускательного канала по сторонам от семенного холмика. Секрет предстательной железы является составной частью спермы. Женские половые органы 1.5. Яичник. Придатки яичника. Матка. Маточные трубы. Влагалище. Наружные женские половые органы. Женские половые органы подразделяются на внутренние и наружные. К внутренним относятся яичники, маточные трубы, или яйцеводы, матка и влагалище. Они расположены в полости малого таза (рис. 29). Наружные половые органы в совокупности составляют женскую половую область и представлены большими и малыми половыми губами, клитором, девственной плевой и лобком.

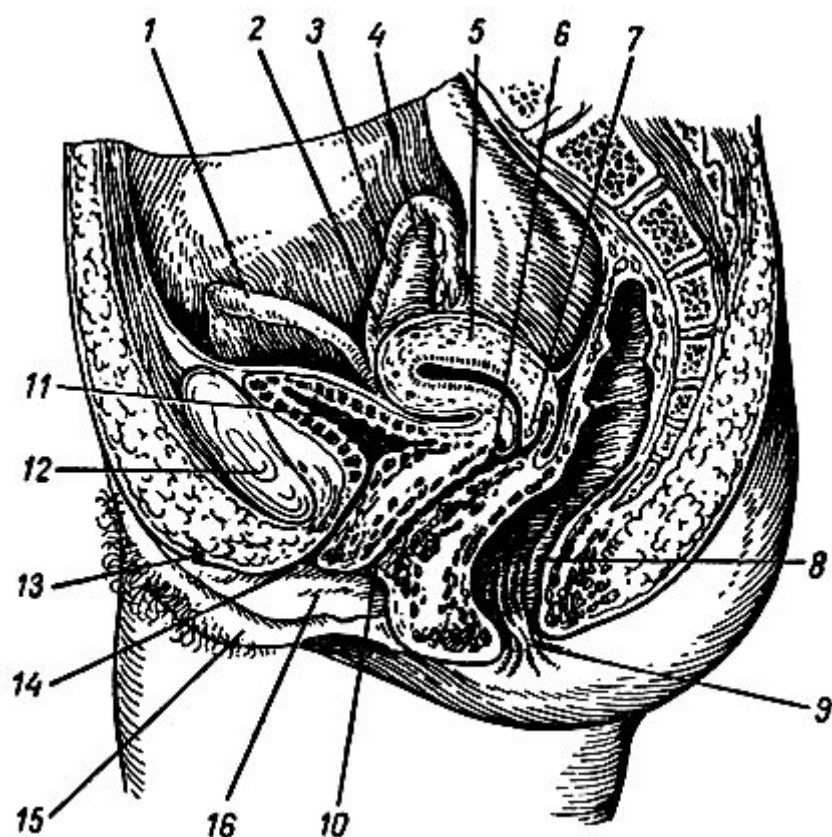


Рис. 29. Женский таз (сагиттальный распил). 1 - круглая связка матки; 2 - собственная связка яичника; 3 - маточная труба; 4 - яичник; 5 - матка; 6 - передняя губа шейки матки; 7 - задняя губа шейки матки; 8 - прямая кишка; 9 - задний проход; 10 - влагалище; 11 - мочевого пузырь; 12 - лобковый симфиз; 13 - клитор; 14 - наружное отверстие мочеиспускательного канала; 15 - большая половая губа; 16 - малая половая губа

Внутренние женские половые органы

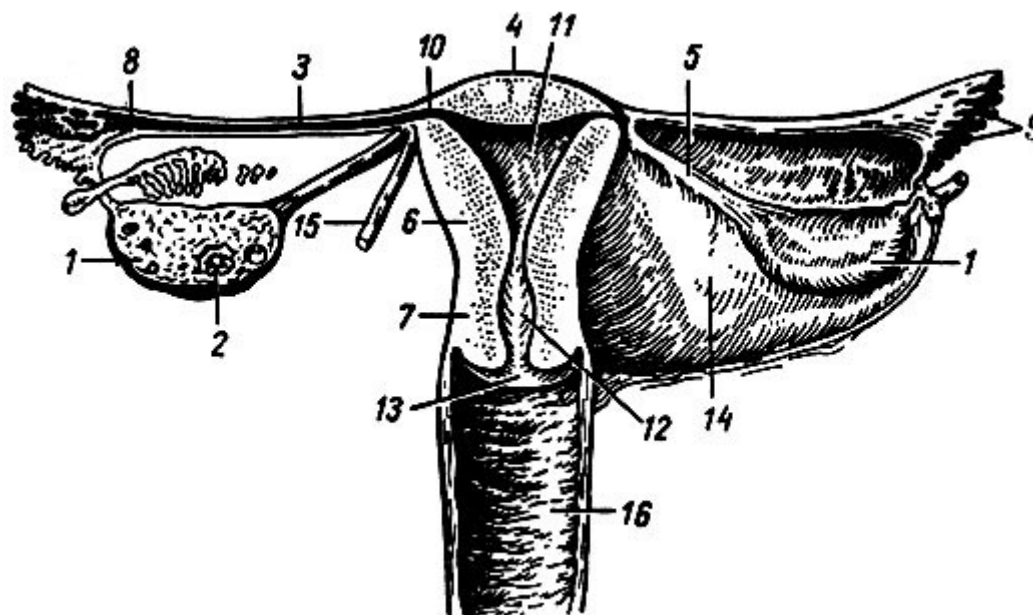


Рис. 30. Внутренние половые органы женщины (вид сзади). 1 - яичник; 2 - вторичный (пузырчатый) фолликул яичника; 3 - маточная труба; 4 - дно матки; 5 - собственная связка яичника; 6 - тело матки; 7 - шейка матки; 8 -

брюшное отверстие маточной трубы; 9 - бахромки; 10 - маточное отверстие трубы; 11 - полость матки; 12 - канал шейки матки; 13 - отверстие матки; 14 - широкая связка матки; 15 - круглая связка матки; 16 – влагалище.

Яичник (ovarium) - половая железа, парный орган, расположенный в малом тазу. Длина яичника около 2,5 см, ширина 1,5 см и толщина 1 см. В нем различают верхний трубный конец, обращенный к маточной трубе, и нижний маточный, соединенный с маткой связкой; две поверхности - медиальную и латеральную, два разделяющих их края - свободный задний и брыжеечный передний, который при помощи складки брюшины, носящей название брыжейки яичника, прикрепляется к заднему листку широкой связки матки. В области этого края в яичник входят сосуды и нервы, поэтому его называют также воротами яичника. Латеральной поверхностью яичник прилежит к стенке таза, медиальная обращена в его полость. К трубному концу яичника прикрепляется наиболее крупная бахромка воронки маточной трубы и треугольной формы складка брюшины - связка, поддерживающая яичник, в толще которой проходят яичниковые сосуды и нервы.

Яичник брюшиной не покрыт, у его брыжеечного края заметна белесоватая линия, являющаяся местом окончания брюшинного покрова (рис. 30). С поверхности яичник покрыт слоем зачаткового эпителия, под которым располагается плотная соединительнотканная капсула, носящая название белочной оболочки. Под ней расположено корковое вещество яичника, в котором образуются женские половые клетки и вырабатываются овариальные гормоны. Глубже лежит мозговое вещество яичника, состоящее преимущественно из соединительной ткани, в которой проходят сосуды и нервы, вступающие в яичник через его ворота. В корковом веществе располагается большое количество первичных яичниковых фолликулов. Каждый такой фолликул состоит из зачатковой яйцеклетки (овогония), окруженной одним слоем фолликулярных клеток. Среди первичных фолликулов встречаются растущие фолликулы разной степени зрелости, а также атрофирующиеся (атретические). В корковом веществе яичника располагаются также желтые тела. Первичные фолликулы преобразуются в зрелые фолликулы. В состав каждого зрелого фолликула входят: 1) наружная соединительная оболочка, богатая кровеносными и лимфатическими сосудами; 2) прилегающий к ней изнутри зернистый слой; 3) яйценосный холмик, представляющий собой скопление клеток зернистого слоя, в нем заложено яйцо; 4) фолликулярная жидкость.

Разрыв созревшего фолликула и выход яйцеклетки из яичника называется овуляцией. Как только зрелый фолликул лопается и выделяет яйцеклетку, стенки его спадаются, а полость заполняется кровью. Сгусток крови замещается рубцовой соединительной тканью, а в дальнейшем образуется желтое тело, состоящее из клеток, содержащих большое количество желтого пигмента - лютеина. При наступлении беременности желтое тело превращается в крупное образование, следы от которого могут сохраняться годами. Ложное желтое тело, образовавшееся при отсутствии оплодотворения, отличается меньшими размерами и через несколько недель исчезает. Вследствие периодического разрыва фолликулов поверхность яичников покрывается морщинами и углублениями.

С овуляцией тесно связан другой процесс, совершающийся периодически в организме женщины, - менструация. Менструацией называют периодические выделения из матки крови, слизи и клеточного детрита, которые наблюдаются у половозрелой небеременной женщины

	примерно через 4 нед. Менструации обычно начинаются в 13-14 лет. Продолжительность их 4-5 дней, но возможна индивидуальная вариабельность. Овуляция происходит примерно посередине между двумя менструациями. Яичник, так же, как и матка, испытывает циклические изменения. К 45 - 50 годам у женщины наступает климактерический период (климакс), во время которого прекращаются процесс овуляции и менструации и наступает менопауза. Маточная труба (tuba uterina, salpinx) представляет собой парный проток - яйцевод, по которому яйцеклетка с поверхности яичника попадает в матку. Маточные трубы располагаются в малом тазу, в верхнем крае широкой связки матки. Длина маточной трубы 10 - 12 см. Вначале труба имеет горизонтальное направление, затем она огибает яичник, соприкасаясь с ним. В трубе различают маточную часть, заключенную в стенке матки, перешеек - равномерно суженный отдел (просвет около 2 - 3 мм в диаметре), расширенный отдел - ампулу и воронку, края которой снабжены различной формы отростками - бахромками маточной трубы. Одна из них, наиболее крупная, тянется в складке брюшины до самого яичника. Верхушка воронки служит брюшным отверстием маточной трубы, а маточное отверстие открывается в матку. Стенка маточной трубы состоит из серозной оболочки - брюшины, мышечной, образованной гладкой мышечной тканью, представленной продольным и круговым слоями, подслизистой основы и слизистой оболочки, покрытой мерцательным эпителием. Часть широкой связки, простирающаяся между маточной трубой и местом прикрепления брыжейки яичника, носит название брыжейки маточной трубы. Между ее листками нередко сохраняются рудиментарные каналы. Матка (uterus, metra) - непарный полый мышечный орган, в полости которого поступившая через маточную трубу яйцеклетка в случае оплодотворения подвергается дальнейшему развитию вплоть до родов. Матка расположена в полости малого таза, между мочевым пузырем спереди и прямой кишкой сзади. По форме ее нередко сравнивают с грушей, сплюснутой спереди назад. В ней различают дно, тело и шейку. Дном называется верхняя часть матки. Тело представляет собой наибольшую часть матки; суживаясь книзу, тело переходит в шейку. Шейка матки наружным концом заходит в верхнюю часть влагалища. Эта часть шейки матки называется влагалищной в отличие от ее верхней - надвлагалищной - части. Задняя - кишечная - поверхность матки более выпуклая, чем передняя - пузырная и отделена от нее правым и левым боковыми краями. Полость матки невелика по сравнению с величиной всего органа, на разрезе имеет форму треугольника. В углы основания треугольника открываются трубы, а у верхушки полость матки продолжается в канал шейки матки. Место перехода полости матки в канал шейки носит название перешейка матки (внутренний зев матки). Канал шейки открывается в полость влагалища отверстием матки (наружный зев). У нерожавших женщин отверстие матки имеет круглую или поперечно-овальную форму, у рожавших выглядит в виде поперечной щели с зажившими надрывами. Отверстие матки ограничено передней и задней губами. Задняя губа кажется более длинной, так как влагалище на ней прикрепляется выше, чем на передней. Слизистая оболочка полости матки гладкая, в канале шейки имеются складки. Длина матки 6,0 - 7,5 см, длина шейки около 2,5 см. У новорожденной девочки шейка длиннее тела матки, но в период полового созревания тело матки растет быстрее, в старческом возрасте матка подвергается атрофии.

	Матка обладает значительной степенью подвижности. Ее положение может меняться в зависимости от наполнения органов малого таза. При пустом мочевом пузыре дно матки наклонено вперед, пузырная поверхность ее обращена вперед и вниз. Такое положение называется антеверсией, при этом тело матки образует с шейкой тупой угол, открытый кпереди, - антефлексия. Брюшина покрывает матку спереди до места перехода тела в шейку и продолжается на мочевой пузырь. С задней (кишечной) поверхности брюшина продолжается на небольшом протяжении на влагалище, а затем переходит на прямую кишку. Таким образом, спереди от матки, между нею и мочевым пузырем, в малом тазу образуется пузырно-маточное углубление, а сзади, между маткой и прямой кишкой, - более глубокое прямокишечно-маточное углубление (дугласово пространство). По краям матки брюшина с пузырной и кишечной ее поверхностей переходит на боковые стенки таза, образуя широкие связки матки. В толще верхнего края широких связок расположены маточные трубы, на задней поверхности укреплены яичники, по передней поверхности проходит круглая связка матки, направляющаяся к внутреннему отверстию пахового канала. Пройдя паховый канал, круглая связка матки заканчивается в соединительной ткани лобка и больших половых губ. Стенку матки, кроме серозной оболочки (периметрий), образуют мышечная оболочка (миометрий) и слизистая (эндометрий). Мышечная оболочка наиболее мощная и составляет большую часть стенки матки. Она образована неисчерченной мышечной тканью, из которой состоят наружный и внутренний продольные мышечные слои и средний круговой. Слизистая оболочка покрыта мерцательным эпителием и содержит простые трубчатые железы. С наступлением половой зрелости слизистая оболочка матки периодически претерпевает изменения, обусловленные овуляцией и образованием желтого тела в яичнике. Около матки, там, где ее тело переходит в шейку и расходятся листки широкой связки, имеется околоматочная клетчатка (параметрий). В ней располагаются сосуды и нервы, фиброзные тяжи, направляющиеся к боковым стенкам таза, - главные (кардинальные) связки, укрепляющие положение матки в малом тазу, и мочеточники. Кпереди и кзади от матки также отходят фиброзно-гладкомышечные тяжи - пузырно-маточные и прямокишечно-маточные связки. При беременности матка увеличивается и изменяет свою форму: она становится круглой. Серозная оболочка растягивается, широкие маточные связки становятся также серозным покровом матки. В связи с этим меняется положение маточных труб и яичников. Мышечная оболочка матки гипертрофируется, ее клетки становятся очень длинными (до 200 - 300 мкм). В связи с увеличением органа усиливается его кровоснабжение, увеличиваются размеры артерий и вен, развивается богатая капиллярная сеть. Гипертрофируется также структура труб и влагалища, круглая связка матки становится толще и длиннее. В момент родов происходит разрыв плодных оболочек, отходят воды и изгоняется плод. Связь его с плацентой нарушается благодаря перевязке пупочного канатика. Плацента отторгается и вместе с остатками пупочного канатика и плодовыми оболочками (послед) выводится наружу. Внутренняя поверхность матки в этот момент представляется кровоточащей. От слизистой оболочки остается только базальный слой с остатками желез. Тотчас после родов масса матки составляет около 1 кг. Затем начинается ее

обратное развитие: уменьшаются масса, размеры, изменяется толщина стенок, мышечные клетки приобретают свою прежнюю величину, эпителий слизистой оболочки восстанавливается. Послеродовый период заканчивается через 6 - 8 нед. Матка приобретает нормальное положение и форму.

Влагалище (vagina) - мышечно-фиброзная трубка длиной около 7 см, которая верхним концом охватывает шейку матки, а нижним открывается в половую щель. Влагалище несколько изогнуто, выпуклостью направлено назад. Оно прободает мочеполовую диафрагму. Вверху, где шейка матки впадает во влагалище, образуются более глубокий задний и мелкий передний своды. Спереди влагалище прилежит ко дну мочевого пузыря и мочеиспускательному каналу, сзади - к прямой кишке, верхний отдел влагалища покрыт брюшиной. Отверстие влагалища у девственниц прикрыто складкой слизистой оболочки - девственной плевой (hymen), остающейся лишь небольшое отверстие. У рожавших женщин от девственной плевы остаются лишь небольшие круговые возвышения.

Стенки влагалища состоят из трех оболочек: наружной - соединительнотканной, средней - мышечной и внутренней - слизистой оболочки. Слизистая оболочка толстая, покрыта многочисленными поперечными складками, сходящимися спереди и сзади в два валика.

Наружные женские половые органы

Женская половая область (pudendum femininum) включает большие половые губы и образования, расположенные между ними.

Большие половые губы представляют собой округленные складки кожи, содержащие большое количество жировой ткани. Спереди и сзади они соединяются между собой передней и задней спайками. Щелевидное пространство между ними называется половой щелью. Кверху и кпереди от больших половых губ и лобкового симфиза благодаря богатому развитию жировой ткани образуется возвышение - лобок. Лобок и латеральная поверхность больших половых губ покрыты волосами, медиальная поверхность - влажной истонченной кожей красного цвета, от чего напоминает слизистую оболочку.

Малые половые губы расположены медиальнее и скрыты в щели между большими половыми губами. Они также образованы двумя продольными складками кожи, напоминающей слизистую оболочку. Передние концы малых половых губ охватывают клитор, образуя его крайнюю плоть и уздечку, а задние концы соединяются уздечкой половых губ. Пространство, расположенное между малыми половыми губами, называется преддверием влагалища. В него открываются наружное отверстие мочеиспускательного канала и отверстие влагалища. В борозде между основанием малых половых губ и девственной плевой открываются протоки больших желез преддверия (бартолиновы железы). Эти железы представляют собой овальные образования около 1 см в диаметре. Кроме больших желез, имеются еще малые преддверные железы, протоки которых открываются на слизистой оболочке между отверстием влагалища и отверстием мочеиспускательного канала.

Клитор образован пещеристыми телами, соответствующими пещеристым телам полового члена у мужчин. Он состоит из тела, головки и ножек, прикрепляющихся к нижним ветвям лобковых костей. Кпереди тело клитора суживается и заканчивается головкой. Клитор имеет плотную фиброзную белочную оболочку и покрыт кожей, богатой чувствительными нервными окончаниями.

Луковицы преддверия представляют собой густые венозные

сплетения, напоминающие пещеристую ткань и соответствующие губчатому телу мочеиспускательного канала мужчин. Они располагаются по обе стороны от влагалища и мочеиспускательного канала.

Женский мочеиспускательный канал

Женский мочеиспускательный канал представляет собой трубку длиной около 3 - 3,5 см. Он слегка изогнут и огибает снизу лобковый симфиз, прободая мочеполовую диафрагму. В этом месте его окружают волокна сфинктера мочеиспускательного канала. Наружное отверстие канала открывается в преддверие влагалища. Стенки мочеиспускательного канала образованы наружным соединительнотканым слоем, мышечной оболочкой, подслизистой основой и слизистой оболочкой. Мышечная оболочка состоит из наружного кругового и внутреннего продольного слоев. В подслизистой основе расположено богатое сосудистое сплетение, на разрезе напоминающее пещеристую ткань. Слизистая оболочка образует продольные складки, в ней много желез мочеиспускательного канала. Группа таких желез открывается справа и слева от наружного отверстия мочеиспускательного канала общим парауретральным протоком.

Промежность

Под промежностью в узком смысле слова понимают область, расположенную между наружными половыми органами и заднепроходным отверстием. В широком смысле промежностью называют область выхода из малого таза. Ее ограничивают спереди лобковый симфиз, с боков - седалищные бугры, а сзади - копчик. Это пространство заполняют мышцы, фасции, жировая клетчатка. Промежность разделяется линией, соединяющей два седалищных бугра, на два треугольника. Передний - мочеполовая область - расположен между нижним краем симфиза и ветвями лобковых и седалищных костей и закрыт мочеполовой диафрагмой. Задний треугольник - анальная область - затянут диафрагмой таза. У мужчины мочеполовую диафрагму прободает мочеиспускательный канал, а в толще нее лежат бульбоуретральные железы; у женщины через нее проходит мочеиспускательный канал и влагалище.

Диафрагма таза образована двумя парными мышцами: мышцей, поднимающей задний проход, и копчиковой мышцей. Мышца, поднимающая задний проход, начинается от внутренней поверхности стенки малого таза. Волокна ее направляются вниз и медиально и сходятся в области анального отдела прямой кишки, где расположен ее наружный сфинктер. Копчиковая мышца начинается от седалищной кости и тазовой поверхности крестцово-остистой связки, направляется веерообразно к боковому краю копчика и верхушке крестца. Она образует задний отдел диафрагмы таза. Изнутри эти мышцы выстланы фасцией таза, снаружи - фасцией промежности.

Мочеполовая диафрагма в передне-верхнем отделе образована фиброзной тканью - поперечной связкой таза. Между этой связкой и нижним краем лобкового симфиза проходят сосуды к наружным половым органам. Задне-нижний отдел диафрагмы состоит из двух мышц: глубокой поперечной мышцы промежности и сфинктера мочеиспускательного канала. Они покрыты верхней и нижней фасциями мочеполовой диафрагмы.

К поверхностным мышцам промежности относятся наружный сфинктер заднего прохода, луковично-губчатая мышца, которая имеет различное строение в зависимости от пола, седалищно-пещеристая мышца и поверхностная поперечная мышца промежности, слабо развитые у женщин. Эти мышцы функционально связаны с наружными половыми органами и

анальным отделом прямой кишки (рис. 31).

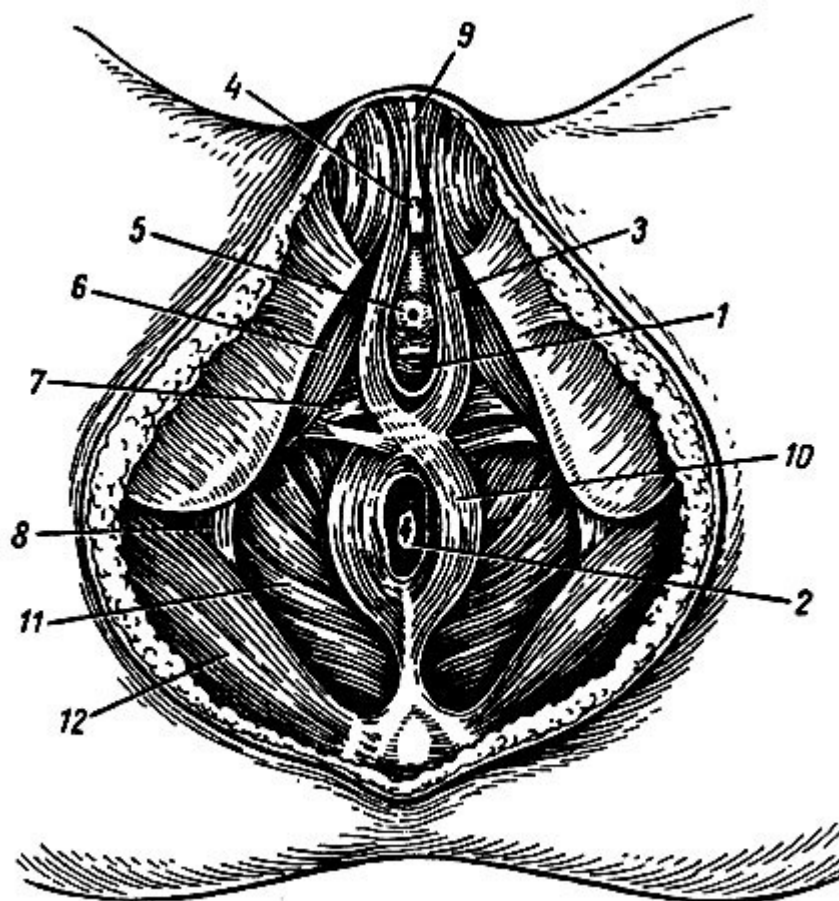


Рис. 31. Мышцы женской промежности. 1 - отверстие влагалища; 2 - задний проход; 3 - луковично-губчатая мышца; 4 - клитор; 5 - наружное отверстие мочеиспускательного канала; 6 - сфинктер заднего прохода; 7 - глубокая поперечная мышца промежности; 8 - крестцово-бугорная связка; 9 - лобок; 10 - наружный сфинктер заднего прохода; 11 - мышца, поднимающая задний проход; 12 - большая ягодичная мышца.

Молочные железы

Молочные железы (mammae) по происхождению являются видоизмененными апокринными железами кожи. В детском возрасте железы недоразвиты, у мужчин они остаются недоразвитыми к течению всей жизни. У женщин с момента полового созревания начинается их интенсивное развитие. Оно связано с гормональной функцией яичников. В климактерическом периоде (45 - 55 лет), когда ослабевает гормональная деятельность яичников, молочные железы подвергаются инволюции (обратное развитие), железистая ткань заменяется жировой. Молочные железы располагаются на передней грудной стенке на уровне II - IV ребер. Немного ниже от середины железы на ее передней поверхности находится сосок. В период половой зрелости молочная железа у женщин состоит из 15 - 25 долей, напоминающих отдельные железки, радиально расходящиеся от соска. Между ними располагается соединительная и жировая ткань. Каждая железа представляет собой сложную альвеолярную железу. Протоки их открываются на вершине соска. Перед устьем протоки образуют расширения - млечные синусы, в которых накапливается молоко.

Во время беременности и в период лактации в молочных железах появляется особенно много пузырьков - альвеол. Каждая доля состоит из

	долек. В прослойках соединительной ткани проходят сосуды и нервы. Эпидермис соска и околососкового кружка (areola) сильно пигментирован. Собственно, кожа соска и околососкового кружка содержит большое количество кровеносных сосудов, нервных окончаний, а также гладкомышечные клетки. Полного развития молочная железа достигает во время беременности, во второй половине которой в альвеолах железы начинается секреторный процесс. Незадолго до родов из молочной железы выделяется молозиво, а через несколько дней после рождения ребенка начинается секреция молока. В регуляции деятельности молочных желез большую роль играют гормоны гипофиза, яичника и других эндокринных желез. Образование молока зависит также от нервнорефлекторного механизма.
Раздел 5. Ангиология, Лимфология, Эндокринология	
Тема 1. Анатомия кровеносной системы	Сердце: внешнее и внутреннее строение, топография, кровеносные сосуды и нервы. Перикард и полость перикарда. Аннотация. Кровеносная система. Кровь заключена в систему трубок, в которых она благодаря работе сердца как "нагнетающего насоса" находится в непрерывном движении. Кровеносные сосуды делятся на артерии, артериолы, капилляры, венулы и вены. По артериям кровь течет от сердца к тканям. Артерии по току крови древовидно ветвятся на все более мелкие сосуды и, наконец, превращаются в артериолы, которые в свою очередь распадаются на систему тончайших сосудов - капилляров. Капилляры имеют просвет, почти равный диаметру эритроцитов (около 8 мкм). От капилляров начинаются венулы, которые сливаются в вены постепенно укрупняющиеся. К сердцу кровь притекает по самым крупным венам. Количество крови, протекающей через орган, регулируется артериолами, которые И. М. Сеченов назвал "кранами кровеносной системы". Имея хорошо развитую мышечную оболочку, артериолы в зависимости от потребностей органа могут сужаться и расширяться, изменяя тем самым кровоснабжение тканей и органов. Особенно важная роль принадлежит капиллярам. Их стенки обладают высокой проницаемостью, благодаря чему происходит обмен веществами между кровью и тканями. Различают два круга кровообращения - большой и малый. Малый круг кровообращения начинается легочным стволом, который отходит от правого желудочка. По нему кровь доставляется в систему легочных капилляров. От легких артериальная кровь оттекает по четырем венам, впадающим в левое предсердие. Здесь заканчивается малый круг кровообращения. Большой круг кровообращения начинается от левого желудочка, из которого кровь поступает в аорту. Из аорты через систему артерий кровь уносится в капилляры органов и тканей всего тела. От органов и тканей кровь оттекает по венам и через две полые - верхнюю и нижнюю - вены вливается в правое предсердие. Сердце Строение сердца. Сердце (cor) - полый мышечный орган, имеющий форму конуса (рис. 32). Оно расположено в грудной полости, позади грудины, в области переднего средостения¹. В левой половине грудной клетки находятся $\frac{2}{3}$ сердца, и только $\frac{1}{3}$ лежит в правой ее половине. Считают, что по размеру сердце соответствует сложенной в кулак кисти

руки данного человека. Широкое основание сердца направлено вверх и кзади, а суженная часть - верхушка вниз, кпереди и влево. Сердце имеет поверхности: переднюю, или грудино-реберную, и нижнюю, или диафрагмальную. Стенки сердца состоят из трех слоев.

(Согласно новому делению средостения на верхний, средний, передний и задний отделы сердце целиком занимает среднее средостение.)

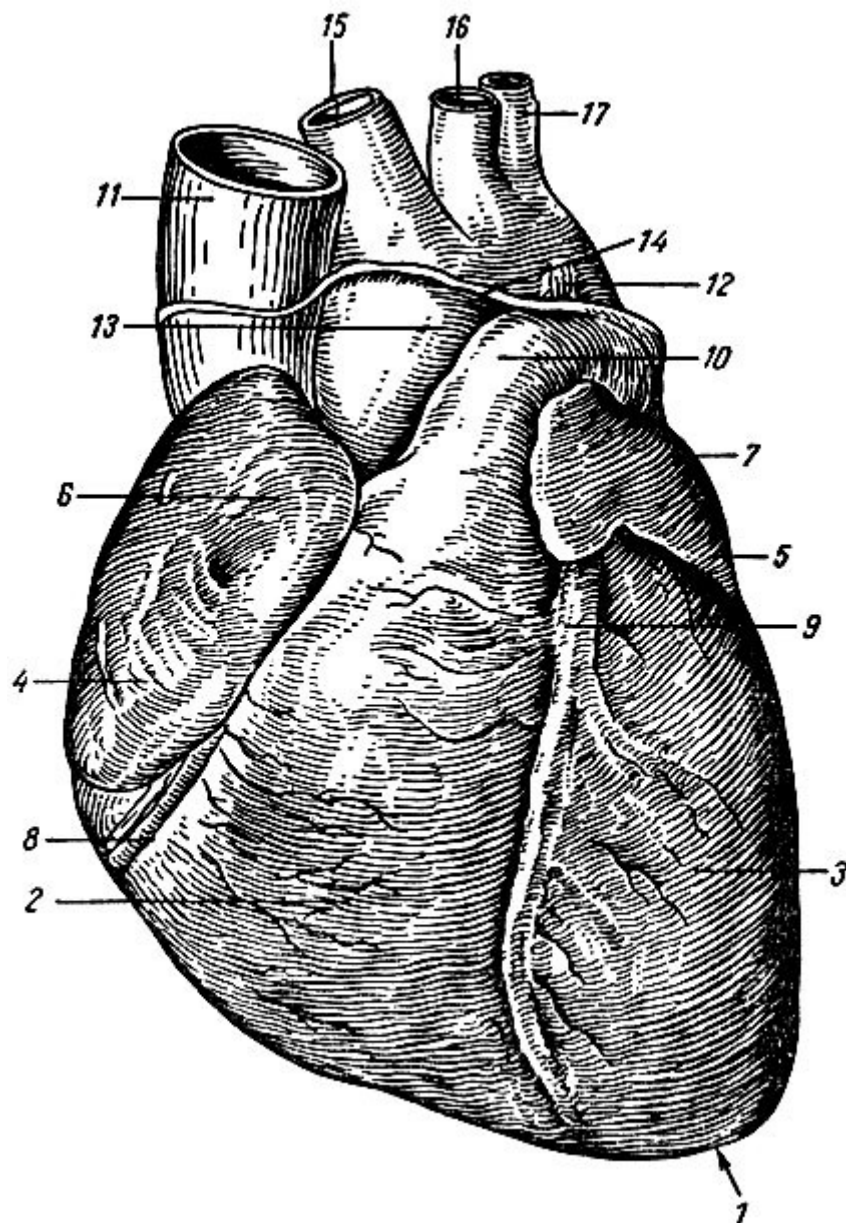


Рис. 32. Сердце (вид спереди). 1 - верхушка сердца; 2 - правый желудочек; 3 - левый желудочек; 4 - правое предсердие; 5 - левое предсердие; 6 - правое ушко; 7 - левое ушко; 8 - венечная борозда; 9 - передняя межжелудочковая борозда; 10 - легочный ствол; 11 - верхняя полая вена; 12 - артериальная связка (заросший артериальный проток); 13 - аорта; 14 - место перехода перикарда в эпикард; 15 - плечеголовной ствол; 16 - левая общая сонная артерия; 17 - левая подключичная артерия

Внутренний слой - эндокард - выстилает полости сердца изнутри, его выросты образуют клапаны сердца. Он состоит из слоя уплощенных тонких гладких эндотелиальных клеток.

Средний слой - миокард - состоит из особой сердечной исчерченной мышечной ткани. Сокращение мышцы сердца, хотя она является

исчерченной, происходит произвольно. В миокарде различают менее выраженную мускулатуру предсердий и мощную мускулатуру желудочков. Мышечные пучки предсердий и желудочков не соединяются между собой. Правильная последовательность сокращений желудочков и предсердий обеспечивается так называемой сердечной проводящей системой, состоящей из мышечных волокон особого строения, которые образуют в миокарде предсердий и желудочков узлы и пучки.

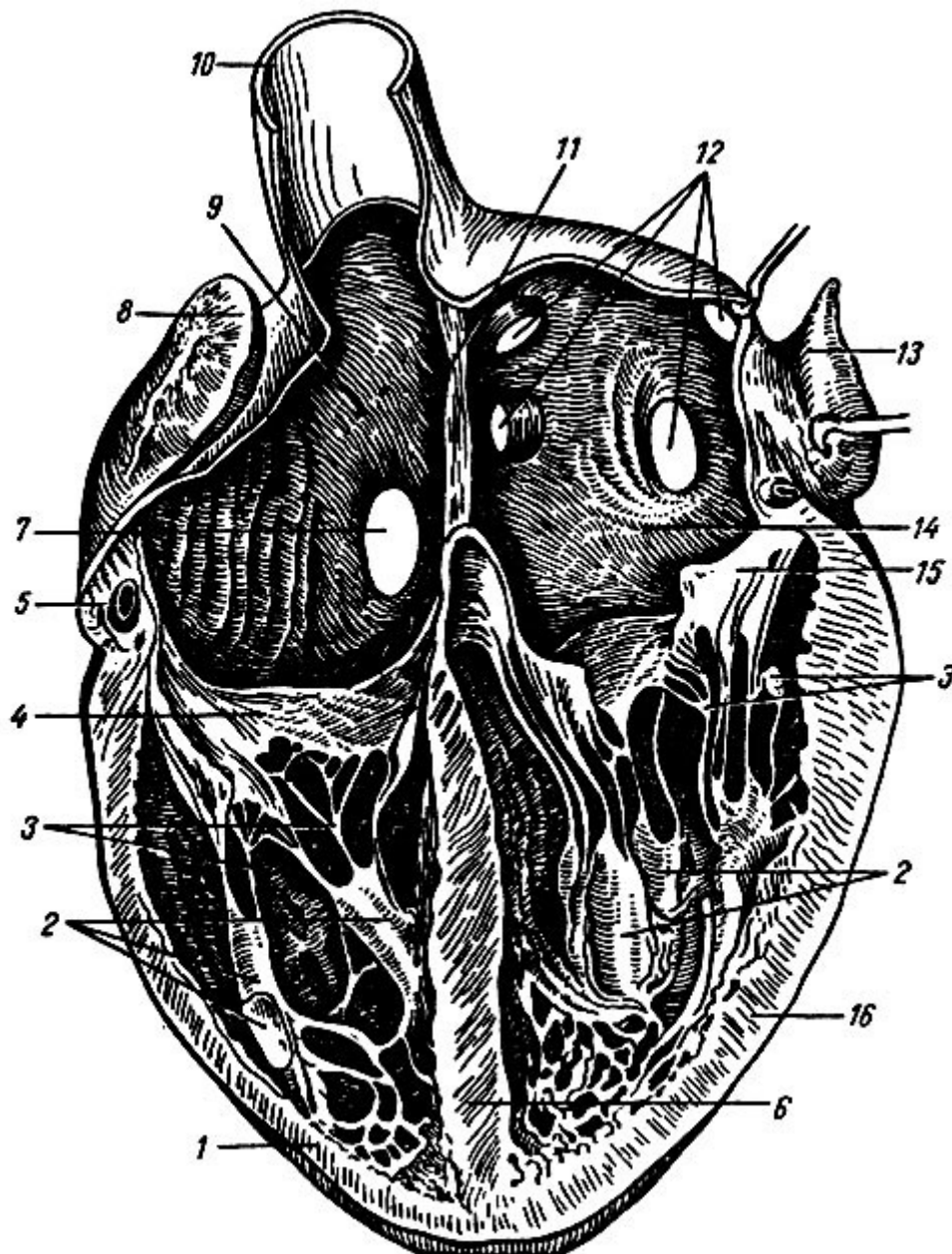


Рис. 33. Сердце (в разрезе). 1 - мышечная оболочка (миокард) правого желудочка; 2 - сосочковые мышцы; 3 - сухожильные нити; 4 - правый предсердно-желудочковый (трехстворчатый) клапан; 5 - правая венечная артерия; 6 - межжелудочковая перегородка; 7 - отверстие нижней полой вены; 8 - правое ушко; 9 - правое предсердие; 10 - верхняя полая вена; 11 - межпредсердная перегородка; 12 - отверстия легочных вен; 13 - левое ушко; 14 - левое предсердие; 15 - левый предсердно-желудочковый (двустворчатый) клапан; 16 - мышечная оболочка (миокард) левого желудочка

Наружный слой - эпикард - покрывает наружную поверхность сердца

и ближайшие к сердцу участки аорты, легочного ствола и полых вен. Он образован слоем клеток эпителиального типа и представляет собой внутренний листок околосердечной серозной оболочки. Околосердечная сумка имеет наружный листок - перикард. Между внутренним листком перикарда (эпикардом) и его наружным листком имеется щелевидная перикардальная полость, содержащая серозную жидкость. Она способствует уменьшению трения между листками при сердечных сокращениях.

Сердце человека продольной перегородкой разделено на две не сообщающиеся между собой половины - правую и левую. В верхней части каждой половины расположено предсердие (atrium) (правое и левое), в нижней части - желудочек (ventriculus) (правый и левый) (рис. 33). Таким образом, сердце человека имеет четыре камеры: два предсердия и два желудочка. Каждое предсердие сообщается с соответствующим желудочком через предсердно-желудочковое отверстие. Особые выпячивания предсердий образуют правое и левое ушки предсердия. Стенки левого желудочка значительно толще стенок правого (за счет большого развития миокарда). На внутренней поверхности правого и левого желудочков имеются сосочковые мышцы, представляющие собой выросты миокарда.

В правое предсердие поступает кровь из всех частей тела по верхней и нижней полым венам. Кроме того, сюда же впадает венечная пазуха сердца, собирающая венозную кровь из тканей самого сердца. В левое предсердие впадают четыре легочные вены, несущие артериальную кровь из легких.

Из правого желудочка выходит легочный ствол, по которому венозная кровь поступает в легкие. Из левого желудочка выходит аорта, несущая артериальную кровь в сосуды большого круга кровообращения.

Клапаны сердца и крупных кровеносных сосудов. Клапаны сердца представляют собой складки эндокарда (створки) и закрывают предсердно-желудочковые отверстия. Клапан между правым предсердием и правым желудочком имеет три створки и называется правым предсердно-желудочковым (трехстворчатым) клапаном. Левый предсердно-желудочковый (митральный) клапан - это клапан между левым предсердием и левым желудочком, имеет две створки. С помощью сухожильных нитей края створок клапанов соединены с сосочковыми мышцами стенок желудочков, что не позволяет створкам выворачиваться в сторону предсердий и не допускает обратного тока крови из желудочков в предсердия.

Около отверстий легочного ствола и аорты также имеются клапаны в виде трех карманов, открывающихся по направлению тока крови в этих сосудах. Это полулунные клапаны, названные так за свою форму. При уменьшении давления в желудочках сердца они заполняются кровью, их края смыкаются, закрывают просветы легочного ствола и аорты и препятствуют обратному проникновению крови в сердце.

Иногда сердечные клапаны, поврежденные при некоторых заболеваниях (ревматизм, сифилис), не могут достаточно плотно закрываться. В таких случаях работа сердца нарушается, возникают пороки сердца.

Топография сердца. На переднюю грудную стенку границы сердца проецируются следующим образом: верхняя граница соответствует верхнему краю хрящей III пары ребер; левая граница идет по дугообразной линии от хряща III левого ребра до проекции верхушки сердца. Верхушка сердца

	определяется в левом пятом межреберье, на 1 - 2 см медиальнее левой среднеключичной линии. Правая граница проходит на 2 см правее правого края грудины, нижняя - от верхнего края хряща V правого ребра к проекции верхушки сердца. Границы сердца подвержены возрастным, половым и конституциональным изменениям. Так, у детей в возрасте до 1 года верхушка сердца проецируется не медиальнее, а на 1 см латеральнее левой среднеключичной линии, в четвертом межреберном промежутке. У новорожденных сердце почти целиком расположено в левой половине грудной клетки и лежит горизонтально. При заболеваниях сердца, например, при пороках, наблюдается увеличение полостей сердца и соответственно этому смещение его границ. Сосуды сердца. Сердце получает артериальную кровь из двух венечных (коронарных) артерий - правой и левой. Обе они начинаются от аорты, чуть выше полулунных клапанов, и проходят в венечной борозде, которая отделяет предсердия от желудочков. Ветви обеих артерий анастомозируют между собой как в венечной борозде, так и в области верхушки сердца. Во всех слоях стенки сердца артериальные ветви делятся на более мелкие и, наконец, образуют капиллярную сеть, обеспечивая газообмен и питание стенки сердца. Капилляры переходят в вены, а затем в собственные вены сердца, которые впадают в венечную пазуху, открывающуюся в правое предсердие. Лишь немногие малые вены самостоятельно впадают в правое предсердие или желудочки. Очень опасно, когда сосуд (один или несколько), снабжающий кровью сердечную мышцу, оказывается закупоренным кровяным сгустком либо атеросклеротическими отложениями или, когда он спастически сокращен. Если участок сердца, обслуживаемый этим сосудом, достаточно велик, то смерть больного может наступить через несколько минут в результате острого инфаркта миокарда. Проводящая система сердца Система, проводящая возбуждение в сердце, состоит из атипичных мышечных волокон, обладающих автоматизмом, и включает синусно-предсердный узел, расположенный в области впадения полых вен, предсердно-желудочковый узел, расположенный в правом предсердии, вблизи его границы с желудочками, и предсердно-желудочковый пучок. Последний, начинаясь от одноименного узла, проходит межпредсердную и межжелудочковую перегородки и делится на две ножки - правую и левую. Ножки опускаются под эндокардом по межжелудочковой перегородке к верхушке сердца, где ветвятся и в виде отдельных волокон - проводящих сердечных миоцитов (волокна Пуркинье) распространяются под эндокардом по всему желудочку (рис. 34).

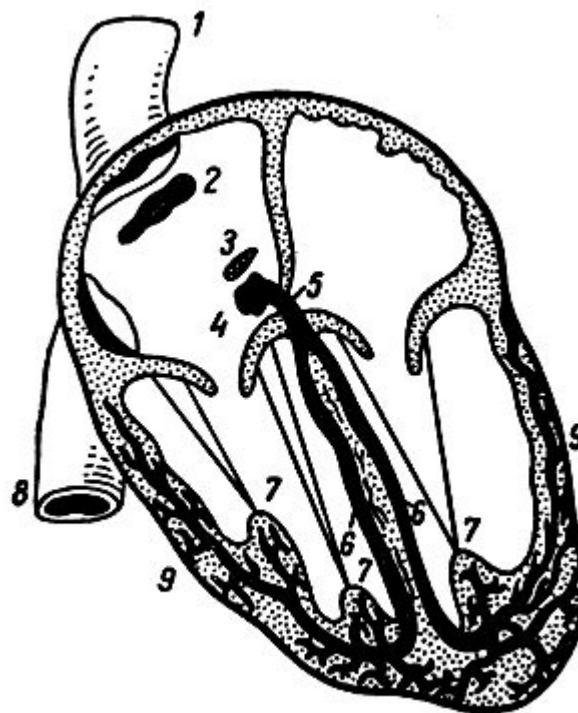


Рис. 34. Строение проводящей системы сердца (схема) [Косицкий Г. И., 1985]. 1 - верхняя полая вена; 2 - синусно-предсердный узел; 3 - венечный синус; 4 - предсердно-желудочковый узел; 5 - предсердно-желудочковый пучок (пучок Гиса); 6 - ножка предсердно-желудочкового пучка; 7 - сосочковые мышцы; 8 - нижняя полая вена; 9 - проводящие мышечные волокна Пуркинье.

В сердце здорового человека возбуждение возникает в синусно-предсердном узле. Этот узел называют водителем ритма. По пучку атипических мышечных волокон оно распространяется к предсердно-желудочковому узлу, а от него по предсердно-желудочковому пучку - к миокарду желудочков. В предсердно-желудочковом узле скорость проведения возбуждения заметно снижается, поэтому предсердия успевают сократиться прежде, чем начнется систола желудочков. Таким образом, система, проводящая возбуждение, не только рождает импульсы возбуждения в сердце, но и регулирует последовательность сокращений предсердий и желудочков.

Ведущую роль синусно-предсердного узла в автоматизме сердца можно показать в опыте: при местном согревании области узла деятельность сердца ускоряется, а при охлаждении замедляется. Согревание и охлаждение других частей сердца не влияет на частоту его сокращений. После разрушения синусно-предсердного узла деятельность сердца может продолжаться, но в более медленном ритме - 30 - 40 сокращений в минуту. Водителем ритма становится предсердно-желудочковый узел. Эти данные свидетельствуют о градиенте автоматизма, о том, что автоматизм разных отделов системы, проводящей возбуждение неодинаков.

Иннервация сердца

Сердце иннервируется вегетативной нервной системой. Из продолговатого мозга к сердцу идут парасимпатические волокна блуждающего нерва, а из пяти верхних грудных сегментов спинного мозга - симпатические нервы. Нервы оказывают четыре вида влияния: 1) на частоту сокращений; 2) на силу сокращений; 3) на проведение возбуждения по

	сердцу; 4) на возбудимость сердечной мышцы. Влияние нервов на сердце в эксперименте изучают при помощи их перерезки или раздражения. При раздражении блуждающего нерва наблюдается замедление сокращений сердца и уменьшение их силы. Сильное раздражение может вызвать остановку сердца. Блуждающий нерв уменьшает частоту и силу сокращений сердца, понижает возбудимость и проводимость сердечной мышцы. После перерезки блуждающих нервов сердечные сокращения учащаются. Это обусловлено прекращением постоянных тормозящих импульсов со стороны центров блуждающих нервов, расположенных в продолговатом мозге, которые находятся в состоянии постоянного возбуждения или тонуса. При раздражении симпатических нервов увеличиваются частота и сила сокращений, возбудимость и проводимость сердца. Таким образом, нервы оказывают регулирующее влияние на работу сердца, изменяя ее и приспособлявая тем самым интенсивность кровообращения к потребностям организма.
Тема 2. Анатомия иммунной системы.	Иммунная система: лимфатическая система, селезенка, тимус. Аннотация. Лимфатическая система. Лимфатическая система является частью сердечно-сосудистой системы. Лимфа движется по направлению к крупным венам шеи и здесь вливается в кровяное русло. Лимфатическая система представляет собой разветвленную систему сосудов с расположенными по их ходу лимфатическими узлами. Вместе с венами лимфатическая система обеспечивает отток из тканей воды с растворенными в ней веществами, а также коллоидных растворов белковых веществ, эмульсий жиров и взвесей инородных частиц (бактерий, продуктов распада клеток и др.), которые не могут всасываться в кровеносные капилляры (рис. 40). Началом лимфатической системы являются лимфатические капилляры (лимфокапиллярные сосуды) - замкнутые эндотелиальные трубки, образующие в органах сети. Разнообразие сетей лимфатических капилляров в органах определяется строением и функцией данного органа. Лимфатические капилляры находятся во всех органах, кроме головного и спинного мозга, паренхимы селезенки, хрящей, склеры и хрусталика глаза, а также плаценты. Диаметр лимфатических капилляров во много раз превышает диаметр кровеносных (до 200 мкм и более). Из сетей лимфатических капилляров берут свое начало лимфатические сосуды, отличительной особенностью которых является наличие в них клапанов. Клапаны обеспечивают ток лимфы в одном направлении.

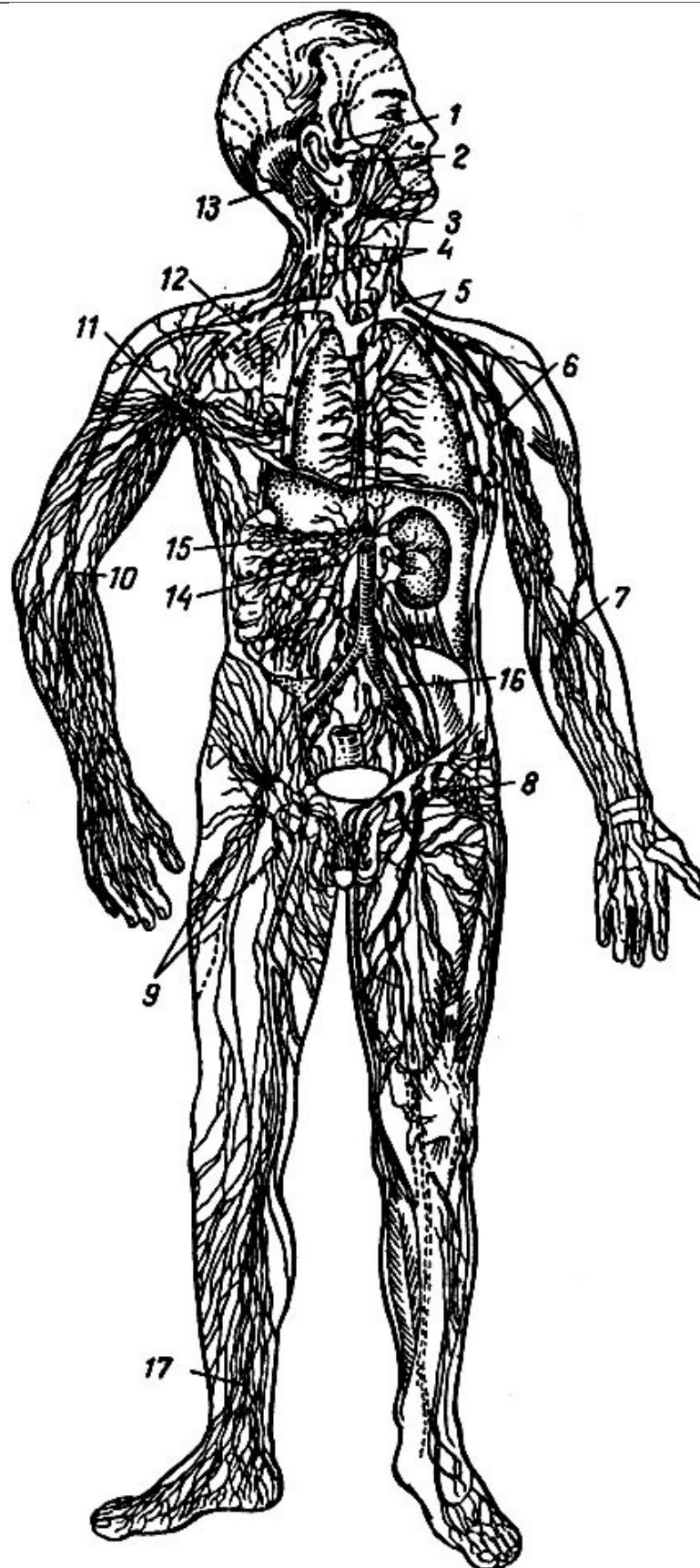


Рис. 40. Лимфатическая система (схема). 1, 2 - околоушные узлы; 3 - поднижнечелюстные узлы; 4 - шейные узлы; 5 - грудной проток; 6, 11 - подмышечные узлы; 7, 10 - локтевые узлы; 8, 9 - паховые узлы; 12 - надключичные узлы; 13 - затылочные узлы; 14 - брыжеечные узлы; 15 - начальный отдел грудного протока (млечная цистерна); 16 - подвздошные

	узлы; 17 - <i>поверхностные лимфатические сосуды голени</i> Лимфатические сосуды имеют четкообразный вид, так как в местах расположения клапанов сосуды образуют сужения. Внутриорганные лимфатические сосуды образуют в органах широкопетлистые сплетения. От внутри органных сплетений лимфатических сосудов отходят отводящие лимфатические сосуды. Они направляются из органа к расположенным поблизости регионарным (областным) лимфатическим узлам. Отводящие лимфатические сосуды тонкой кишки, проходящие в ее брыжейке, несут лимфу, содержащую капельки жира, которые придают ей белый цвет (млечный сок - хилус), благодаря чему они получили название млечных сосудов. Лимфатические сосуды тела до впадения в один из главных лимфатических протоков обязательно прерываются в одном или нескольких лимфатических узлах. Некоторые лимфатические сосуды печени, щитовидной железы, пищевода могут впадать непосредственно в крупные лимфатические протоки, не прерываясь в узлах. Лимфатические сосуды, выходящие из узлов, формируют более крупные сосуды, несущие лимфу от определенных областей. Они называются лимфатическими стволами. Различают поясничные, кишечный, подключичные, яремные и бронхосредостенные стволы. Лимфатические стволы сливаются в два лимфатических протока, которые впадают в вены. Грудной проток (ductus thoracicus) начинается в брюшной полости, в месте слияния двух поясничных стволы. Он проходит через диафрагму, лежит в заднем средостении, а затем поднимается в область шеи и впадает в левую подключичную вену. На шее в грудной проток впадают левый яремный, левый подключичный и левый бронхосредостенный стволы. Таким образом, грудной проток собирает лимфу от нижних конечностей, органов и стенок таза, брюшной полости и левой половины грудной полости, левой руки и левой половины головы и шеи. Правый лимфатический проток (ductus lymphaticus dexter) имеет длину 10 - 12 мм и лежит в области шеи справа. Образован слиянием правых бронхосредостенного, подключичного и яремного стволы и впадает в правую подключичную вену. Собирает лимфу от правой половины головы и шеи, правой половины грудной полости и правой руки. Лимфатические узлы (nodi lymphatici) представляют собой розовато-серые округлые, овальные, бобововидные и иной формы образования размером 1 - 20 мм. Лимфатический узел имеет с одной стороны вдавление - ворота (hilus). В этом месте в него входят артерии и нервы, а также выходят вены и выносящие лимфатические сосуды. Приносящие лимфу сосуды подходят к узлу с его выпуклой стороны. Лимфатический узел покрыт плотной соединительнотканной капсулой. Внутрь узла от капсулы отходят тонкие перегородки, соединяющиеся между собой в глубине узла. На разрезе лимфатического узла отчетливо видно более темное корковое вещество и мозговое (рис. 41). Основу этих веществ составляет ретикулярная ткань, которая вместе с трабекулами образует строму лимфатического узла. Корковое вещество состоит из фолликулов, содержащих большое количество лимфоцитов.

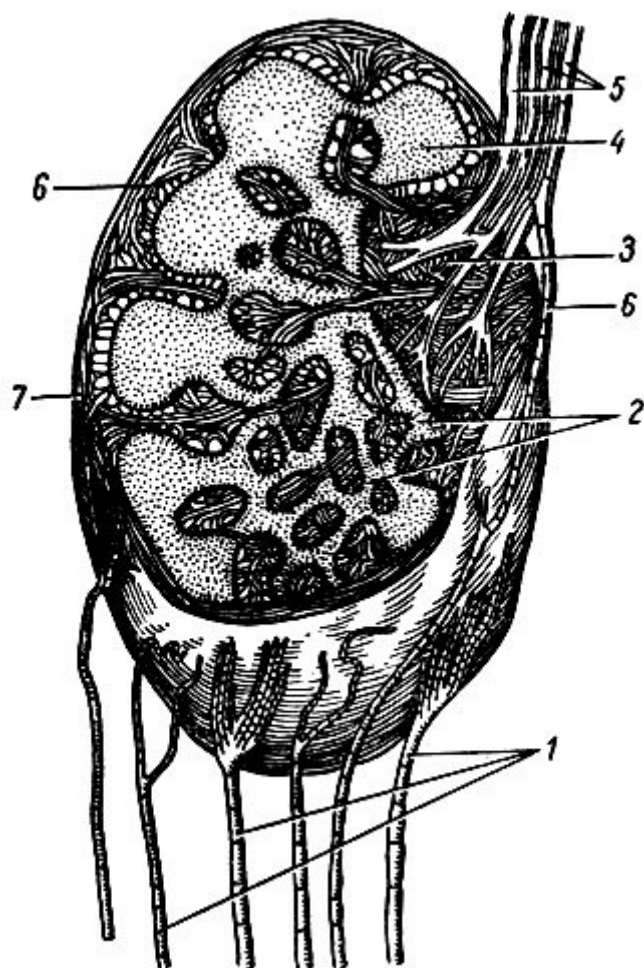


Рис. 41. Строение лимфатического узла (схема). 1 - приносящие лимфатические сосуды; 2, 4 - фолликулы; 3 - перекладки (трабекулы); 5 - выносящие лимфатические сосуды; 6 - лимфатические синусы; 7 - капсула узла.

От фолликулов внутрь узла отходят соединяющиеся между собой тяжи, называемые мягкотными шнурами, которые состоят из тех же элементов, что и фолликулы. Между капсулой и трабекулами с одной стороны и фолликулами, мягкотными шнурами - с другой находятся пространства, называемые синусами. Различают подкапсульный (краевой) синус - между капсулой и фолликулами, вокруг узелковые корковые (промежуточные) синусы - между фолликулами и трабекулами и воротный, или центральный, синус - в области ворот узла. Ретикулярные клетки, образующие стенки синусов, обладают очень высокой фагоцитарной активностью. Мякотные шнуры трабекулы и мозговые синусы составляют мозговое вещество.

Лимфатические узлы участвуют в процессах кроветворения, защитных реакциях организма и регулируют ток лимфы.

Лимфоидная ткань очень чувствительна к внешним и внутренним воздействиям. Так, под действием рентгеновских лучей лимфоциты быстро погибают. При введении гормона щитовидной железы количество их увеличивается. Большое влияние на степень развития лимфоидной ткани имеют гормоны коры надпочечника.

Лимфа - бесцветная жидкость, по составу напоминающая плазму крови. Ее образование обусловлено постоянным переходом жидкости, содержащей питательные вещества и кислород, из кровеносных капилляров в ткани, благодаря чему образуется тканевая жидкость. В эту жидкость из

клеток выделяются продукты обмена веществ, которые частично поступают обратно в кровеносные капилляры, а частично вместе с жидкостью проникают в лимфатические капилляры, образуя лимфу. Во время повышенной активности организма процесс образования лимфы возрастает. Химический состав лимфы, в частности количество белка, зависит от того, из какого органа она оттекает. В среднем количество белка составляет 3 - 4%, глюкозы 0,1%, минеральных солей 0,9%. В 1 мкл лимфы грудного протока от $2 \cdot 10^3$ до $2 \cdot 10^4$ лимфоцитов. В сутки у человека образуется около 1,5 л лимфы.

Лимфатические сосуды и узлы отдельных областей

Нижняя конечность. Лимфатические сосуды нижней конечности делятся на глубокие и поверхностные.

Глубокие лимфатические сосуды собирают лимфу от костей, суставов, мышц и фасций стопы, голени и бедра и следуют по ходу глубоких кровеносных сосудов и нервов к подколенным и глубоким паховым лимфатическим узлам. Поверхностные лимфатические сосуды собирают лимфу от кожи и подкожной жировой клетчатки, поднимаются вверх по ходу большой и малой подкожных вен и прерываются в подколенных (частично) и поверхностных паховых лимфатических узлах.

Паховые лимфатические узлы являются регионарными для нижней конечности, наружных половых органов, промежности и нижнего отдела передней брюшной стенки.

Брюшная полость и таз. Из паховых узлов выносящие лимфатические сосуды направляются по ходу наружных подвздошных сосудов, где частично прерываются в наружных подвздошных лимфатических узлах. От расположенных в полости малого таза органов лимфатические сосуды идут по ходу внутренних подвздошных сосудов, где лежат внутренние подвздошные лимфатические узлы. На передней поверхности крестца находятся крестцовые лимфатические узлы. От наружных и внутренних подвздошных и крестцовых лимфатических узлов выносящие сосуды направляются к поясничным лимфатическим узлам, расположенным по ходу брюшной части аорты и нижней полой вены, в которые направляется также лимфа от задней брюшной стенки. Выносящие сосуды поясничных узлов, соединяясь между собой, образуют правый и левый поясничные стволы, дающие начало грудному протоку.

Каждый из органов брюшной полости имеет одну или несколько групп лимфатических узлов, в которые направляется лимфа от его стенок или частей. Такие группы лимфатических узлов являются регионарными для данного органа. Лимфатические сосуды, выходящие из этих групп узлов, нередко связаны между собой и направляются к большой группе чревных лимфатических узлов, лежащих на аорте у места отхождения чревного ствола. Выносящие сосуды этой группы узлов образуют кишечный ствол, впадающий в грудной лимфатический проток.

Лимфатические сосуды тонкой кишки, проходящие в брыжейке, впадают в многочисленные брыжеечные лимфатические узлы. Из толстой кишки лимфа направляется в правые, левые и средние ободочные лимфатические узлы, лежащие в брыжейке поперечной ободочной кишки и по ходу остальных частей толстой кишки. Около слепой кишки и в брыжейке аппендикса находятся подвздошно-ободочные лимфатические узлы. Отводящие лимфатические сосуды желудка направляются в правые и левые желудочные и пилорические лимфатические узлы, образующие цепи

по ходу большой и малой кривизны желудка и у его выхода. От селезенки и поджелудочной железы лимфа направляется в панкреатические и селезеночные узлы, лежащие по ходу селезеночной артерии. У почечной артерии расположена группа почечных лимфатических узлов. От печени лимфа течет в разных направлениях: к печеночным узлам, лежащим у ее ворот, к чревным узлам и от диафрагмальной поверхности через отверстие нижней полой вены в диафрагме по сосудам попадает в грудную полость к передним средостенным узлам, через посредство которых могут быть связаны с глубокими шейными лимфатическими узлами.

Грудная полость. В грудной полости различают пристеночные (париетальные) и внутренностные (висцеральные) группы лимфатических узлов и сосудов. Париетальные лимфатические узлы представлены окологрудными, расположенными по ходу внутренней грудной артерии, межреберными, предпозвоночными и верхними диафрагмальными, лежащими по межреберным сосудам и нервам и у диафрагмы. Висцеральные лимфатические узлы образуют три большие группы: передние средостенные, задние средостенные и трахеобронхиальные верхние и нижние. В передние средостенные узлы, лежащие по ходу верхней полой вены, левой плечеголовной вены и у начала левой общей сонной артерии, впадают отводящие сосуды от диафрагмы, сердца, перикарда, вилочковой железы, частично от легких, а также от верхней поверхности печени. Задние средостенные узлы расположены вдоль грудной аорты и пищевода и собирают лимфу от соседних органов. Выносящие сосуды передних средостенных узлов направляются в правый и левый бронхосредостенные стволы, а выносящиеся сосуды задних средостенных узлов связаны с грудным протоком. Многочисленная группа трахеобронхиальных верхних и нижних (бифуркационных) узлов расположена в месте деления трахеи на главные бронхи. У корней легких лежат бронхолегочные лимфатические узлы. В эти узлы направляется основной ток лимфы от легких. От молочной железы, лежащей на передней грудной стенке, отводящие лимфатические сосуды следуют преимущественно по ходу кровеносных сосудов и направляются в грудную полость к окологрудным узлам, в подмышечную полость к подмышечным узлам и вверх к узлам, расположенным около ключицы.

Верхняя конечность. Лимфатические сосуды верхней конечности, так же, как и нижней, делятся на поверхностные и глубокие. Глубокие собирают лимфу от костей, суставов, мышц и фасций и идут по ходу глубоких кровеносных сосудов и нервов, достигая подмышечных лимфатических узлов. Поверхностные лимфатические сосуды собирают лимфу от кожи, подкожной жировой клетчатки и следуют по ходу поверхностных вен к локтевым и подмышечным лимфатическим узлам. В подмышечные лимфатические узлы направляется также ток лимфы от прилежащих областей груди и спины. Из подмышечных узлов выносящие сосуды формируют правый и левый подключичные стволы, из которых левый впадает в грудной проток, а правый - в правый лимфатический проток.

Голова и шея. Поверхностные и глубокие лимфатические сосуды головы и шеи следуют в основном по ходу кровеносных сосудов сверху вниз. В области затылка и позади ушной раковины лежат затылочные и сосцевидные лимфатические узлы. От этих узлов лимфатические сосуды идут вниз по заднему краю грудино-ключично-сосцевидной мышцы к лежащим в этой области поверхностным шейным лимфатическим узлам. Из

области лица лимфа направляется в щечные и околоушные, а затем в подподбородочные и поднижнечелюстные лимфатические узлы. К подподбородочным и поднижнечелюстным лимфатическим узлам подходят отводящие сосуды от глубоких отделов лица, десен, зубов, языка, слизистой оболочки ротовой и носовой полостей. Из этих групп узлов лимфа следует в глубокие шейные лимфатические узлы, лежащие по ходу основного сосудисто нервного пучка шеи. В эти узлы поступает лимфа от глотки, гортани, верхних частей пищевода и трахеи, а также от щитовидной железы. По ходу трахеи расположены трахеальные узлы, связанные с лимфатическими узлами трахеобронхиальной группы и средостения. В нижней части шеи выносящие сосуды поверхностных и глубоких лимфатических узлов шеи объединяются и образуют с каждой стороны яремный ствол; левый впадает в грудной проток, а правый - в правый лимфатический проток.

Селезенка

Селезенка (lien) расположена в брюшной полости, в левом подреберье, на уровне IX - XI ребер. В ней различают две поверхности: выпуклая диафрагмальная прилежит к диафрагме, а другая - висцеральная - к внутренним органам: желудку, левой почке и хвосту поджелудочной железы (рис. 42). На висцеральной поверхности находятся ворота селезенки - место входа и выхода сосудов. Величина селезенки зависит от наполнения ее кровью. Селезенка покрыта брюшиной, под которой находится соединительнотканная капсула, дающая внутрь органа перегородки - трабекулы. Пространство между ними заполнено селезеночной мякотью темно-коричневого цвета - пульпой. В мякоти есть светлые участки - лимфатические фолликулы селезенки, внутри которых проходит ветвь артерии.

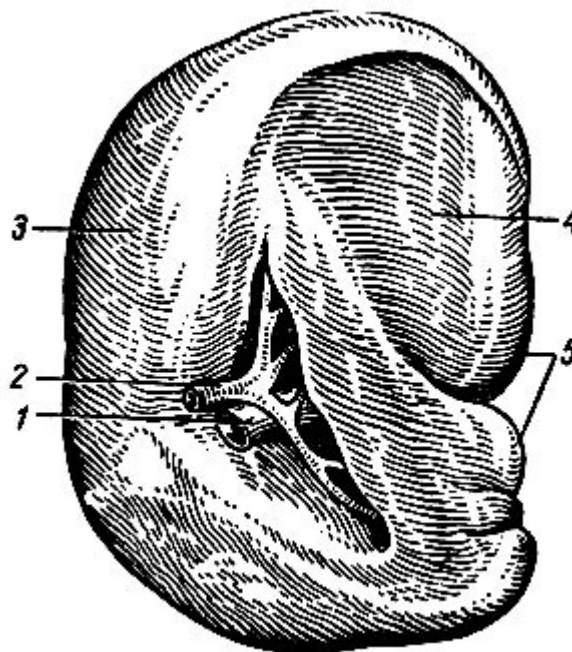


Рис. 42. Селезенка. 1 - селезеночная вена; 2 - селезеночная артерия; 3 - почечная поверхность (место соприкосновения с левой почкой); 4 - желудочная поверхность (место соприкосновения с желудком); 5 - передний конец (край)

Пульпа селезенки образована ретикулярной тканью, в петлях которой большое количество лимфоцитов и эритроцитов.

Селезенку относят к лимфоидным органам, так как в ней происходит

размножение лимфоцитов, которые поступают в кровь. Помимо этого, в селезенке кровь освобождается от отживших эритроцитов ("кладбище" эритроцитов). Благодаря своеобразному устройству кровеносной системы селезенка может наряду с другими органами (печень, кожа) служить депо крови, временно накапливая значительное количество ее.

Иммунная система. Иммуитет

Иммуитет - биологическая защита организма от генетически чужеродных клеток и веществ, поступающих в организм извне или образующихся в нем, т. е. антигенов. Антигенами могут быть микробы, вирусы, вредные примеси в пище и воздухе, отмершие ткани, измененные (мутантные, раковые) клетки и др.

К органам иммунной системы относятся все органы, в которых происходят образование и дифференцировка клеток (лейкоцитов и плазмоцитов), осуществляющих защитные реакции организма. Они получили также название лимфоидных органов, а ткань, составляющая их, - лимфоидной ткани. Такими органами являются: красный костный мозг (орган кроветворения и иммунной системы), вилочковая железа (тимус), скопления лимфоидной ткани в стенках полых органов пищеварительной и дыхательной систем, а именно: миндалины, групповые и одиночные лимфатические фолликулы кишки и червеобразного отростка, а также лимфатические узлы и селезенка. В иммунной системе различают центральные и периферические органы. К центральным органам иммунной системы относят красный костный мозг, являющийся источником стволовых клеток, дающих начало всем клеткам крови и иммунной системы, и тимус, где осуществляется дифференцировка Т-лимфоцитов (тимус-зависимые лимфоциты).

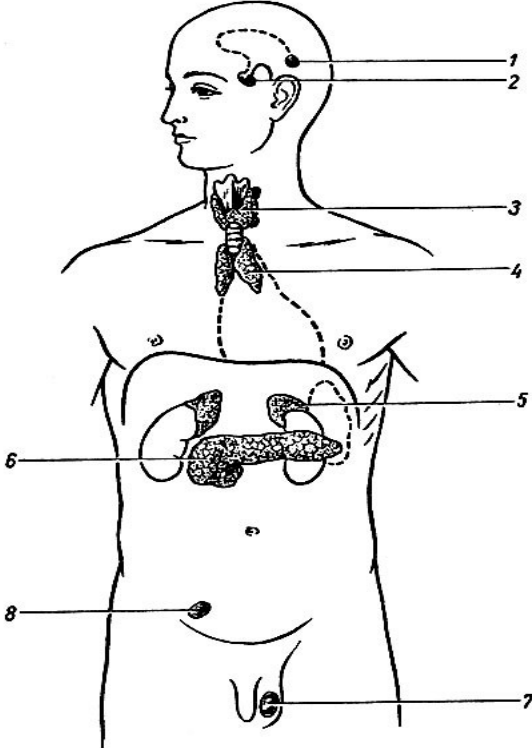
Часть лимфоцитов, попадая в селезенку и лимфоидную ткань, пролиферирует (размножается делением) и дифференцируется на В-лимфоциты и плазмоциты. Примерно 10 - 20 % лимфоцитов составляют так называемые нулевые лимфоциты, не подвергающиеся дифференцировке в органах иммунной системы. Достигая с током крови периферических органов иммунной системы, лимфоциты заселяют в этих органах определенные зоны.

В 1883 г. был открыт и описан И. И. Мечниковым клеточный механизм иммунитета - фагоцитоз. И. И. Мечников обнаружил, что лейкоциты способны "заглатывать" бактерии, мелкие частицы, обломки клеток и переваривать их. Фагоцитами являются нейтрофилы, базофилы, эозинофилы и моноциты. Моноциты могут мигрировать в очаги воспаления, где превращаются в гигантские макрофаги. Нейтрофил способен поглощать до 25 бактерий, моноцит - до 100.

Скопление мертвых клеток, бактерий, живых и погибших лейкоцитов образует густую желтоватую жидкость - гной.

Фагоцитоз - это могучий, но не единственный механизм иммунитета. В плазме крови обнаружены бактерицидные (убивающие бактерии) и антитоксические вещества. Так, например, один из глобулинов крови - интерферон инактивирует многие вирусы, пропердин и лизоцим разрушают ряд бактерий, цитотоксины убивают раковые клетки. Эти вещества обеспечивают гуморальный естественный врожденный иммунитет.

В течение жизни в организме после встречи с рядом болезнетворных агентов появляются специфические антитела именно против данного агента, также осуществляющие гуморальный иммунитет. В нем важную роль играют лимфоциты. У здорового человека в крови 3 г лимфоцитов, а в целом

	организме - 1,3 кг. Лимфоциты различаются по функциям. Т-лимфоциты обладают способностью распознавать в организме "свое" и "чужое". На поверхности их находятся рецепторы, возбуждающиеся при соприкосновении с чужеродными белками. При этом они выделяют ферменты, разрушающие чужеродные белки и клетки (в том числе ткани трансплантированных органов и опухолевые клетки). β-лимфоциты и плазмоциты при контакте с антигенами вырабатывают специфические антитела - иммуноглобулины, которые связывают и нейтрализуют чужеродные белки. Комплекс антиген - антитело захватывается и переваривается фагоцитами. Введение человеку вакцин, содержащих специфические антигены, приготовленные из живых, ослабленных или мертвых микробов и вирусов, вызывает выработку в его организме соответствующих антител и, следовательно, невосприимчивость к определенной инфекции (бешенство, чума, оспа, корь, коклюш и др.) - приобретенный иммунитет.
Тема 3. Анатомия эндокринной системы	Эндокринная система: Эпифиз, гипоталамус, гипофиз, поджелудочная железа, надпочечник. Щитовидная и паращитовидные железы. Эндокринные железы Железы, не имеющие протоков, секрет которых поступает непосредственно в кровь, называются эндокринными (рис. 43).  Рис. 43. Расположение эндокринных желез (схема). 1 - шишковидное тело; 2 - гипофиз; 3 - щитовидная и околощитовидные железы; 4 - вилочковая железа (тимус); 5 - надпочечник; 6 - островковая часть поджелудочной железы; 7 - внутрисекреторная часть яичек (у мужчины); 8 - внутрисекреторная часть яичника (у женщины). Процесс выработки и выделения активных веществ эндокринными железами называют внутренней секрецией, а вырабатываемые вещества - гормонами. Гормоны - это биологически высокоактивные вещества, оказывающие специфическое действие на обмен веществ, рост и развитие

	организма. Примером гормона высокой активности является адреналин - гормон мозгового вещества надпочечников. Он вызывает сужение кровеносных сосудов в миллионных разведениях. В организме гормоны являются регуляторами биохимических процессов. Поступая в кровь, гормоны током крови разносятся по всему организму и оказывают специфическое действие: изменяют интенсивность окислительных процессов, проницаемость мембран клеток, синтез белков, жиров и углеводов, активность ферментов и др. Для поддержания роста, жизнедеятельности и развития организма требуется определенный уровень гормонов в крови. При недостатке того или иного гормона говорят о гипофункции данной железы. Если гормоны вырабатываются железой в избытке, то это считают гиперфункцией. При гипо- и гиперфункции желез возникают эндокринные заболевания, например, кретинизм, базедова болезнь, диабет и др. Известно большое количество гормонов, многие из которых в настоящее время синтезированы (инсулин, адреналин и др.). Методы изучения желез внутренней секреции. Функции желез внутренней секреции изучают в условиях клиники и экспериментально в лабораториях. В клиники поступают больные с гипо- или гиперфункцией железы. Для лечения гипофункции железы назначают заместительную терапию, т. е. введение гормона. Например, при гипофункции поджелудочной железы вводят инсулин. При гиперфункции некоторых желез производят хирургическое вмешательство. Например, при базедовой болезни, вызванной гиперфункцией щитовидной железы, удаляют часть железы. В экспериментальных условиях для изучения функции эндокринных желез используют три метода: экстирпацию (удаление) железы, трансплантацию (пересадка) и заместительную терапию. Щитовидная железа (glandula thyroidea) состоит из двух (правой и левой) долей, соединенных перешейком (рис. 44). У 25% людей имеется четвертая доля - пирамидальная. Расположена щитовидная железа в передней области шеи так, что ее перешеек соответствует уровню 1 - 3-го или 2 - 4-го хряща трахеи, а верхние полюса боковых долей достигают гортани. Масса щитовидной железы взрослого человека составляет 30 - 40 г. У женщин масса и объем ее больше, чем у мужчин. К концу первого года жизни масса железы удваивается, в период полового созревания железа растет особенно интенсивно; к 20 годам масса ее увеличивается в 20 раз. Железа имеет фиброзную капсулу, которая связывает ее с соседними органами, благодаря чему железа изменяет свое положение (например, поднимается и опускается при глотании). Она состоит из множества долек. Под микроскопом видно, что дольки представляют собой совокупность большого числа пузырьков - фолликулов, стенки которых образованы однослойным эпителием, расположенным на базальной мембране, а полости заполнены вязкой массой - коллоидом. Коллоид является основным носителем биологически активных веществ, из которых образуются гормоны, выделяющиеся непосредственно в кровь. Щитовидная железа вырабатывает гормоны тироксин, трийодтиронин и тиреокальцитонин. Ежедневно в составе гормонов выделяется до 0,3 мг йода. Следовательно, человек должен ежедневно с пищей и водой получать йод.

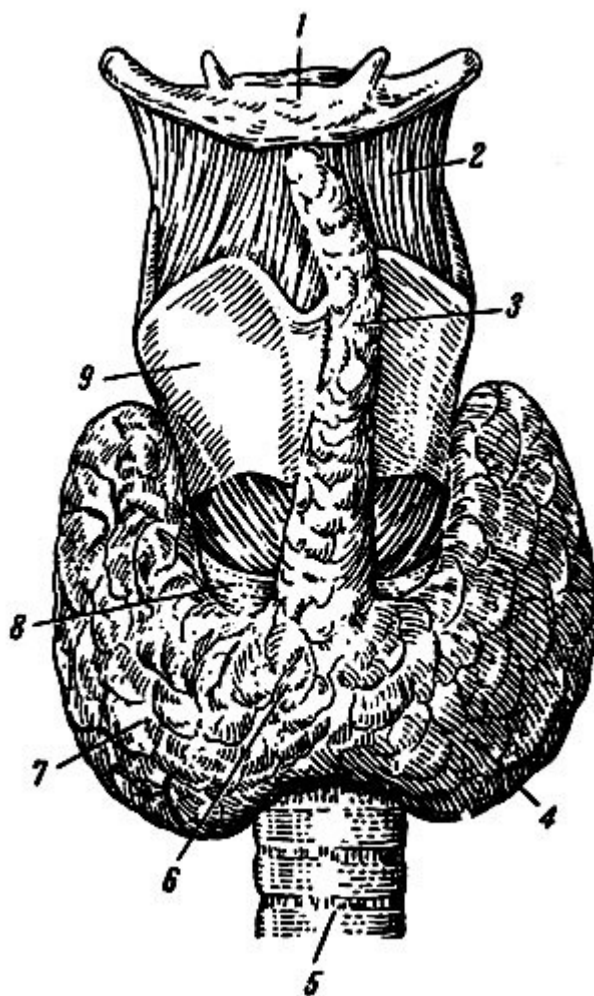


Рис. 44. Щитовидная железа. 1 - подъязычная кость; 2 - щито-подъязычная перепонка; 3 - пирамидальная доля; 4 - левая доля; 5 - трахея; 6 - перешеек щитовидной железы; 7 - правая доля; 8 - перстневидный хрящ; 9 - щитовидный хрящ

Гормоны имеют значение для роста, физического и психического развития ребенка. При гипофункции железы у детей происходит задержка роста, полового развития, нарушаются пропорции тела, развивается умственная отсталость вплоть до кретинизма.

У взрослого человека важнейшее значение гормонов щитовидной железы заключается в регуляции интенсивности окислительных процессов, усиливающихся под влиянием тироксина, трийодтиронина. Гипофункция приводит к развитию микседемы. При этом заболевании основной обмен снижается на 30 - 40%, развиваются ожирение, слизистый отек тканей, наблюдаются снижение температуры тела, апатия.

При гиперфункции щитовидной железы возникает базедова болезнь, характерными симптомами которой являются повышение возбудимости центральной нервной системы, основного обмена, учащение сердцебиений, экзофтальм и снижение массы тела (рис. 45). У человека повышается аппетит. Он поедает большое количество пищи (полифагия), но, несмотря на это, прогрессирует исхудание, так как обмен веществ очень усилен.



Рис. 45. Базедова болезнь; характерный экзофтальм. Больная до операции (слева) и вскоре после операции (справа)

Секреция щитовидной железы регулируется тиреотропным гормоном, вырабатываемым передней долей гипофиза. В свою очередь повышенное содержание в крови тироксина тормозит секрецию этого гормона. Если в пище и воде отсутствует йод, то выделение тироксина уменьшается. Это обуславливает усиленную секрецию тиреотропных гормонов. Вследствие этого щитовидная железа гипертрофируется, развивается зоб, хотя общая продукция тироксина снижена. Это заболевание называется эндемическим зобом.

Гормон тиреокальцитонин (так же как и паратгормон околощитовидных желез) регулирует обмен кальция и фосфора.

Околощитовидные железы (*glandulae para-thyroideae*) - четыре небольших тельца, расположенных позади долей щитовидной железы, в ее капсуле, по два с каждой стороны. Различают верхние и нижние околощитовидные железы. Форма их овальная или круглая, общая масса очень незначительная - 0,25 - 0,5 г. Клетки, составляющие железы, группируются в виде фолликулов, в просвете которых находится коллоидное вещество. Эти железы вырабатывают паратгормон, регулирующий обмен кальция и фосфора в крови. Через 2 - 5 дней после удаления желез развиваются характерные судороги и животное погибает. Паратгормон способствует поддержанию уровня кальция в крови, который необходим для нормальной деятельности нервной и мышечной систем и отложения кальция в костях.

У человека при гипофункции околощитовидных желез возникает тетания - заболевание, характерным симптомом которого являются приступы судорог. В крови снижается содержание кальция и увеличивается количество калия, что резко повышает возбудимость. При недостатке в крови кальция происходит освобождение кальция из костей, а как следствие этого - размягчение костей. Если в крови избыток кальция в условиях гиперфункции желез, кальций откладывается в необычных для него местах: в сосудах, аорте, почках.

Вилочковая железа (*thymus*), или, как ее иногда называют, зобная

	железа, состоит из правой и левой долей, соединенных рыхлой клетчаткой. Книзу железа расширена, вверху сужена. Масса ее у новорожденных 7,7 - 34,0 г. До 3 лет наблюдается увеличение массы, от 3 - 20 лет масса стабилизируется, а в старшем возрасте составляет в среднем 15 г. В раннем детском возрасте вилочковая железа имеет шейно-грудное положение (верхняя четверть железы расположена выше рукоятки грудины), позже железа целиком находится в грудной полости, в переднем средостении. Железа отличается обилием лимфоидных клеток и особых образований, называемых тельцами вилочковой железы (тельца Гассалья). Вилочковая железа вырабатывает гормон тимозин. Он принимает участие в регуляции жизненно важных функций: нервно-мышечной передачи, углеводного обмена, обмена кальция. В настоящее время вилочковую железу рассматривают как центральный орган иммунитета. В ней формируются Т-лимфоциты, антигенраспознающие клетки, регулирующие выработку антител. Удаление вилочковой железы у новорожденных животных нарушает нормальное развитие: замедляется рост, животное теряет массу, худеет и погибает. При введении экстрактов железы развитие идет нормально. Поджелудочная железа - паренхиматозный орган. Гормонопродуцирующей тканью в ней являются панкреатические островки (островки Лангерганса), а-клетки которых вырабатывают гормон глюкагон, способствующий превращению гликогена печени в глюкозу крови, в результате чего увеличивается уровень сахара в крови. Второй гормон - инсулин - вырабатывается Р-клетками островков. Инсулин повышает проницаемость клеточных мембран для глюкозы, что способствует ее расщеплению тканями, отложению гликогена и уменьшению количества сахара в крови. При недостаточности функции поджелудочной железы в результате ее заболевания или частичного удаления развивается тяжелое заболевание - сахарный диабет. Это заболевание характеризуется уменьшением способности тканей усваивать глюкозу, вследствие чего содержание сахара в крови повышается. Избыток сахара выводится почками. Концентрация сахара в моче может достигать до 5% и более. Человек испытывает жажду, он выпивает значительное количество воды и выводит до 6 - 10 л мочи (полиурия). В печени уменьшается содержание гликогена. В связи с выведением большого количества сахара в организме происходит превращение белков и жиров в сахар. В результате неполного окисления жиров в крови появляются промежуточные продукты распада жира - кетоновые тела, что приводит к повышению кислотности крови. При диабете в результате нарушения не только углеводного, но также белкового и жирового обмена наблюдается снижение массы тела, развивается мышечная слабость, а в тяжелых случаях ацидоз, изменяется дыхание и возможна потеря сознания (диабетическая кома). Для лечения сахарного диабета больному подкожно вводят инсулин. Надпочечники (glandulae suprarenales) - парные железы, расположенные над верхними концами почек. Масса обеих желез около 15 г. Каждая железа окружена плотной соединительной тканью, проникающей внутрь железы и делящей ее на два слоя: наружный - корковое вещество и внутренний - мозговое вещество. В корковом веществе надпочечников вырабатывается три группы гормонов: 1) глюкокортикоиды (кортизон и кортикостерон); 2) минералокортикоиды - альдостерон и др.; 3) половые гормоны - андрогены

(мужские половые гормоны) и эстрогены и прогестерон (женские половые гормоны).

Глюкокортикоиды влияют на обмен углеводов, белков и жиров. Они стимулируют синтез гликогена из глюкозы и белков и отложение гликогена в мышцах, тем самым повышая работоспособность. Одновременно увеличивается уровень сахара в крови. Глюкокортикоиды мобилизуют жиры из жировых депо, стимулируя их использование в энергетическом обмене. Особенно велика роль глюкокортикоидов при больших мышечных напряжениях, действии сверхсильных раздражителей, недостатке кислорода. В подобных условиях вырабатывается большое количество глюкокортикоидов, которые обеспечивают приспособление организма к этим чрезвычайным условиям.

Минералокортикоиды (альдостерон) регулируют обмен Na^+ и K^+ , действуя главным образом на почки. Альдостерон усиливает обратное всасывание Na^+ в почечных канальцах, т. е. задерживает его в организме и усиливает выведение K^+ .

При избытке гормона повышается концентрация Na^+ в крови, возрастает ее осмотическое давление, происходит задержка воды в организме и повышается артериальное давление. Дефицит гормона приводит к снижению уровня Na^+ в крови и тканях и повышению уровня K^+ . Потеря Na^+ сопровождается потерей тканевой жидкости - обезвоживанием. Таким образом, альдостерон участвует в регуляции водно-солевого обмена.

В корковом веществе надпочечников независимо от пола вырабатываются как мужские, так и женские половые гормоны (андрогены, эстрогены, прогестерон). Они имеют большое значение в развитии скелета, мышц, вторичных половых признаков в детском возрасте, когда внутрисекреторная деятельность половых желез еще слабо развита. У взрослых при повышенной функции коры надпочечников, что чаще связано с опухолью, начинают резко изменяться вторичные половые признаки. Например, у женщин может начать расти борода, грубеет голос, прекращаются менструации.

После удаления коры надпочечников у животного развивается тяжелое состояние: резко снижается кровяное давление, появляется мышечная слабость, апатия, выводится большое количество натрия с мочой, и через несколько дней животное погибает. Если после удаления коры надпочечников животному вводить повышенное количество натрия, то оно не погибнет, что указывает на жизненно важную роль минералокортикоидов, способствующих задержке натрия в организме.

У человека гипофункция надпочечных желез приводит к тяжелому заболеванию - так называемой бронзовой, или аддисоновой, болезни. Оно характеризуется похуданием, быстрой утомляемостью, мышечной слабостью, человек не может производить физическую работу, появляется бронзовая окраска кожи. Симптомы бронзовой болезни очень ярко описаны И. С. Тургеневым в произведении "Живые мощи".

Мозговое вещество надпочечников вырабатывает катехоламины: адреналин и норадреналин. Главный гормон - адреналин - имеет широкий диапазон действия. Он оказывает влияние на сердечно-сосудистую систему: увеличивает силу и частоту сокращений сердца, вызывает сужение сосудов (исключая сосуды сердца и легких), расширяет сосуды работающих мышц, тормозит движения пищеварительного тракта, вызывает расширение зрачка, восстанавливает работоспособность утомленных мышц. Кроме того, адреналин оказывает влияние на углеводный обмен, ускоряя распад

	гликогена, и усиливает окислительные процессы в клетках, обеспечивая освобождение энергии. Выход адреналина в кровь усиливается симпатической нервной системой. При различных экстремальных состояниях (охлаждение, чрезмерное мышечное напряжение, боль, ярость, страх) в крови увеличивается содержание адреналина. Второй гормон мозгового вещества надпочечников - норадреналин - способствует поддержанию тонуса кровеносных сосудов. Норадреналин, кроме того, вырабатывается в синапсах и участвует в передаче возбуждения с симпатических нервных волокон на иннервируемые органы. После удаления мозгового вещества животное не погибает, так как адреналин и норадреналин могут вырабатываться в организме другими хромоаффинными тканями. Половые железы. В мужских половых железах - яичках - в специальных интерстициальных клетках образуется половой гормон тестостерон. Тестостерон стимулирует развитие вторичных половых признаков (рост бороды, характерное распределение волос на теле, развитие мускулатуры и др.) и всего облика, свойственного мужчине. Тестостерон оказывает влияние на обмен веществ, увеличивает образование белка в мышцах, уменьшает содержание жира в организме, повышает основной обмен. Он необходим для созревания спермиев и проявления полового инстинкта. После удаления яичек (кастрация) у мужчин прекращается рост бороды, голос становится высоким, появляются отложения жира, свойственные женскому организму. В яичниках продуцируются женские половые гормоны. В созревающей фолликуле фолликулярный эпителий выделяет гормон эстрадиол. Под влиянием эстрадиола происходит формирование вторичных женских половых признаков, особенностей телосложения, подавляется рост трубчатых костей, стимулируется развитие молочных желез. Другой гормон - прогестерон - образуется в желтом теле на месте лопнувшего фолликула. Кроме того, он выделяется плацентой и корой надпочечников. Этот гормон иначе называют гормоном беременности. Если происходит оплодотворение яйцеклетки, желтое тело разрастается и выделяет прогестерон, который способствует прикреплению яйцеклетки к слизистой оболочке матки, прекращает сокращение матки и способствует росту молочных желез. Если оплодотворение не произошло, желтое тело увядает и развивается очередной фолликул. В этом периоде у женщин появляется менструация. В женских половых железах одновременно с эстрогенами образуется небольшое количество андрогенов, а в мужских половых железах наряду с андрогенами - небольшое количество эстрогенов. Обычно роль половых желез демонстрируют на курах. После кастрации у петухов резко уменьшается гребень, исчезают характерное оперение, когти, он перестает петать и по внешнему облику напоминает курицу. После удаления яичников у курицы ода приобретает черты, свойственные петуху. Если кастрированной курице пересадить семенники петуха, то у нее появляются внешние признаки и черты поведения петуха (разрастается гребень, вырастают петушиный хвост, когти, она начинает петать). При пересадке яичника петуху он приобретает куриное оперение, хвост и характерные черты поведения кур. Гипофиз (hypophysis), или нижний придаток мозга,- небольшая овальная железа, расположена в углублении турецкого седла черепа. Масса гипофиза не более 0,6 г, во время беременности возрастает до 1 г. Гипофиз

состоит из передней и задней долей и промежуточной части. Передняя доля составляет 70% массы всей железы.

Передняя доля гипофиза, или аденогипофиз, вырабатывает и выделяет тропные гормоны, являющиеся регуляторами активности ряда эндокринных желез. Адренокортикотропный гормон (АКТГ) регулирует секрецию коркового вещества надпочечников, гонадотропный гормон - половых желез, тиреотропный гормон - деятельность щитовидной железы. Эти железы называются гипофиззависимыми в отличие от паращитовидных желез, панкреатических островков и вилочковой железы, деятельность которых не регулируется гипофизом.

Аденогипофиз выделяет соматотропный гормон, или гормон роста, который стимулирует рост, повышая синтез белков, влияя на жировой и углеводный обмен. Под влиянием избыточной продукции соматотропного гормона у детей происходит усиление роста, развивается гигантизм: рост может достигать 240 - 250 см (рис. 46). При недостатке гормона в раннем возрасте человек остается карликом. Гипофизарные карлики отличаются от кретинов нормальным развитием психики и правильными пропорциями тела. Вследствие гипопункции гипофиза у взрослых иногда возникают глубокие изменения в обмене веществ, что приводит либо к общему ожирению (гипофизарное ожирение), либо к резкому похуданию (гипофизарная кахексия).

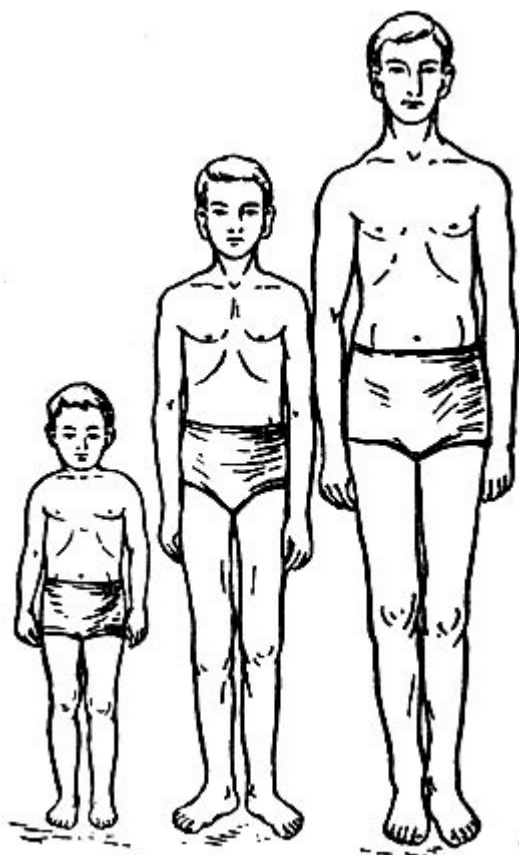


Рис. 46. Гигантизм. Три мальчика одного возраста (14 лет). Слева - гипофизарный карлик - рост 100 см; справа - гипофизарный гигант - рост 187 см; в центре нормальный мальчик - рост 148 см.

Если гиперфункция гипофиза развивается у взрослого, когда рост тела уже прекратился, увеличиваются отдельные части тела: руки, ноги, язык, нос, нижняя челюсть, органы грудной и брюшной полостей. Это заболевание называется акромегалией (рис. 47).



Рис. 47. Больной акромегалией. Характерно разрастание нижней челюсти, носа, кистей и стоп

Промежуточная часть гипофиза вырабатывает гормон интермедиин, являющийся у человека регулятором кожной пигментации.

Задняя доля гипофиза, или нейрогипофиз, выделяет два гормона - окситоцин и вазопрессин, или антидиуретический гормон (АДГ). Они образуются в нейросекреторных клетках надзрительного и околожелудочкового ядер гипоталамуса. Нейросекреторные клетки совмещают нервную и эндокринную функции. Воспринимая поступающие к ним импульсы из других отделов нервной системы, они передают их в виде нейросекретов, которые током аксоплазмы перемещаются к окончаниям аксонов в задней доле гипофиза. Здесь аксоны образуют контакты с капиллярами и секрет поступает в кровь.

АДГ регулирует содержание воды в организме, увеличивая реабсорбцию воды в собирательных трубочках почки и уменьшая тем самым диурез. Этот гормон называют также вазопрессином, так как, вызывая сокращение неисчерченной мышечной ткани артериол, он повышает артериальное давление.

Гипофункция нейрогипофиза является причиной несахарного диабета (несахарное мочеизнурение). При этом заболевании выделяется до 10 л мочи и более и появляется неутолимая жажда.

Окситоцин усиливает сокращение беременной матки во время родов и стимулирует секрецию молока.

Эпифиз, или шишковидное тело (*corpus pineale*), небольшое овальное железистое образование, относящееся к промежуточному мозгу. Расположен эпифиз над таламусом и между холмиками среднего мозга. Длина его 8 мм, масса в среднем 0,118 г. До настоящего времени железа полностью не изучена, ее и сейчас называют загадочной железой.

Из шишковидных тел крупного рогатого скота выделено соединение мелатонин, который тормозит функцию половых желез. После удаления эпифиза у цыплят наступает преждевременное половое созревание. У млекопитающих удаление шишковидного тела вызывает увеличение массы,

	у самцов - гипертрофию семенников и усиление сперматогенеза, а у самок - удлинение периода жизни желтых тел яичника и увеличение матки. Считают, что шишковидное тело тормозит действие гонадотропных гормонов гипофиза, т. е. гормонов, стимулирующих рост половых желез и выработку ими гормонов. Секреция эпифиза изменяется в зависимости от освещенности. Этим объясняют повышение половой активности животных и птиц весной и летом, когда в результате увеличения продолжительности дня секреция эпифиза подавляется. Регуляция образования и выделения гормонов железами внутренней секреции осуществляется сложным нейрогуморальным путем. Центральную роль в сохранении гормонального равновесия играет гипоталамус - отдел промежуточного мозга. Гипоталамус и гипофиз составляют функциональный комплекс, называемый гипоталамо-гипофизарной системой. Его значение - нейрогуморальная регуляция всех вегетативных функций и поддержание постоянства внутренней среды организма - гомеостаза. Гипоталамус оказывает влияние на эндокринные железы либо по нисходящим нервным путям, либо через гипофиз (гуморальный путь). В нейросекреторных клетках гипоталамуса образуются нейрогормоны, окситоцин и вазопрессин, а также особые гормоны, называемые релизинг-факторами. Образование и выделение таких веществ получило название нейросекреции. Благодаря особенностям кровообращения аденогипофиза релизинг-факторы с током крови через так называемые портальные сосуды поступают в переднюю долю гипофиза и, омывая ее клетки, стимулируют или угнетают образование тропных гормонов, регулирующих деятельность щитовидной и половых желез, надпочечников. Важнейшим фактором, влияющим на образование гормонов, является состояние регулируемых им процессов и уровня концентрации тех или иных веществ в крови. Так, например, паратгормон повышает содержание кальция в крови, но избыток кальция в свою очередь угнетает активность паращитовидных желез. Уменьшение уровня сахара в крови тормозит секрецию инсулина, понижающего уровень сахара в крови, и усиливает выделение глюкагона, увеличивающего содержание сахара в крови. Эта форма регуляции, называемая обратной связью, является главной для гипофизнезависимых желез: паращитовидных, панкреатических островков, вилочковой.
Раздел 6. Неврология. Эстеziология.	
Тема 1. Нервная система – часть 1.	Спинной мозг. Оболочки спинного мозга и межоболочечные пространства. Кровоснабжение спинного мозга. Аннотация. Нервная система Нервная система регулирует деятельность всех органов и систем, обуславливая их функциональное единство, и обеспечивает связь организма как целого с внешней средой. Структурной единицей нервной системы является нервная клетка с отростками - нейрон. Вся нервная система представляет собой совокупность нейронов, которые контактируют друг с другом при помощи специальных аппаратов - синапсов. По структуре и функции различают три типа нейронов: 1) рецепторные, или чувствительные; 2) вставочные,

	замыкательные (кондукторные); 3) эффекторные, или двигательные, нейроны, от которых импульс направляется к рабочим органам: мышцам, железам. Нервная система условно подразделяется на два больших отдела - соматическую, или анимальную, и вегетативную, или автономную, нервную систему. Соматическая нервная система преимущественно осуществляет связь организма с внешней средой, обеспечивая чувствительность (посредством рецепторов) и движения, вызывая сокращения исчерченной мышечной ткани. Так как функции движения и чувствования свойственны животным и отличают их от растений, эта часть нервной системы получила название анимальной (животной). Вегетативная нервная система оказывает влияние на процессы так называемой растительной жизни, общие для животных и растений (обмен веществ, дыхание, выделение и др.), отсюда и ее название (вегетативная - растительная). Обе системы тесно связаны между собой, однако вегетативная нервная система обладает некоторой долей самостоятельности и не зависит от нашей воли, вследствие чего ее также называют автономной нервной системой. Ее делят на две части: симпатическую и парасимпатическую. В нервной системе выделяют центральную часть - головной и спинной мозг - центральная нервная система (ЦНС) и периферическую, представленную отходящими от головного и спинного мозга нервами, - периферическая нервная система. На разрезе мозга видно, что он состоит из серого и белого вещества. Серое вещество образуется скоплениями нервных клеток. Отдельные ограниченные скопления серого вещества носят название ядер. Белое вещество составляют нервные волокна - отростки нейронов, покрытые миелиновой оболочкой. Нервные волокна в головном и спинном мозге образуют проводящие пути, или тракты. Периферические нервы в зависимости от того, из каких волокон (чувствительных или двигательных) они состоят, подразделяются на чувствительные, двигательные и смешанные. Тела нейронов, отростки которых служат чувствительными нервами, лежат в нервных узлах вне мозга. Тела двигательных соматических нейронов расположены в передних рогах спинного мозга или двигательных ядрах головного мозга, тела эффекторных вегетативных нейронов - вне ЦНС. И. П. Павлов показал, что ЦНС может оказывать три рода воздействий на органы: 1) пусковое, вызывающее либо прекращающее функцию органа (сокращение мышцы, секреция железы); 2) сосудодвигательное, изменяющее ширину просвета сосудов и тем самым регулирующее приток к органу крови; 3) трофическое, повышающее или понижающее обмен веществ и, следовательно, потребление питательных веществ и кислорода. Благодаря этому постоянно согласуются функциональное состояние органа и его потребность в питательных веществах и кислороде. Когда к работающей скелетной мышце по двигательным волокнам направляются импульсы, вызывающие ее сокращение, то одновременно по вегетативным нервным волокнам поступают импульсы, расширяющие сосуды и усиливающие обмен веществ. Тем самым обеспечивается энергетическая возможность выполнения мышечной работы. Спинной мозг Спинной мозг (medulla spinalis) лежит в позвоночном канале и представляет собой тяж длиной 41 - 45 см (у взрослого), несколько

сплюснутый спереди назад (рис. 48). Вверху он непосредственно переходит в головной мозг, а внизу заканчивается заострением - мозговым конусом на уровне II поясничного позвонка. От мозгового конуса вниз отходит терминальная нить, представляющая собой атрофированную нижнюю часть спинного мозга. На 2-м месяце внутриутробной жизни спинной мозг занимает весь позвоночный канал, а затем вследствие более быстрого роста позвоночника отстает в росте и перемещается вверх. У новорожденного конец спинного мозга находится на уровне III поясничного позвонка, а у взрослого доходит лишь до II. Благодаря такому "восхождению" спинного мозга отходящие от него нервные корешки принимают косое направление.

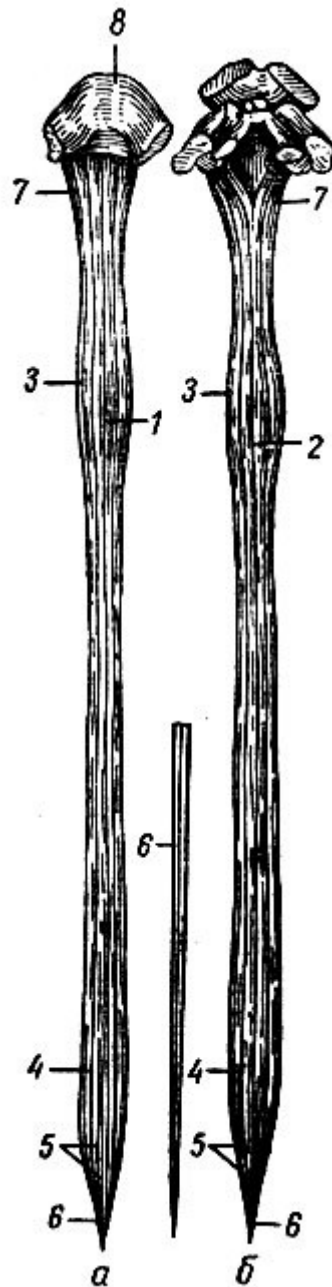


Рис. 48. Спинной мозг, а - вид спереди; б - вид сзади; 1 - передняя срединная щель; 2 - задняя срединная бороздка; 3 - шейное утолщение; 4 - пояснично-крестцовое утолщение; 5 - мозговой конус; 6 - терминальная нить; 7 - продолговатый мозг; 8 - мост

Спинной мозг имеет два утолщения: шейное и пояснично-крестцовое, соответствующие местам выхода нервов, идущих к верхним и нижним конечностям. Передняя срединная щель и задняя срединная бороздка делят

спинной мозг на две симметричные половины. Каждая половина в свою очередь имеет по две слабо выраженные продольные борозды, из которых выходят передние и задние корешки спинномозговых нервов. Этими бороздами каждая половина делится на три продольных тяжа - канатика: передний, боковой и задний. Место выхода корешков не соответствует уровню межпозвоночных отверстий, и корешки, прежде чем выйти из канала, направляются в стороны и вниз. В поясничном отделе они идут параллельно терминальной нити и образуют пучок, носящий название конского хвоста.

Внутреннее строение спинного мозга. Спинной мозг состоит из серого и белого вещества (рис. 49). Серое вещество заложено внутри и со всех сторон окружено белым. В каждой из половин спинного мозга оно образует два неправильной формы вертикальных тяжа с передними и задними выступами - столбами. Столбы соединены перемычкой - центральным промежуточным веществом. В середине этого вещества имеется центральный канал, проходящий вдоль спинного мозга и содержащий спинномозговую жидкость. В грудном и верхнем поясничном отделах имеются также боковые выступы серого вещества. Таким образом, в спинном мозге различают три парных столба серого вещества: передний, боковой и задний, которые на поперечном разрезе спинного мозга носят название переднего, бокового и заднего рогов. Передний рог округлый или четырехугольный и содержит клетки, дающие начало передним (двигательным) корешкам спинномозговых нервов. Задний рог уже и длиннее, включает клетки, к которым подходят чувствительные волокна задних корешков. Боковой рог образует небольшой треугольный выступ, состоящий из клеток, относящихся к вегетативной нервной системе.

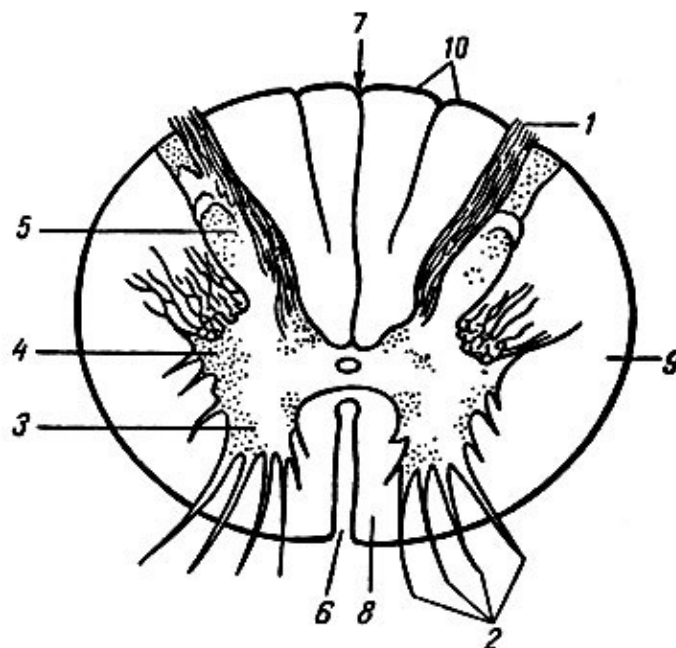


Рис. 49. Горизонтальный разрез грудного отдела спинного мозга. 1 - задний корешок; 2 - передний корешок; 3 - передний рог; 4 - боковой рог; 5 - задний рог; 6 - передняя срединная щель; 7 - задняя срединная борозда; 8 - передний канатик; 9 - боковой канатик; 10 - задний канатик

Белое вещество спинного мозга образует передний, боковой и задний канатики. Оно состоит преимущественно из продольно идущих нервных волокон, объединенных в пучки - проводящие пути. Выделяют три основных вида: 1) волокна, соединяющие участки спинного мозга на

	различных уровнях; 2) двигательные (нисходящие) волокна, идущие из головного мозга в спинной на соединение с клетками передних рогов; 3) чувствительные (восходящие) волокна, которые частично являются продолжением волокон задних корешков, частично отростками клеток задних рогов спинного мозга и восходят кверху, к головному мозгу. Пучки функционально однородных волокон занимают совершенно определенное положение в канатиках спинного мозга. От спинного мозга, образуясь из передних и задних корешков, отходит 31 пара смешанных спинномозговых нервов: 8 пар шейных, 12 пар грудных, 5 пар поясничных, 5 пар крестцовых и пара копчиковых. Участок спинного мозга, которому соответствует пара спинномозговых нервов, называют сегментом спинного мозга. В спинном мозге выделяют 31 сегмент.
Тема 2. Нервная система – часть 2.	Общий обзор головного мозга. Места выхода черепных нервов. Продолговатый мозг. Задний мозг. Средний мозг. Промежуточный мозг. Головной мозг Головной мозг (encephalon) располагается в полости черепа. Его верхнелатеральная поверхность выпуклая, а нижняя - основание головного мозга - уплощенная и неровная. В области основания от головного мозга отходят 12 пар черепных нервов. В головном мозге различают полушария большого мозга (новую в эволюционном развитии часть) и мозговой ствол с мозжечком (рис. 50). Масса мозга взрослого в среднем равна у мужчин 1375 г, у женщин 1245 г, у новорожденного составляет 330 - 340 г. В эмбриональном периоде и в первые годы жизни головной мозг интенсивно растет, но только к 20 годам достигает окончательной величины. Головной и спинной мозг развивается на дорсальной стороне зародыша из наружного зародышевого листка (эктодермы). В этом месте формируется нервная трубка с расширением в головном отделе зародыша. Вначале это расширение представлено тремя мозговыми пузырями: передним, средним и задним (ромбовидным). В дальнейшем передний и ромбовидный пузыри делятся и образуется пять мозговых пузырей: конечный, промежуточный, средний, задний и продолговатый (добавочный). В процессе развития стенки мозговых пузырей растут неравномерно: либо утолщаясь, либо оставаясь в отдельных участках тонкими и продавливаясь внутрь полости пузыря, участвуя в образовании сосудистых сплетений желудочков. Остатками полостей мозговых пузырей и нервной трубки являются мозговые желудочки и центральный канал спинного мозга. Из каждого мозгового пузыря развиваются определенные отделы мозга. В связи с этим в головном мозге выделяют пять основных отделов: продолговатый, задний, средний, промежуточный и конечный мозг.

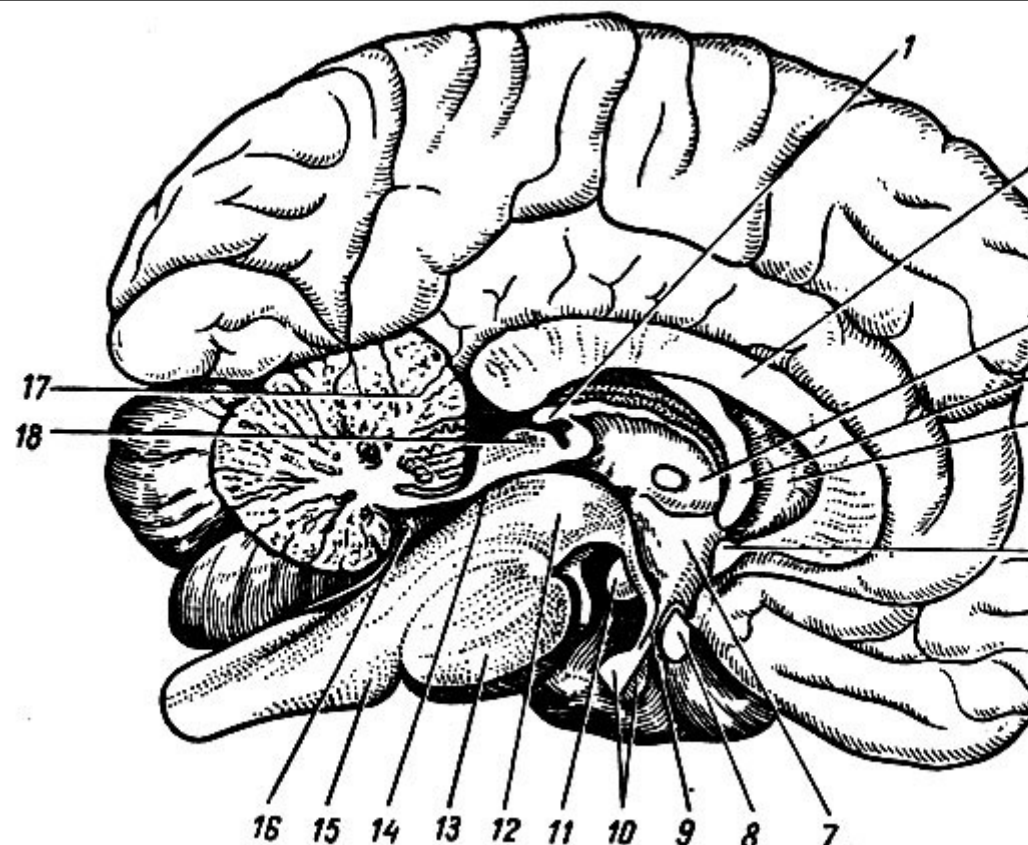


Рис. 50. Головной мозг (срединный разрез), 1 - шишковидное тело; 2 - мозолистое тело; 3 - зрительный бугор (таламус); 4 - столб свода; 5 - прозрачная перегородка; 6 - передняя спайка; 7 - гипоталамус; 8 - зрительный перекрест; 9 - воронка; 10 - гипофиз; 11 - сосцевидное тело; 12 - ножка мозга; 13 - мост; 14 - водопровод мозга; 15 - продолговатый мозг; 16 - IV желудочек

Продолговатый мозг

Из пятого мозгового пузыря (myelencephalon) развивается продолговатый мозг (medulla oblongata). Границей между спинным и продолговатым мозгом является место выхода корешков первых шейных спинномозговых нервов. Вверху продолговатый мозг переходит в мост мозга, боковые его отделы продолжают в нижние ножки мозжечка. На передней (вентральной) поверхности его видны два продольных возвышения - пирамиды и лежащие кнаружи от них оливы. Внутри олив имеются скопления серого вещества - ядра олив. На задней поверхности, по бокам от задней срединной борозды, тянутся тонкий и клиновидный пучки, продолжающиеся сюда из спинного мозга и заканчивающиеся на клетках одноименных ядер, образующих на поверхности тонкий и клиновидный бугорки.

В продолговатом мозге находятся ядра IX и XII пар черепных (черепномозговых) нервов, которые выходят на нижней его поверхности позади оливы и между оливой и пирамидой, а также часть ядер VIII пары, сетевидная (ретикулярная) формация продолговатого мозга состоит из переплетения нервных волокон и лежащих между ними нервных клеток, образующих ядра ретикулярной формации. Белое вещество образуют длинные системы волокон, проходящие из спинного мозга или направляющиеся в спинной мозг, и короткие, связывающие ядра стволовой части головного мозга (рис. 51). Между ядрами олив располагается

перекрест нервных волокон, берущих начало от клеток тонкого и клиновидного ядер.

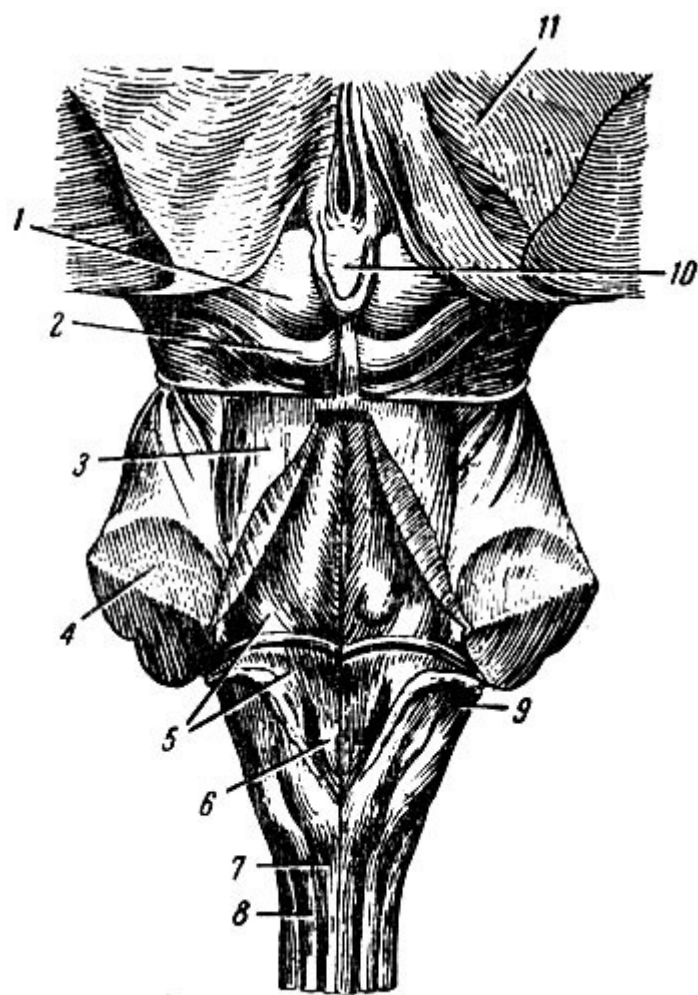


Рис. 51. Мозговой ствол (мозжечок удален; вид сзади). 1 - верхний холмик; 2 - нижний холмик; 3 - верхняя мозжечковая ножка; 4 - средняя мозжечковая ножка; 5 - ромбовидная ямка; 6 - проекция ядра XII пары черепных нервов; 7 - тонкий пучок; 8 - клиновидный пучок; 9 - нижняя мозжечковая ножка; 10 - шишковидное тело; 11 – таламус.

Задний мозг

К заднему мозгу относятся мост и мозжечок. Он развивается из четвертого мозгового пузыря (metencephalon).

Мост (pons) снизу граничит с продолговатым мозгом, сверху переходит в ножки мозга, боковые его отделы образуют средние мозжечковые ножки. В передней (базилярной) части моста располагаются скопления серого вещества - собственные ядра моста, в задней части покрывки моста лежат ядра верхней оливы, ретикулярной формации и V - VIII пар черепных нервов. Эти нервы выходят на основании мозга сбоку от моста и позади него, на границе с мозжечком и продолговатым мозгом. Белое вещество моста в его передней части представлено поперечно идущими волокнами, направляющимися в средние мозжечковые ножки. Они пронизаны мощными продольными пучками волокон пирамидных путей, образующих затем пирамиды продолговатого мозга и направляющихся в спинной мозг. В задней части моста (покрывка моста) проходят восходящие и нисходящие системы волокон (рис. 52).

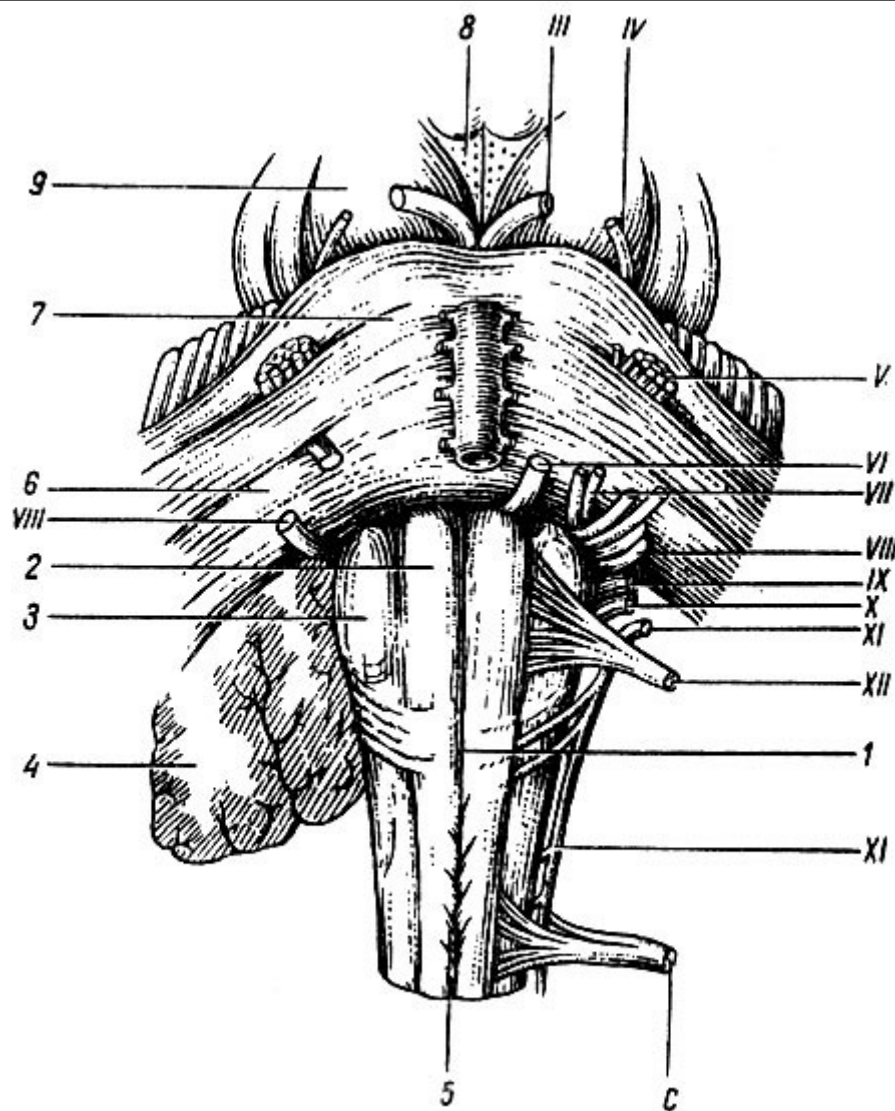


Рис. 52. Мозговой ствол (вид спереди). 1 - передняя срединная щель; 2 - пирамиды продолговатого мозга; 3 - олива; 4 - мозжечок; 5 - перекрест пирамид (место перехода продолговатого мозга в спинной); 6 - средняя мозжечковая ножка; 7 - мост; 8 - межножковая ямка; 9 - ножка мозга; III - XII корешки черепных нервов; С - первый спинномозговой нерв

Средний мозг

К среднему мозгу относятся ножки мозга, расположенные вентрально, и пластинка крыши (lamina tecti), или четверохолмие, лежащая дорсально. Полостью среднего мозга является водопровод мозга. Пластинка крыши состоит из двух верхних и двух нижних холмиков, в которых заложены ядра серого вещества. Верхние холмики связаны со зрительным путем, нижние - со слуховым. От них берет начало двигательный путь, идущий к клеткам передних рогов спинного мозга. На поперечном разрезе среднего мозга хорошо видны три его отдела: крыша, покрывка и основание ножки мозга (рис. 53). Между покрывкой и основанием находится черное вещество. В покрывке лежат два крупных ядра - красные ядра и ядра ретикулярной формации. Водопровод мозга окружен центральным серым веществом, в котором находятся ядра III и IV пар черепных нервов. Основание ножек мозга образовано волокнами пирамидных путей и путей, соединяющих кору полушарий большого мозга с ядрами моста и мозжечком. В покрывке проходят системы восходящих путей, образующих пучок, называемый медиальной (чувствительной) петлей. Волокна медиальной

петли начинаются в продолговатом мозге от клеток ядер тонкого и клиновидного пучков и заканчиваются в ядрах таламуса. Латеральная (слуховая) петля состоит из волокон слухового пути, идущих из области моста к нижним холмикам покрышки моста (четверохолмия) и медиальным коленчатым телам промежуточного мозга.

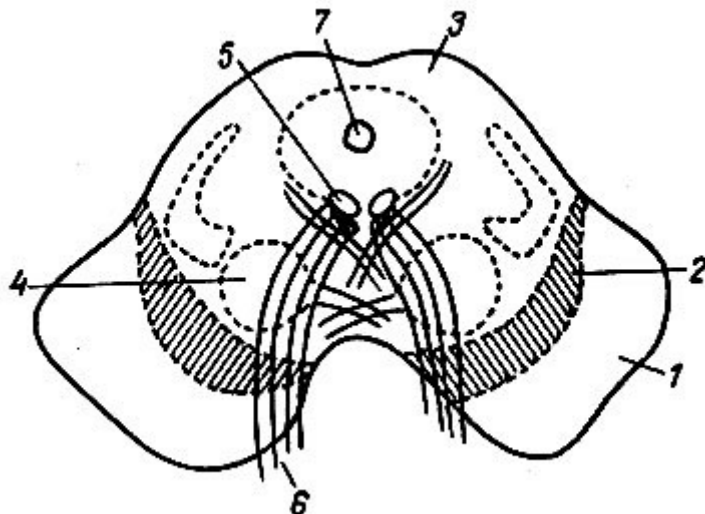


Рис. 53. Поперечный разрез среднего мозга (схема). 1 - ножка мозга; 2 - черное вещество; 3 - пластинка крыши; 4 - красное ядро; 5 - ядро глазодвигательного нерва; 6 - глазодвигательный нерв; 7 - водопровод мозга.

Промежуточный мозг

Промежуточный мозг (diencerphalon) располагается под мозолистым телом и сводом, срастаясь по бокам с полушариями большого мозга. К нему относятся таламус (зрительные бугры), эпиталамус (надбугорная область), метаталамус (забугорная область) и гипоталамус (подбугорная область). Полостью промежуточного мозга является III желудочек.

Таламус представляет собой парные яйцевидные скопления серого вещества, покрытые слоем белого вещества. Передние отделы примыкают к межжелудочковым отверстиям, задние расширенные - к четверохолмию. Латеральные поверхности таламусов срастаются с полушариями и граничат с хвостатым ядром и внутренней капсулой. Медиальные поверхности образуют стенки III желудочка, нижние продолжают в гипоталамус. В таламусе различают три основные группы ядер: передние, латеральные и медиальные, а всего насчитывается 40 ядер. В эпиталамусе лежит верхний придаток мозга - эпифиз, или шишковидное тело, подвешенное на двух поводках в углублении между верхними холмиками пластинки крыши. Метаталамус представлен медиальными и латеральными коленчатыми телами, соединенными пучками волокон (ручки холмиков) с верхними (латеральные) и нижними (медиальные) холмиками пластинки крыши. В них расположены ядра, являющиеся рефлекторными центрами зрения и слуха.

Гипоталамус находится вентральнее таламуса и включает в себя собственно подбугорную область и ряд образований, расположенных на основании мозга. Сюда относятся: конечная пластинка, зрительный перекрест, серый бугор, воронка с отходящим от нее нижним придатком мозга - гипофизом и сосцевидные тела. В гипоталамической области расположены ядра (надзрительное, околожелудочковое и др.), содержащие крупные нервные клетки, способные выделять секрет (нейросекрет), поступающий по их аксонам в заднюю долю гипофиза, а затем в кровь. В заднем отделе гипоталамуса лежат ядра, образованные мелкими нервными клетками, которые связаны с передней долей гипофиза особой системой

кровеносных сосудов.

Третий (III) желудочек расположен по средней линии и представляет собой узкую вертикальную щель. Боковые стенки его образованы медиальными поверхностями таламусов и подбугорной областью, передняя - столбами свода и передней спайкой, нижняя - образованиями гипоталамуса и задняя - ножками мозга и надбугорной областью. Верхняя стенка - крышка III желудочка - самая тонкая и состоит из мягкой оболочки головного мозга, выстланной со стороны полости желудочка эпителиальной пластинкой (эпендима). Мягкая оболочка имеет здесь большое количество кровеносных сосудов, образующих сосудистое сплетение. Спереди III желудочек сообщается с боковыми желудочками (I - II) межжелудочковыми отверстиями, а сзади переходит в водопровод мозга.

Конечный мозг. Проводящие пути ЦНС. Афферентные и эфферентные пути ЦНС.

Конечный мозг

Конечный (telencephalon), или большой, мозг (cerebrum) развивается из переднего мозгового пузыря, состоит из сильно развитых парных частей - правого и левого полушарий большого мозга и соединяющей их срединной части. Полушария разделены продольной щелью, в глубине которой лежит пластинка белого вещества - мозолистое тело. Оно состоит из волокон, соединяющих оба полушария. Под мозолистым телом находится свод, представляющий собой два изогнутых волокнистых тяжа, которые в средней части соединены между собой, а спереди и сзади расходятся, образуя столбы и ножки свода. Спереди от столбов свода находится передняя спайка. Между передней частью мозолистого тела и сводом натянута тонкая вертикальная пластинка мозговой ткани - прозрачная перегородка.

Полушарие большого мозга образовано серым и белым веществом. В нем различают самую большую часть, покрытую бороздами и извилинами, - плащ, образованный лежащим на поверхности серым веществом - корой большого мозга, обонятельный мозг и скопления серого вещества внутри полушарий - базальные ядра. Два последних отдела составляют наиболее старую в эволюционном развитии часть полушария.

Полостями конечного мозга являются боковые желудочки.

В каждом полушарии различают три поверхности: верхнелатеральную - выпуклую соответственно своду черепа, медиальную - плоскую, обращенную к такой же поверхности другого полушария, и нижнюю - неправильной формы. Поверхности полушария имеют сложный рисунок благодаря идущим в различных направлениях бороздам и складкам между ними - извилинам. Величина и форма борозд и извилин подвержены значительным индивидуальным колебаниям. Однако существует несколько постоянных, четко выраженных борозд, которые появляются раньше других в процессе развития зародыша. Ими пользуются для разделения полушарий на большие участки, называемые долями.

Каждое полушарие состоит из пяти долей: лобной, теменной, затылочной, височной и островковой, или островка, расположенного в глубине латеральной борозды (рис. 54). Границей между лобной и теменной долями является центральная борозда, между теменной и затылочной - теменно-затылочная. Височная доля отделена от остальных латеральной бороздой. На верхнелатеральной поверхности полушария в лобной доле различают предцентральную борозду, отделяющую предцентральную извилину, и две лобные борозды: верхнюю и нижнюю, делящие остальную

часть лобной доли на верхнюю, среднюю и нижнюю лобные извилины. В теменной доле проходят постцентральная борозда, отделяющая постцентральную извилину, и внутритеменная борозда, делящая остальную часть теменной доли на верхнюю и нижнюю теменные доли. В нижней доле выделяют над краевую и угловую извилины. Две параллельно идущие борозды - верхняя и нижняя височные делят височную долю на верхнюю, среднюю и нижнюю височные извилины. В затылочной доле выделяют поперечные затылочные борозды и извилины. На медиальной поверхности полушария хорошо видны борозда мозолистого тела и поясная борозда, между которыми находится поясная извилина. Над ней, окружая центральную борозду, лежит парацентральная доля. Участок между теменно-затылочной бороздой и проходящей позади нее шпорной бороздой называется клином, а лежащий впереди него - предклинем. В месте перехода на нижнюю поверхность полушария выделяется медиальная затылочно-височная, или язычная, извилина. На нижней поверхности, отделяя полушарие от мозгового ствола, проходит глубокая борозда гиппокампа, кнаружи от которой находится парагиппокампальная извилина. Латеральнее она отделена коллатеральной бороздой от боковой затылочно-височной извилины. Островок, расположенный в глубине латеральной борозды, также покрыт бороздами и извилинами.

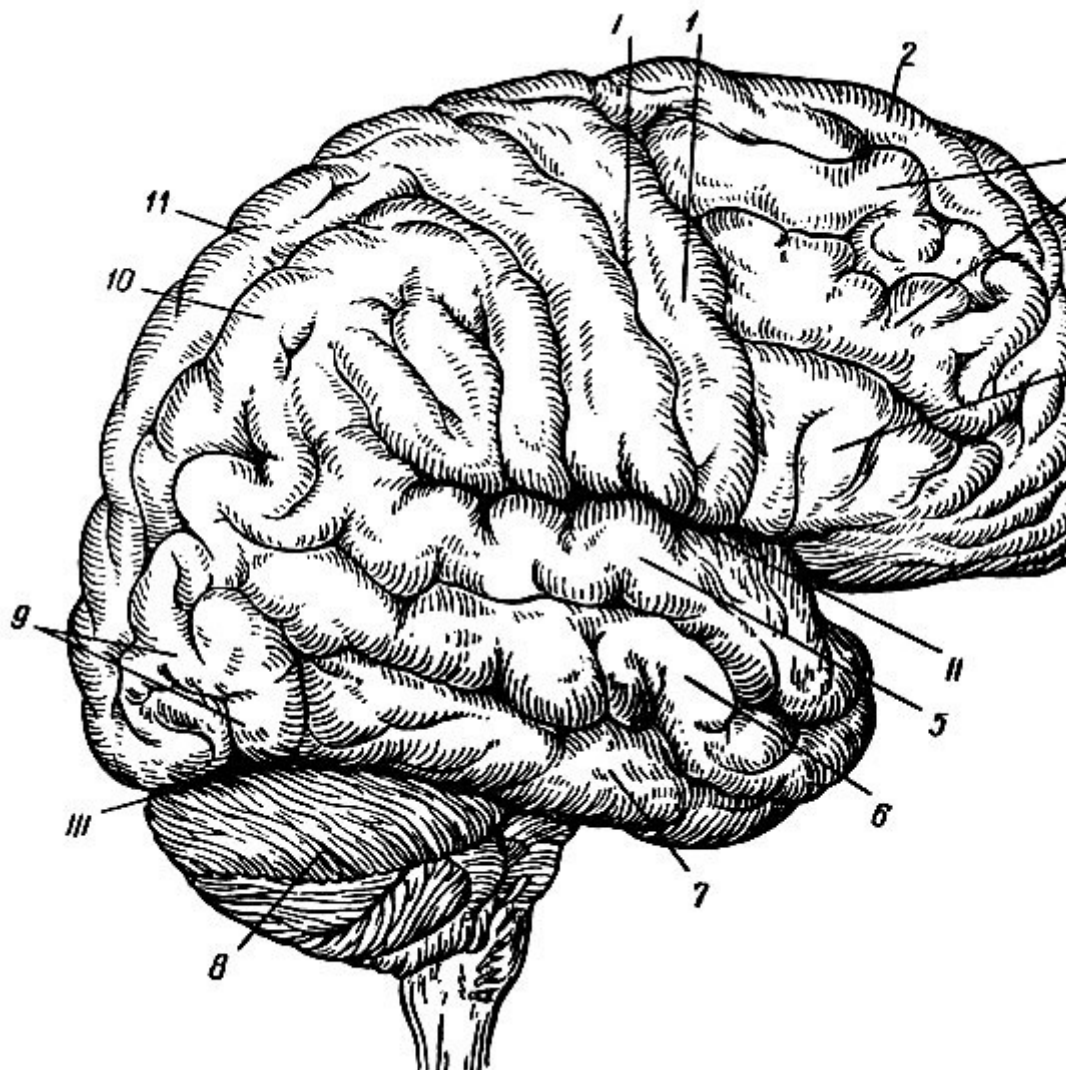


Рис. 54. Извилины и борозды полушарий большого мозга. I - центральная борозда; II - латеральная борозда; III - поперечная щель большого мозга; 1 - предцентральная извилина; 2 - верхняя лобная извилина; 3 - средняя лобная

извилины; 4 - нижняя лобная извилина; 5 - верхняя височная извилина; 6 - средняя височная извилина; 7 - нижняя височная извилина; 8 - мозжечок; 9 - затылочная доля; 10 - нижняя теменная доля; 11 - верхняя теменная доля

Кора большого мозга (cortex cerebri) представляет собой пласт серого вещества толщиной до 4 мм, покрывающий поверхность полушарий и залегающий в глубине борозд. Кора образована слоями нервных клеток и волокон, расположенных в определенном порядке (рис. 55). Наиболее типично устроенные участки филогенетически более новой коры состоят из шести слоев клеток, в старой и древней коре меньшее число слоев и устроена она проще. Различные участки коры имеют разное клеточное и волокнистое строение. В связи с этим существует учение о клеточном (citoархитектоника) и волокнистом (миелоархитектоника) строении, коры большого мозга.

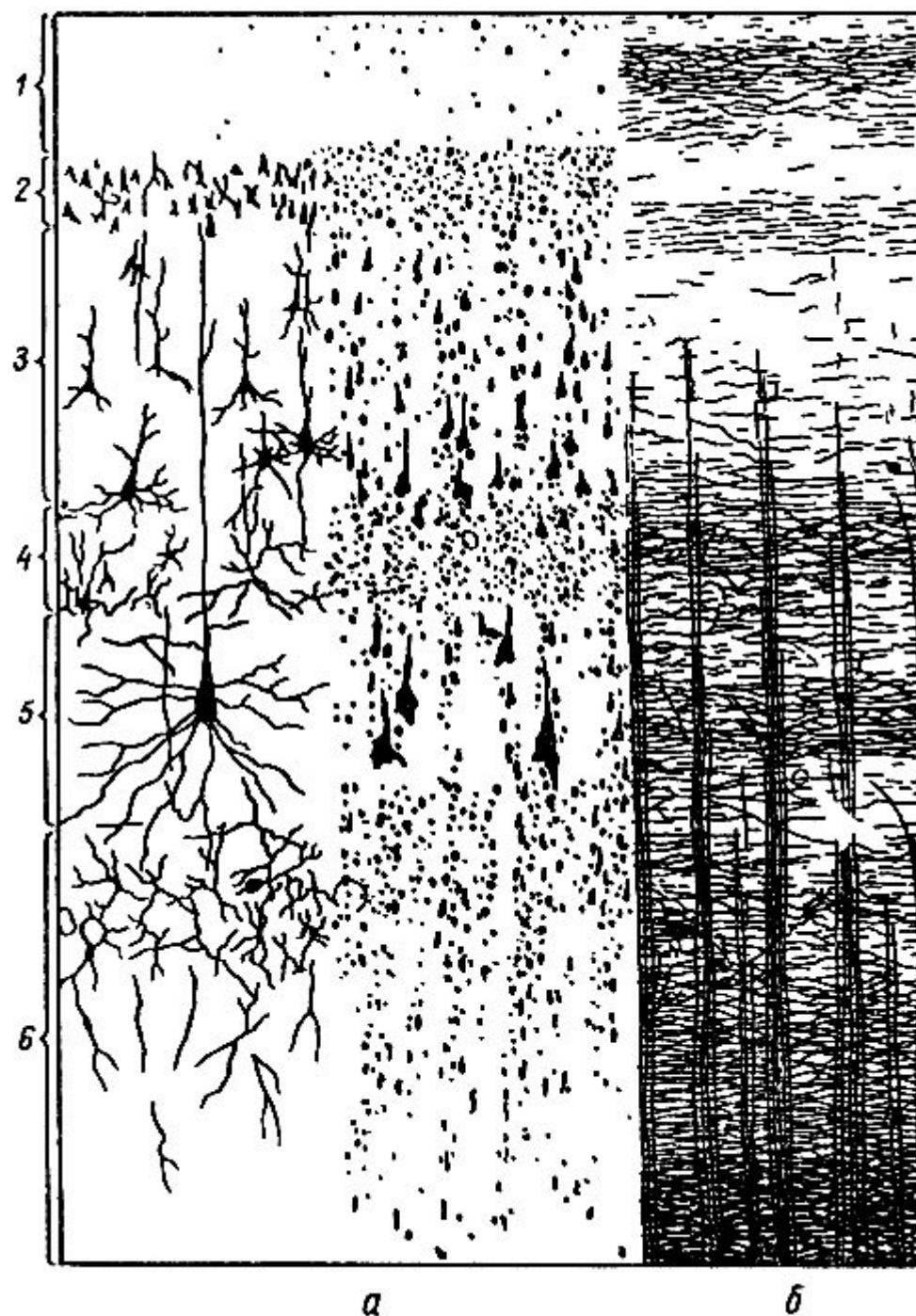


Рис. 55. *Строение коры большого мозга (схема), а - расположение слоев (1 - б) нервных клеток; б - расположение нервных волокон*

Обонятельный мозг у человека представлен рудиментарными образованиями, хорошо выраженными у животных. Он составляет наиболее старые участки коры полушарий.

Базальные ядра представляют собой скопления серого вещества внутри полушарий. К ним относится полосатое тело, состоящее из хвостатого и чечевицеобразного ядер, соединенных между собой. Чечевицеобразное ядро делится на две части: расположенную снаружи скорлупу и лежащий внутри бледный шар. Они являются подкорковыми двигательными центрами. Кнаружи от чечевицеобразного ядра расположена тонкая пластинка серого вещества - ограда, в переднем отделе височной доли лежит миндалевидное тело. Между базальными ядрами и таламусом находятся прослойки белого вещества, внутренняя, наружная и самая наружная капсулы. Через внутреннюю капсулу проходят проводящие пути.

Боковые желудочки (правый и левый) являются полостями конечного мозга, залегают ниже уровня мозолистого тела в обоих полушариях и сообщаются через межжелудочковые отверстия с III желудочком. Они неправильной формы и состоят из переднего, заднего и нижнего рогов и соединяющей их центральной части. Передний рог лежит в лобной доле, кзади он продолжается в центральную часть, которая соответствует теменной доле. Сзади центральная часть переходит в задний и нижний рога, расположенные в затылочной и височной долях. В нижнем роге имеется валик - гиппокамп. С медиальной стороны в центральную часть боковых желудочков, впячивается сосудистое сплетение, продолжающееся в нижний рог. Стенки боковых желудочков образованы белым веществом полушарий и хвостатыми ядрами. К центральной части снизу примыкает таламус.

Белое вещество полушарий занимает пространство между корой и базальными ядрами. Оно состоит из большого количества нервных волокон, идущих в разных направлениях. Выделяют три системы волокон полушарий: ассоциативные, соединяющие части одного и того же полушария; комиссуральные (спаечные), соединяющие части правого и левого полушарий, к которым относятся мозолистое тело, передняя спайка и спайка свода, и проекционные волокна, или проводящие пути, соединяющие полушария с лежащими ниже отделами головного мозга и спинным мозгом.

Проводящие пути головного и спинного мозга

Системы нервных волокон, проводящих импульсы от рецепторов кожи и слизистых оболочек, внутренних органов и органов движения к различным отделам спинного и головного мозга, в частности к коре полушарий большого мозга, называются восходящими, или чувствительными, афферентными, проводящими путями. Системы нервных волокон, передающих импульсы от коры или нижележащих ядер головного мозга через спинной мозг к рабочему органу (мышце, железе), называются двигательными, или нисходящими, эфферентными, проводящими путями. Проводящие пути образованы цепями нейронов, причем чувствительные пути обычно состоят из трех нейронов, а двигательные - из двух. Первый нейрон всех чувствительных путей располагается всегда вне мозга, в спинномозговых узлах или чувствительных узлах черепных нервов. Последний нейрон двигательных путей всегда представлен клетками передних рогов серого вещества спинного мозга или клетками двигательных

ядер черепных нервов (рис. 56).

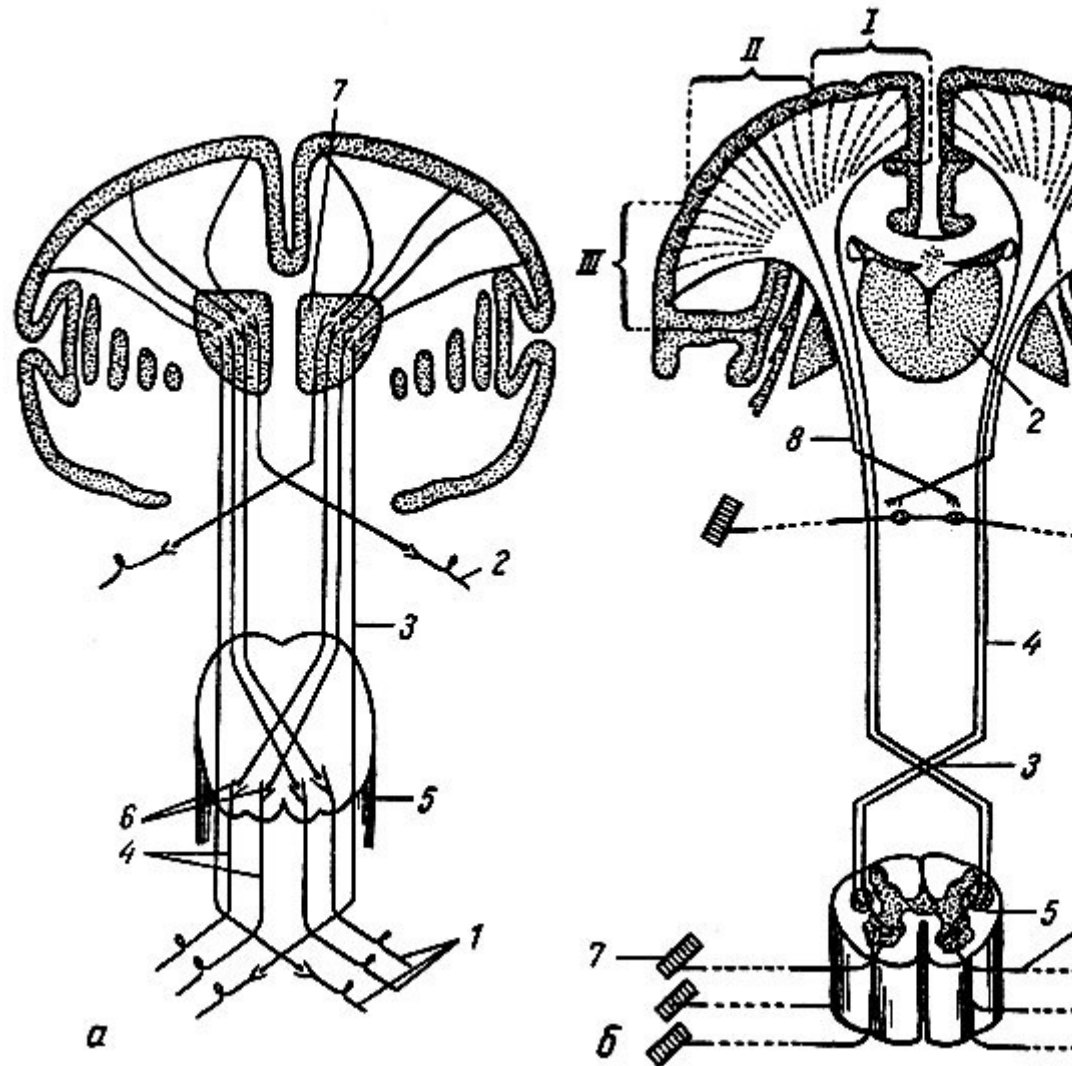


Рис. 56. Схема проводящих путей головного и спинного мозга, а - восходящие (чувствительные) проводящие пути; 1 - чувствительные волокна спинномозговых нервов; 2 - чувствительные волокна черепных нервов; 3 - латеральный спиноталамический путь (путь болевой и температурной чувствительности); 4 - проводники мышечно-суставной чувствительности (тонкий и клиновидный пучки); 5 - продолговатый мозг; 6 - ядра тонкого и клиновидного канатиков; 7 - таламус. б - нисходящие (двигательные) проводящие пути: I - III - двигательная область коры; I - кора полушарий большого мозга; 2 - таламус; 3 - перекрест пирамидного пути; 4 - пирамидный путь; 5 - часть спинного мозга; 6 - двигательные волокна спинномозгового нерва; 7 - мышцы; 8 - корково-ядерный проводящий путь

Чувствительные пути. Спинной мозг проводит четыре вида чувствительности: тактильную (чувство прикосновения и давления), температурную, болевую и проприоцептивную (от рецепторов мышц и сухожилий, так называемое суставно-мышечное чувство, чувство положения и движения тела и конечностей).

Путь болевой и температурной чувствительности - латеральный спинно-таламический путь. Первый нейрон этого пути - клетки спинномозговых узлов. Периферические отростки их входят в состав спинномозговых нервов. Центральные отростки образуют задние корешки и идут в спинной мозг, оканчиваясь на клетках задних рогов (второй нейрон).

	Отростки вторых нейронов через комиссуру спинного мозга переходят на противоположную сторону (образуют перекрест) и поднимаются в составе бокового канатика спинного мозга в продолговатый мозг. Там они примыкают к медиальной чувствительной петле и идут через продолговатый мозг, мост и ножки мозга к латеральному ядру таламуса, где переключаются на третий нейрон. Отростки клеток ядер таламуса образуют таламокортикальный пучок, проходящий через заднюю ножку внутренней капсулы к коре постцентральной извилины. В результате того что волокна по пути перекрещиваются, импульсы от рецепторов левой половины тела проводятся в правое полушарие, а от правой половины - в левое. Передний спинно-таламический путь состоит из волокон, проводящих тактильную чувствительность, он проходит в переднем канатике спинного мозга. Пути мышечно-суставной (проприоцептивной) чувствительности направляются к коре полушарий большого мозга и в мозжечок, который участвует в координации движений. К мозжечку идут два спинно-мозжечковых пути - передний и задний. Задний спинно-мозжечковый путь начинается от клетки спинномозгового узла (первый нейрон). Периферический отросток входит в состав спинномозгового нерва и заканчивается рецептором в мышце, капсуле суставов или связках. Центральный отросток в составе заднего корешка входит в спинной мозг и заканчивается в клетках ядра, расположенного у основания заднего рога (второй нейрон). Отростки вторых нейронов поднимаются в дорсальной части бокового канатика этой же стороны и через нижние мозжечковые ножки идут к клеткам коры червя мозжечка. Волокна переднего спинно-мозжечкового пути образуют перекрест дважды: в спинном мозге и в области верхнего паруса, а затем через верхние ножки мозжечка достигают клеток коры червя мозжечка. Проприоцептивный путь к коре полушарий большого мозга представлен двумя пучками - нежным (тонким) и клиновидным. Нежный пучок проводит импульсы от проприорецепторов нижних конечностей и нижней половины тела и лежит медиально в заднем канатике. Клиновидный пучок примыкает к нему снаружи и несет импульсы от верхней половины туловища и верхних конечностей. Второй нейрон этого пути лежит в одноименных ядрах продолговатого мозга. Их отростки образуют перекрест в продолговатом мозге и соединяются в пучок, называемый медиальной (чувствительной) петлей. Она доходит до латерального ядра таламуса (третий нейрон). Отростки третьих нейронов через внутреннюю капсулу направляются в чувствительную и частично двигательную зоны коры. Двигательные пути представлены двумя группами. 1. Пирамидные (корково-спинномозговой и корково-ядерный) пути, проводящие импульсы от коры к двигательным клеткам спинного и продолговатого мозга, являющиеся путями произвольных движений. 2. Экстрапирамидные, рефлекторные двигательные пути, входящие в состав экстрапирамидной системы. Пирамидный корково-спинномозговой путь начинается от больших пирамидных клеток (клетки Беца) коры верхних $\frac{2}{3}$ предцентральной извилины и околоцентральной дольки, проходит через внутреннюю капсулу, основание ножек мозга, основание моста, пирамиды продолговатого мозга. На границе со спинным мозгом разделяется на боковой и передний пирамидные пучки. Боковой пучок образует перекрест и спускается в боковом канатике спинного мозга, заканчиваясь на клетках переднего рога.

	Передний путь не перекрещивается и идет в переднем канатике. Образуя посегментный перекрест, его волокна также заканчиваются на клетках переднего рога. Корково-ядерный путь начинается в нижней трети предцентральной извилины, идет через колено (изгиб) внутренней капсулы и заканчивается на клетках двигательных ядер черепных нервов противоположной стороны. К экстрапирамидным, рефлекторным двигательным путям относятся краснаядерно-спинномозговой путь - от клеток красного ядра среднего мозга, покрывающе-спинномозговой путь - от ядер холмиков пластинки крыши среднего мозга, связанный со слуховыми и зрительными восприятиями, и преддверно-спинномозговой - от вестибулярных ядер ромбовидной ямки, обеспечивающий поддержание равновесия тела. Оболочки головного и спинного мозга Оболочки спинного мозга. Спинной мозг покрыт тремя оболочками: твердой, паутинной и мягкой. Твердая оболочка спинного мозга (<i>dura mater spinalis</i>) окружает снаружи спинной мозг в форме длинного мешка. Она не прилежит к надкостнице позвоночного канала. Между ней и надкостницей находится эпидуральное пространство, в котором располагаются жировая клетчатка и венозное сплетение. Паутинная оболочка спинного мозга (<i>arachnoidea spinalis</i>) представляет собой тонкий прозрачный бессосудистый листок, прилежит к твердой оболочке и отделена от нее субдуральным пространством. Мягкая оболочка спинного мозга (<i>pia mater spinalis</i>) непосредственно окружает спинной мозг и содержит питающие его сосуды и нервы. Между паутинной и мягкой оболочками находится подпаутинное (субарахноидальное) пространство, содержащее спинномозговую жидкость. Это пространство особенно широко внизу, в области конского хвоста. Наполняющая его спинномозговая жидкость сообщается с жидкостью подпаутинных пространств головного мозга и его желудочков. По бокам от спинного мозга в этом пространстве лежит зубчатая связка, укрепляющая спинной мозг в его положении. Оболочки головного мозга. Продолжение оболочек спинного мозга составляют оболочки головного мозга, а именно: твердая, паутинная и мягкая. Наружная поверхность твердой оболочки головного мозга (<i>dura mater encerephali</i>) служит надкостницей костей черепа. В некоторых местах она расщепляется на два листка, между которыми образуются пазухи, заполненные венозной кровью,- венозные синусы (рис. 57). В них идет отток венозной крови от мозга. Из синусов кровь оттекает во внутреннюю яремную вену. Твердая оболочка головного мозга образует ряд отростков, которые заходят между частями мозга. Так, большой серповидный отросток - серп большого мозга - лежит в продольной щели между полушариями большого мозга, малый серповидный отросток - серп мозжечка - разделяет полушария мозжечка, намет (палатка) мозжечка отделяет его от затылочных долей полушария. Турецкое седло черепа закрыто диафрагмой, отделяющей расположенный в его ямке гипофиз.

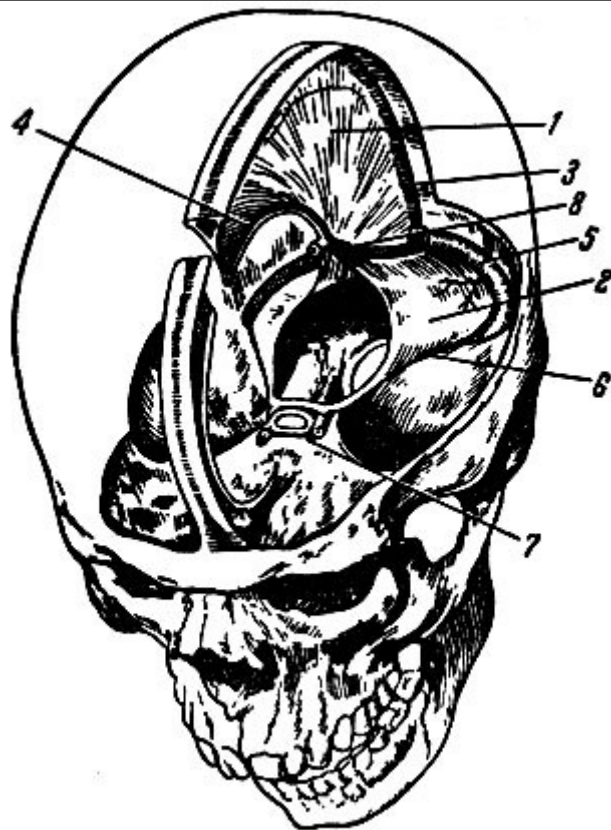


Рис. 57. Твердая оболочка головного мозга. 1 - серп большого мозга; 2 - намет мозжечка; 3 - верхний сагиттальный синус; 4 - нижний сагиттальный синус; 5 - поперечный синус; 6 - верхний каменистый синус; 7 - пещеристый синус; 8 - прямой синус.

Паутинная оболочка (*arachnoidea encephali*) тонкая и прозрачная, не содержит сосудов. Она перекидывается через борозды и углубления на поверхности мозга. В области этих углублений образуются расширенные участки подпаутинного пространства - цистерны. Наибольшие цистерны расположены между мозжечком и продолговатым мозгом и на основании мозга.

Мягкая оболочка головного мозга (*pia mater encephali*) содержит сосуды и заходит во все щели и борозды головного мозга. Она принимает участие в образовании сосудистых сплетений желудочков.

Спинномозговая (цереброспинальная) жидкость заполняет желудочки, центральный канал спинного мозга и подпаутинные пространства головного и спинного мозга. Она является секретом специальных клеток (эпендимы), расположенных в области сосудистых сплетений желудочков.

Спинномозговая жидкость из желудочков через отверстия в области крыши IV желудочка попадает в подпаутинное пространство. Отсюда по своеобразным выростам - грануляциям паутинной оболочки (пахионовы грануляции) она оттекает в венозную систему синусов твердой оболочки. Спинномозговая жидкость вместе с оболочками выполняет защитную функцию, участвует в обмене веществ в головном и спинном мозге, создает постоянное внутричерепное давление.

Кровеносные сосуды головного мозга. Головной мозг кровоснабжают сонные и позвоночные артерии, отходящие от подключичных артерий. Внутренние сонные артерии входят в череп через сонные каналы и проходят по бокам от турецкого седла. Позвоночные артерии вступают в череп через большое (затылочное) отверстие и, соединяясь, образуют базилярную

артерию, идущую по одноименной борозде моста на скате черепа. Внутренняя сонная артерия с каждой стороны отдает переднюю мозговую артерию, проходящую в борозде мозолистого тела и питающую медиальную поверхность полушария до теменно-затылочной борозды. Передние мозговые артерии соединяются между собой передней соединительной артерией. В боковой борозде лежит вторая ветвь внутренней сонной артерии - средняя мозговая артерия, кровоснабжающая большую часть верхнелатеральной поверхности полушария. От нее отходят артерии сосудистых сплетений. Базилярная артерия отдает ветви к мозжечку и мозговому стволу и делится на две конечные ветви - задние мозговые артерии, питающие затылочные доли и задние отделы височных долей. Задние мозговые артерии при помощи задних соединительных артерий соединяются с внутренними сонными артериями. Таким образом, на основании мозга формируется артериальный (виллизиев) круг - соединение питающих мозг артерий (рис. 58).

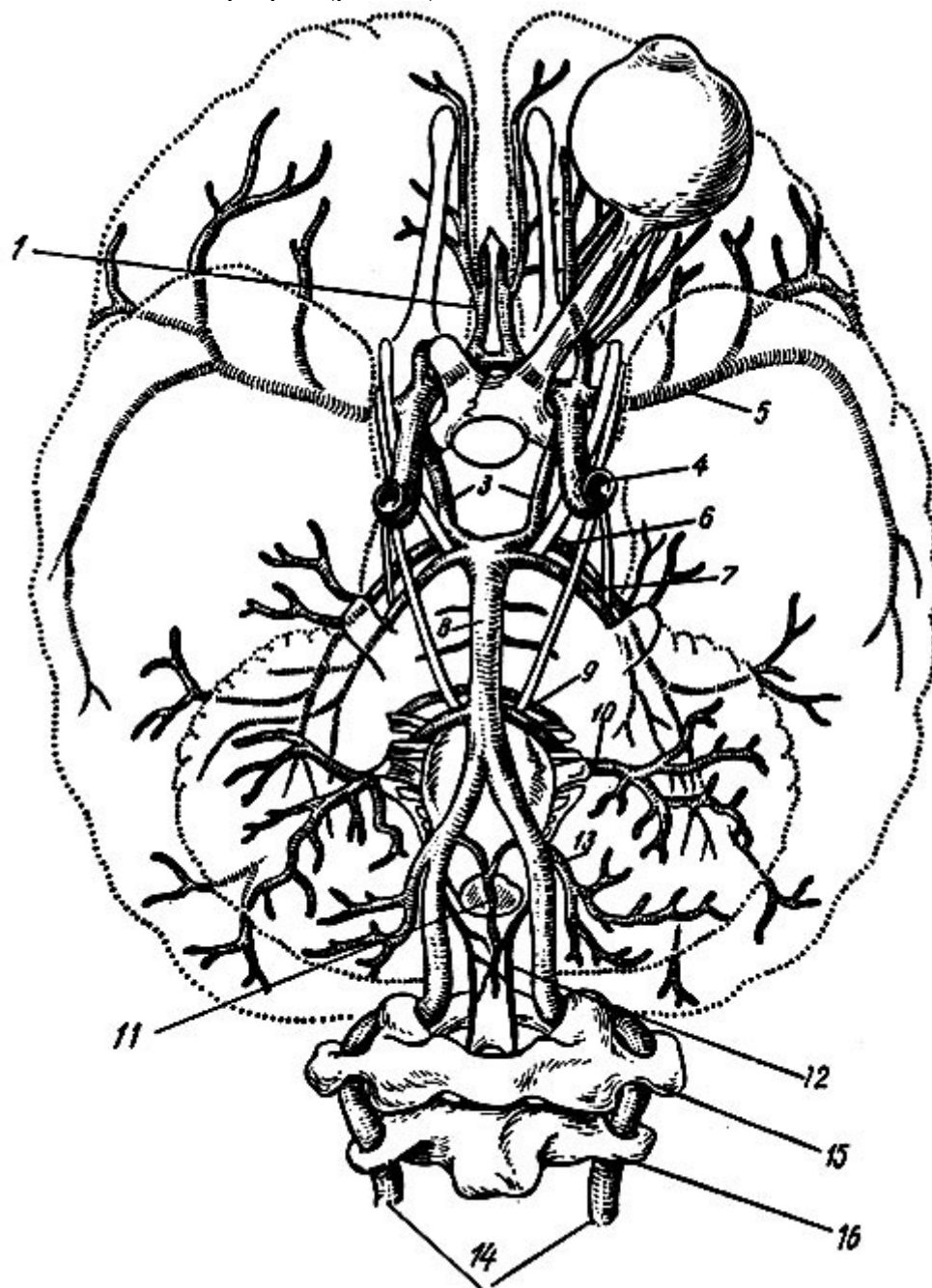


Рис. 58. Артерии головного мозга. 1 - передняя мозговая артерия; 2 -

	<i>передняя соединительная артерия; 3 - задние соединительные артерии; 4 - внутренняя сонная артерия; 5 - средняя мозговая артерия; 6 - задняя мозговая артерия; 7 - верхняя мозжечковая артерия; 8 - базилярная артерия; 9 - артерия лабиринта; 10 - передняя нижняя мозжечковая артерия; 11 - задняя спинномозговая артерия; 12 - передняя спинномозговая артерия; 13 - задняя нижняя мозжечковая артерия; 14 - позвоночная артерия; 15 - атлант; 16 - осевой позвонок.</i> Вены головного мозга делятся на поверхностные и глубокие. Поверхностные впадают непосредственно в венозные синусы твердой оболочки. Глубокие сливаются в области крыши III желудочка во внутренние мозговые вены, которые, соединяясь, образуют короткий, но мощный ствол - большую мозговую вену. Она впадает в прямой синус твердой оболочки головного мозга. Спинной мозг кровоснабжается ветвями позвоночных, задних межреберных и поясничных артерий. Вены образуют внутреннее и наружное позвоночные сплетения, отток из которых идет в близлежащие вены. Периферическая нервная система. Спинномозговые нервы. Черепные нервы. Вегетативная нервная система. Симпатическая нервная система. Парасимпатическая нервная система Периферическая нервная система В зависимости от того, от какого отдела ЦНС отходят периферические нервы, выделяют спинномозговые нервы (31 пара) и черепные (12 пар). Спинномозговые нервы Спинномозговые нервы (nn. spinales) отходят от спинного мозга в виде двух корешков: переднего (вентральный), состоящего из двигательных волокон, и заднего (дорсальный), который образуют чувствительные волокна. В области межпозвоночного отверстия они соединяются в один ствол - смешанный спинномозговой нерв. У места соединения задний корешок образует нервный спинномозговой узел, (ganglion spinale), состоящий из ложных однополюсных (псевдоуниполярных) клеток с Т-образно ветвящимся отростком. Каждый спинномозговой нерв по выходе из межпозвоночного отверстия делится на четыре ветви: 1) переднюю (вентральная) - для передней стенки туловища и конечностей; 2) заднюю (дорсальная) - для мышц и кожи спины и затылка; 3) соединительную - к узлу симпатического ствола; 4) менингеальную (оболочечная), направляющуюся обратно в позвоночный канал для иннервации оболочек спинного мозга (рис. 59).

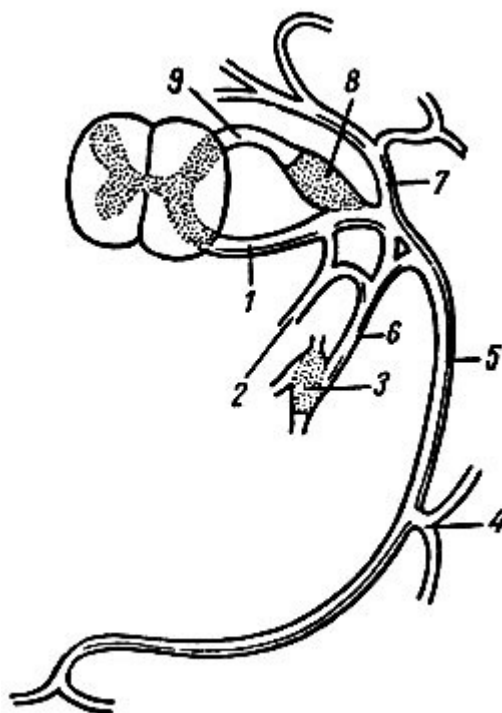


Рис. 59. Схема образования и разветвления спинномозгового нерва (грудного). 1 - передний корешок; 2 - оболочечная ветвь; 3 - узел симпатического ствола; 4 - разветвление передней ветви к коже; 5 - передняя ветвь (межреберный нерв); 6 - соединительная ветвь к симпатическому стволу; 7 - задняя ветвь; 8 - спинномозговой узел; 9 - задний корешок

Вместе с каждой парой спинномозговых нервов у зародыша развивается определенный участок мышц (миотом) и кожи (дерматом). На основании этого выделяют сегментарную иннервацию мышц и кожи. У взрослого не наблюдается такой правильности распределения периферического разветвления спинномозговых нервов вследствие потери первоначальной сегментарности мышц и участков кожи, которые они снабжают. Особенно резко это выражено в области конечностей. У человека выделяют 8 пар шейных, 12 пар грудных, 5 пар поясничных, 5 пар крестцовых и пару копчиковых спинномозговых нервов.

Задние ветви спинномозговых нервов содержат чувствительные и двигательные волокна и направляются к коже и мышцам спины и затылка. Среди них выделяются задняя ветвь первого шейного нерва - подзатылочный нерв, состоящий только из двигательных волокон, иннервирует короткие мышцы затылка, и второго шейного нерва - большой затылочный нерв, иннервирующий большую часть кожи затылка. Чувствительные волокна задних ветвей поясничных и крестцовых нервов иннервируют кожу ягодичной области и называются верхними и средними нервами ягодиц. Остальные задние ветви спинномозговых нервов специальных Названий не имеют.

Передние ветви спинномозговых нервов содержат чувствительные и двигательные волокна, предназначенные для мышц и кожи шеи, передней и боковых поверхностей туловища и верхних и нижних конечностей. Передние ветви соседних нервов соединяются между собой в виде петель, обмениваясь волокнами и образуя сплетения. Исключение составляют передние ветви грудных нервов, которые идут сегментарно в межреберных промежутках. Передние ветви остальных нервов образуют четыре сплетения:

	шейное, плечевое, поясничное и крестцовое. Шейное сплетение образовано передними ветвями четырех верхних шейных спинномозговых нервов. Оно лежит сбоку от поперечных отростков верхних шейных позвонков между мышцами и прикрыто грудино-ключично-сосцевидной мышцей. Ветви шейного сплетения выходят из-под заднего края этой мышцы примерно на ее середине. Среди них выделяют кожные, мышечные и смешанные ветви. Чувствительные ветви шейного, сплетения составляют: 1) малый затылочный нерв, иннервирующий латеральную часть кожи затылка; 2) большой ушной нерв, иннервирующий ушную раковину и наружный слуховой проход; 3) поперечный нерв шеи, иннервирующий кожу шеи; 4) надключичные нервы - пучок нервов, идущих вниз и иннервирующих кожу над ключицей, большой грудной и дельтовидной мышцами. Мышечные (двигательные) ветви иннервируют глубокие мышцы шеи и, соединяясь с подъязычным нервом (XII пара черепных нервов), образуют шейную петлю, за счет которой иннервируются передние мышцы шеи ниже подъязычной кости. Смешанной ветвью шейного сплетения является диафрагмальный нерв. Он спускается вдоль передней лестничной мышцы в грудную полость, проходит в среднем средостении между перикардом и средостенной плеврой и подходит к грудобрюшной преграде. Иннервирует диафрагму (двигательные волокна), плевру и перикард (чувствительные волокна) и проникает в брюшную полость, иннервируя там брюшинные связки печени. Плечевое сплетение образовано передними ветвями четырех нижних шейных и частью первого грудного спинномозговых нервов. Оно выходит через промежуток между передней и средней лестничными мышцами в надключичную ямку и располагается рядом с подключичной артерией. Затем позади ключицы спускается в подмышечную полость и здесь образует три основных пучка, расположенных вокруг подмышечной артерии (рис. 60). От этих пучков начинаются длинные нервы плечевого сплетения, иннервирующие верхнюю конечность. От верхней части плечевого сплетения отходят короткие нервы, иннервирующие мышцы плечевого пояса. Наиболее крупным из них является подмышечный нерв, идущий к дельтовидной и малой круглой мышцам, коже над ними и к сумке плечевого сустава. Остальные нервы иннервируют большую и малую грудные, переднюю зубчатую, подключичную, надостную и подостную, подлопаточную мышцы, широчайшую мышцу спины, большую круглую, ромбовидные мышцы и мышцу, поднимающую лопатку.

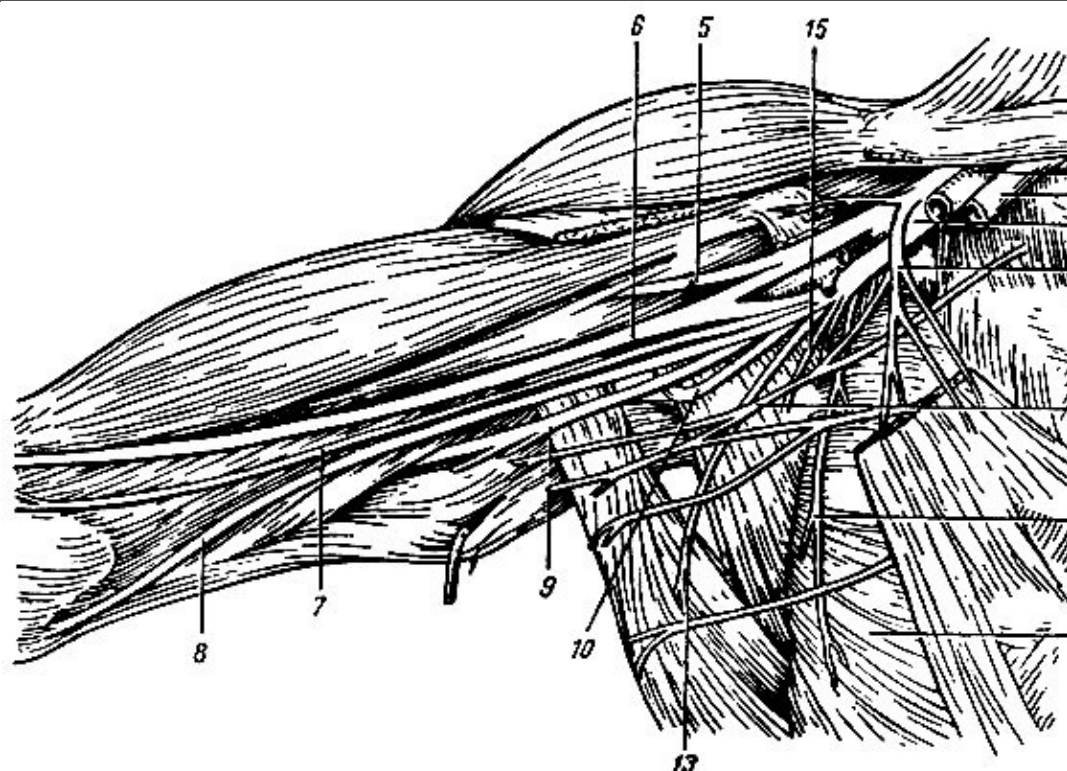


Рис. 60. Ветви плечевого сплетения. 1 - подмышечная артерия; 2 - подмышечная вена; 3 - плечевое сплетение; 4 - короткие ветви плечевого сплетения к большой и малой грудным мышцам; 5 - мышечно-кожный нерв; 6 - срединный нерв; 7 - кожный медиальный нерв предплечья; 8 - локтевой нерв; 9 - лучевой нерв; 10 - подмышечный нерв; 11 - кожный медиальный нерв плеча; 12 - передняя зубчатая мышца; 13 - короткая ветвь к широчайшей мышце спины; 14 - короткая ветвь к передней зубчатой мышце; 15 - короткая ветвь к подлопаточной мышце

К длинным ветвям плечевого сплетения относятся следующие:

1. Медиальный кожный нерв плеча; иннервирует кожу внутренней поверхности плеча.
2. Медиальный кожный нерв предплечья; иннервирует кожу внутренней поверхности предплечья.
3. Мышечно-кожный нерв; снабжает двигательными ветвями три мышцы плеча: двуглавую, плечевую и клювовидно-плечевую, а затем переходит на предплечье, где иннервирует кожу наружной стороны.

Срединный нерв на плече проходит вместе с плечевой артерией и венами в медиальной борозде; ветвей не дает. На предплечье отдает ветви ко всем мышцам передней группы (сгибателям), за исключением локтевого сгибателя запястья и части глубокого сгибателя пальцев. Вместе с сухожилиями сгибателей пальцев проходит через канал запястья на ладонь, где иннервирует мышцы возвышения большого пальца, кроме приводящей и части короткого сгибателя большого пальца кисти, и две латеральные червеобразные мышцы. Кожные ветви образуют общие, а затем собственные ладонные пальцевые нервы, которые иннервируют кожу большого, указательного, среднего и половины безымянного пальцев.

5. Локтевой нерв проходит по внутренней поверхности плеча; ветвей не дает. Огибает медиальный надмыщелок плечевой кости и переходит на предплечье, где в одноименной борозде идет рядом с локтевой артерией. На предплечье иннервирует локтевой сгибатель запястья и часть глубокого сгибателя пальцев; в нижней трети предплечья он делится на тыльную и

	ладонную ветви. Ладонная ветвь дает кожные и мышечные ветви. Кожные ветви представлены общим и собственными ладонными пальцевыми нервами, иннервируют кожу мизинца и медиальную сторону безымянного. Мышечная ветвь глубокая, проходит к мышцам возвышения мизинца, всем межкостным, двум медиальным червеобразным, приводящей большой палец кисти и к глубокой головке короткого сгибателя большого пальца кисти. Тыльная ветвь дает тыльные пальцевые нервы, иннервирующие кожу 2^{1/2} пальцев, начиная с мизинца. 6. Лучевой нерв - самый толстый нерв плечевого сплетения. На плече проходит в плечемышечном канале между плечевой костью и головками трехглавой мышцы, отдает мышечные ветви к этой мышце и кожные - к задней поверхности плеча и предплечья. В латеральной борозде локтевой ямки делится на глубокую и поверхностную ветви. Глубокая ветвь иннервирует все мышцы задней поверхности предплечья (разгибатели), а поверхностная идет в борозде вместе с лучевой артерией, переходит на тыл кисти, где иннервирует кожу 2^{1/2} пальцев, начиная от большого. Передние ветви грудных спинномозговых нервов. Эти ветви сплетения не образуют и идут в межреберных промежутках. Они называются межреберными нервами, иннервируют собственные мышцы груди, участвуют в иннервации мышц передней брюшной стенки и отдают передние и боковые кожные ветви, иннервирующие кожу груди и живота. Поясничное сплетение. Образовано передними ветвями трех верхних поясничных спинномозговых нервов, частично двенадцатого грудного и четвертого поясничного. Лежит в толще большой поясничной мышцы, его ветви выходят из-под нее снаружи, прободая мышцу спереди или с внутренней стороны. Среди коротких ветвей выделяют: подвздошно-подчревный, подвздошно-паховый, бедренно-половой нервы, иннервирующие нижние, части мышц и кожу передней брюшной стенки, наружных половых органов и верхней части бедра. Длинные ветви переходят на нижнюю конечность. К ним относятся следующие. 1. Латеральный кожный Нерв бедра; выходит из-под латерального края большой поясничной мышцы и спускается на бедро; иннервирует кожу наружной поверхности бедра. 2. Запирательный нерв; лежит на латеральной стенке малого таза, проходит через запирательный канал, отдавая ветви к тазобедренному суставу; иннервирует приводящие мышцы бедра и кожу внутренней поверхности бедра. 3. Бедренный нерв - самый крупный нерв поясничного сплетения; проходит между подвздошной и большой поясничной мышцами, переходит на бедро под паховой связкой; иннервирует переднюю группу мышц бедра и кожу его передней поверхности. Самая длинная чувствительная ветвь его - подкожный нерв - идет на медиальную поверхность голени; иннервирует кожу переднемедиальной поверхности голени и тыла стопы. Крестцовое сплетение. Образовано передними ветвями четвертого (частью) и пятого поясничных, всех крестцовых и копчиковых нервов. Расположено в малом тазу на передней поверхности крестца и грушевидной мышцы и выходит через большое седалищное отверстие выше и ниже грушевидной мышцы в ягодичную область. Короткие ветви крестцового сплетения иннервируют мышцы таза (кроме подвздошно-поясничной) и ягодичной области (верхний и нижний ягодичный нервы). Длинные ветви представлены двумя нервами: 1) задний кожный нерв бедра иннервирует кожу промежности, ягодичной области и задней поверхности бедра; 2)

	седалищный нерв (п. ischiadicus) представляет собой непосредственное продолжение крестцового сплетения. Выйдя из таза, переходит на заднюю поверхность бедра и здесь проходит между мышцами, к которым отдает двигательные ветви (задняя группа мышц бедра). В подколенной ямке делится на большеберцовый нерв и общий малоберцовый. Большеберцовый нерв, отдав медиальный кожный нерв икры, проходит в голеноподколенном канале между мышцами задней группы голени, иннервируя их, переходит на стопу позади медиальной лодыжки и делится на медиальный и латеральный подошвенные нервы, иннервирующие кожу и мышцы подошвы стопы. Общий малоберцовый нерв идет латерально, отдает ветвь для иннервации кожи заднелатеральной поверхности голени и. делится на поверхностный и глубокий. Поверхностный малоберцовый нерв иннервирует мышцы латеральной группы голени и переходит на тыл стопы, участвуя в иннервации кожи тыла стопы. Глубокий малоберцовый нерв проходит между мышцами передней группы, отдавая к ним ветви, переходит на стопу, иннервирует короткие мышцы тыла стопы и кожу первого межпальцевого промежутка. Кожные ветви большеберцового и общего малоберцового нервов, соединяясь на задней поверхности голени, образует икроножный нерв, который иннервирует кожу латерального края стопы. Из крестцового сплетения отходит половой нерв, который ветвится в области седалищно-прямокишечной ямки, иннервируя кожу и мышцы промежности; конечные его ветви иннервируют наружные половые органы. Черепные нервы

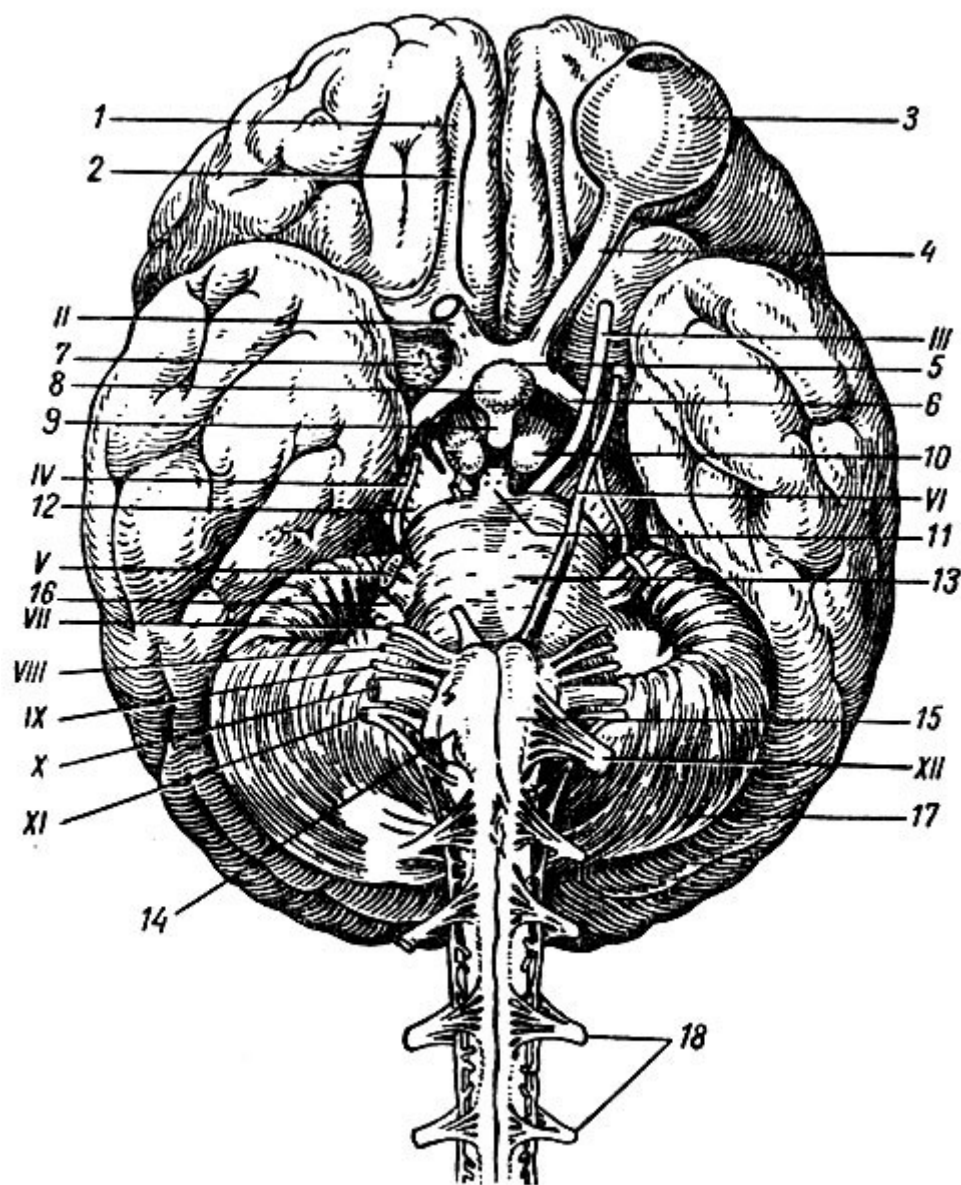


Рис. 61. Основание (нижняя поверхность) головного мозга. 1 - обонятельная луковица; 2 - обонятельный тракт; 3 - глазное яблоко; 4 - зрительный нерв; 5 - зрительный перекрест; 6 - зрительный тракт; 7 - переднее продырявленное вещество; 8 - гипофиз; 9 - серый бугор; 10 - сосцевидное тело; 11 - межножковая ямка; 12 - ножка мозга; 13 - мост; 14 - олива; 15 - пирамида; 16 - средняя мозжечковая ножка; 17 - мозжечок; 18 - спинномозговые нервы - Римскими цифрами обозначены черепные нервы

От головного мозга отходит 12 пар черепных нервов (рис. 61). Каждая пара нервов имеет номер и название. В противоположность спинномозговым нервам, которые все являются смешанными и только на периферии делятся на чувствительные и двигательные нервы, часть черепных нервов двигательные (III, IV, VI, XI и XII пары), часть чувствительные (I, II, VIII пары), а остальные смешанные (V, VII, IX и X пары). В черепных нервах содержатся также и парасимпатические волокна для неисчерченных мышц и желез (III, VII, IX и X пары).

I пара - обонятельные нервы (nn. olfactorii), представляют собой совокупность тонких нитей (обонятельные нити), которые являются отростками нервных обонятельных клеток, расположенных в слизистой оболочке полости носа в области верхнего носового хода, верхней раковины

	и соответствующей части перегородки носа. Они проходят через решетчатую пластинку верхней стенки полости носа и заканчиваются у второго нейрона в обонятельной луковице. Отсюда нервные импульсы передаются по обонятельному тракту и другим образованиям обонятельного мозга к коре полушарий большого мозга. II пара - зрительный нерв (п. opticus), образован отростками нервных клеток сетчатки глаза. Выходит, из глазницы в полость черепа через зрительный канал, впереди турецкого седла образует перекрест зрительных нервов (неполный) и переходит в зрительный тракт. Зрительные тракты подходят к наружным коленчатым телам, подушкам таламусов и верхним холмикам среднего мозга, где заложены подкорковые зрительные центры. III пара - глазодвигательный нерв (п. oculomotorius), двигательный с примесью парасимпатических волокон. Начинается от двигательного ядра, расположенного на дне мозгового водопровода на уровне верхних холмиков крыши среднего мозга, и парасимпатического (добавочного) ядра, проходит в глазницу через верхнюю глазничную щель. Иннервирует пять мышц глазного яблока: верхнюю, нижнюю и медиальную прямые, нижнюю косую и мышцу, поднимающую верхнее веко. Парасимпатические волокна предназначены для иннервации неисчерченных мышц глазного яблока: мышцы, суживающей зрачок, и ресничной мышцы (см. "Глаз"). IV пара - блоковый нерв (п. trochlearis), двигательный, начинается от ядра, расположенного на дне водопровода мозга на уровне нижних холмиков крыши среднего мозга, проходит в глазницу через верхнюю глазничную щель; иннервирует верхнюю косую мышцу глаза. V пара - тройничный нерв (п. trigeminus), смешанный, выходит из мозга двумя корешками: двигательным (меньший) и чувствительным (большой). Чувствительные волокна являются отростками чувствительных нейронов, образующих на вершине пирамиды узел тройничного нерва. Периферические отростки этих клеток образуют три ветви тройничного нерва: глазной, верхнечелюстной и нижнечелюстной нервы. Первые две ветви по своему составу чувствительные, третья ветвь - смешанная, так как в ее состав входят все двигательные волокна тройничного нерва. Первая ветвь - глазной нерв - проходит в глазницу через верхнюю глазничную щель, здесь делится на три основные ветви, иннервирующие содержимое глазницы, глазное яблоко, кожу верхнего века, конъюнктиву, слизистую оболочку верхней части полости носа, лобной, клиновидной пазух и ячеек решетчатой кости. Конечные ветви, выходя из глазницы, иннервируют кожу лба. Вторая ветвь - верхнечелюстной нерв - через круглое отверстие проходит в крылонебную ямку, где отдает ветви, направляющиеся в полости рта и носа, в глазницу. Его ветви иннервируют слизистую оболочку мягкого и твердого неба, носовой полости. Через мелкие отверстия бугра верхней челюсти входят задние альвеолярные нервы к коренным зубам верхней челюсти. В глазницу через нижнюю глазничную щель проходит продолжение верхнечелюстного нерва - подглазничный нерв. От него отходят ветви к зубам верхней челюсти, а сам нерв через одноименное отверстие выходит на лицо и иннервирует кожу лица от разреза глаз до разреза рта. В крылонебной ямке верхнечелюстной нерв связан с парасимпатическим крылонебным узлом. Отростки клеток этого узла в составе конечных разветвлений второй ветви тройничного нерва направляются к железам слизистой оболочки носовой и ротовой полостей и к слезной железе.

	Третья ветвь - нижнечелюстной нерв - выходит из черепа в нижневисочную ямку через овальное отверстие и там делится на ветви. Двигательные ветви иннервируют все жевательные мышцы, челюстно-подъязычную мышцу, переднее брюшко двубрюшной мышцы, мышцу, натягивающую мягкое небо, и мышцу, натягивающую барабанную перепонку. Чувствительные волокна входят в состав четырех основных ветвей. Щечный нерв иннервирует слизистую оболочку щеки, язычный нерв идет к передним $\frac{2}{3}$ языка (к нему присоединяется ветвь лицевого нерва - барабанная струна, состоящая из вкусовых и парасимпатических волокон). Вкусовые волокна в составе язычного нерва подходят к вкусовым рецепторам, а парасимпатические отделяются от язычного нерва и направляются к поднижнечелюстной и подъязычной железам, переключившись в поднижнечелюстном узле, лежащем рядом с ними. Нижний альвеолярный нерв входит в канал нижней челюсти, иннервирует зубы и десны нижней челюсти, а затем выходит через подбородочное отверстие и иннервирует кожу подбородка. Ушно-височный нерв иннервирует кожу ушной раковины, наружного слухового прохода и виска. В его составе проходят секреторные (парасимпатические) волокна к околоушной слюнной железе, переключающиеся в ушном узле у овального отверстия. VI пара - отводящий нерв (п. abducens), двигательный, начинается от клеток 1 ядра, расположенного в крышке моста. Идет в глазницу через верхнюю глазничную щель и иннервирует наружную прямую мышцу глаза. VII пара - лицевой нерв (п. facialis), начинается от клеток двигательного ядра, расположенного в крышке моста. К лицевому нерву присоединяется промежуточный нерв, содержащий волокна вкусовой чувствительности и парасимпатические (секреторные). Ядра этого нерва расположены также в крышке моста, рядом с двигательным ядром лицевого нерва. Лицевой и промежуточный нервы выходят из мозга рядом, входят во внутренний слуховой проход и соединяются в один ствол - лицевой нерв, проходящий в канале лицевого нерва. Здесь нерв отдает ряд ветвей: большой каменистый нерв, несущий парасимпатические волокна к крылонебному узлу, он выходит из канала через отверстие на верхней поверхности пирамиды. Барабанная струна отходит от лицевого нерва через одноименный канал, проникает в барабанную полость, где проходит по ее латеральной стенке. По выходе из барабанной полости присоединяется к язычному нерву. Барабанная струна несет вкусовые волокна к языку и парасимпатические (секреторные) к поднижнечелюстной и подъязычной слюнным железам. Стременной нерв дает двигательные волокна одноименной мышце в барабанной полости. Лицевой нерв выходит из своего канала через шилососцевидное отверстие, отдает ветви к мышцам затылка, ушной раковины, заднему брюшку двубрюшной мышцы и шилоподъязычной мышце, а затем прободает околоушную железу и делится на конечные ветви, подходящие к мимическим мышцам и подкожной мышце шеи. VIII пара - преддверно улитковый нерв (п. vestibulocochlearis), состоит из улитковой части, проводящей импульсы от находящегося в улитке спирального (кортиева) органа, и преддверной части, проводящей импульсы от статического аппарата, заложенного в преддверии и полукружных каналах лабиринта внутреннего уха. Обе части имеют состоящие из биполярных клеток нервные узлы, расположенные в пирамиде височной кости. Улитковая и преддверная части соединяются в преддверно-

	улитковый нерв во внутреннем слуховом проходе, входят в мозг и подходят к ядрам, расположенным в покрывке моста на границе с продолговатым мозгом. IX пара - языкоглоточный нерв (п. glossopharyngeus), смешанный, содержит двигательные, чувствительные и парасимпатические волокна. Его ядра вместе с ядрами X пары расположены в продолговатом мозге. Нерв выходит через яремное отверстие, в области которого находятся два его узла (верхний и нижний), дающие начало чувствительной части нерва. Двигательные волокна участвуют в иннервации мышц глотки; чувствительные, среди которых имеются также вкусовые, иннервируют слизистую оболочку задней трети языка и заднюю часть глотки; парасимпатические волокна являются секреторными волокнами околоушной железы. X пара - блуждающий нерв (п. vagus), смешанный. Это самый длинный из черепных нервов. Своими ветвями снабжает органы дыхания, большую часть пищеварительного тракта, печень, поджелудочную железу, почки, доходя до нисходящей ободочной кишки, а также дает ветви к сердцу и аорте. Его ядра лежат вместе с ядрами IX пары в продолговатом мозге. Нерв выходит через яремное отверстие, в области которого расположен верхний, а несколько ниже - нижний нервный узел, дающие начало его чувствительным волокнам. На шее нерв проходит рядом с общей сонной артерией и внутренней яремной веной. В грудной полости оба блуждающих нерва идут по пищеводу, образуя здесь сплетения, вместе проходят через отверстие диафрагмы в брюшную полость, где расходятся: левый идет по передней поверхности желудка, а правый - по задней. Конечные ветви блуждающих нервов в брюшной полости подходят к узлам чревного сплетения и вместе с симпатическими нервами, образуя сплетения на артериях, подходят к органам. В стенках органов парасимпатические волокна блуждающего нерва подходят к нервным узлам внутриорганных сплетений, от которых идут парасимпатические волокна, иннервирующие неисчерченную мускулатуру внутренних органов, сердечную мышцу и железы (секреторные). Чувствительные волокна проводят чувствительность от внутренних органов, заднего отдела твердой оболочки головного мозга и наружного уха. Двигательные волокна блуждающих нервов иннервируют исчерченные мышцы глотки, мягкого неба в гортани. XI пара - добавочный нерв (п. accessorius), двигательный. Его ядра лежат в продолговатом мозге и верхних шейных сегментах спинного мозга. Выходит из черепа вместе с XI и X парами через яремное отверстие, спускается вниз и иннервирует грудино-ключично-сосцевидную и трапецевидную мышцы. XII пара - подъязычный нерв (g. hypoglossus), двигательный. Ядро расположено в продолговатом мозге. Нерв выходит из черепа через канал подъязычного нерва затылочной кости, иннервирует мышцы языка. Волокна шейного сплетения, присоединившиеся к нему, участвуют в образовании шейной петли. Вегетативная нервная система Вегетативная нервная система, состоящая из двух частей: симпатической и парасимпатической, иннервирует весь организм в целом, все органы и ткани: железы, мышцы сосудов и внутренних органов, мышцу сердца и скелетные мышцы, органы чувств и, наконец, головной и спинной мозг, т. е. центральную нервную систему. Большинство органов иннервирует как симпатическая, так и

	парасимпатическая нервная система. Парасимпатическая часть не иннервирует истощенные мышцы, неисчерпанные мышцы матки, большинство кровеносных сосудов, мочеточники, потовые железы, волосяные фолликулы кожи, селезенку, надпочечники и гипофиз. Вегетативная нервная система не имеет своих особых афферентных чувствительных путей. Чувствительные импульсы от органов направляются по чувствительным волокнам, общим для вегетативной и соматической нервной системы. Высший контроль и регуляция функции вегетативной нервной системы, так же как и соматической, осуществляются корой полушарий большого мозга. Особенности строения вегетативной нервной системы. В отличие от соматических, двигательных волокон, выходящих из мозга сегментарно и сохраняющих сегментарность на периферии, вегетативные волокна выходят лишь из нескольких участков (очагов) головного и спинного мозга. Принципиально отличается и рефлекторная дуга вегетативной нервной системы от анимальной. Отростки двигательных нейронов анимальной нервной системы выходят из мозга и идут, не прерываясь, до мышц. Двигательные, или эфферентные, нейроны вегетативной нервной системы лежат на периферии в вегетативных узлах. Отростки вставочных вегетативных нейронов, расположенных в головном или спинном мозге, выходя из него, обязательно переключаются на клетках вегетативных узлов. Таким образом, путь вегетативных эфферентных волокон разбивается на два участка: от мозга до нервного узла - предузловой (преганглионарный) и от узла до рабочего органа - послеузловой (постганглионарный). Симпатическая нервная система

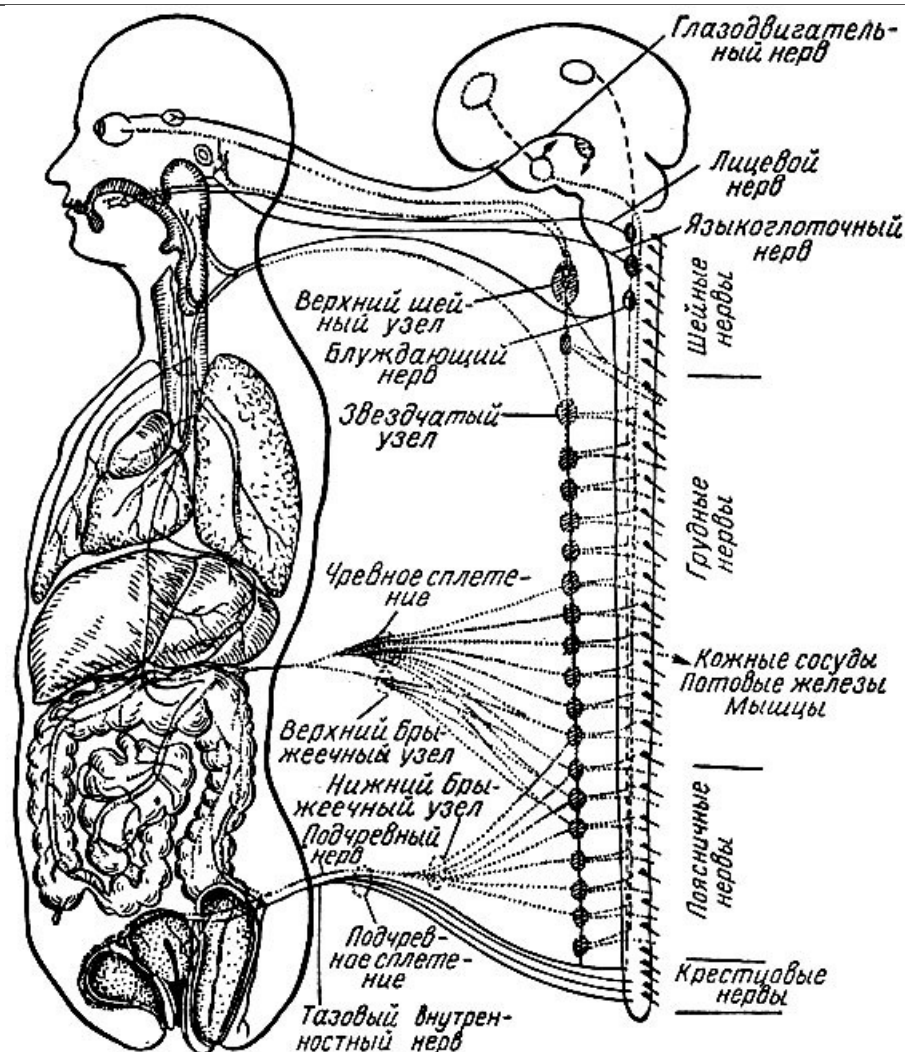


Рис. 62. Вегетативная нервная система. Симпатические ядра (центры) заштрихованы, узлы и нервы (волокна) показаны пунктиром, парасимпатические нервы - черными линиями.

Симпатическая часть вегетативной нервной системы состоит из центрального и периферического отделов. Центральный отдел образуют клетки боковых рогов спинного мозга на уровне всех его грудных и верхних трех поясничных сегментов. Периферический отдел представлен нервными волокнами и симпатическими нервными узлами (ганглиями). Нервные узлы подразделяются на две группы: околопозвоночные (паравертебральные), расположенные двумя цепочками по бокам от позвоночника и образующие правый и левый симпатические стволы, и предпозвоночные (превертебральные) - узлы периферических нервных сплетений, лежащие в грудной и брюшной полостях (рис. 62).

Симпатические нервные волокна выходят из спинного мозга в составе передних корешков спинномозговых нервов, а затем через белую соединительную ветвь направляются к соответствующему узлу симпатического ствола. Там часть волокон переключается на эффекторный нейрон, и его постганглионарные волокна идут к органам. Другая часть следует через узел без перерыва и подходит к предпозвоночным узлам, переключается в них, а затем постганглионарные волокна следуют к органам. Для пост-ганглионарных симпатических волокон характерно образование сплетений по ходу артерий, питающих данный орган. Кроме этого, они могут образовывать самостоятельно идущие нервы (например,

	чревной нерв) и входить в состав периферических разветвлений спинномозговых и черепных нервов. Симпатические стволы (правый и левый) представляют собой цепочки нервных узлов, соединенных межузловыми ветвями, расположенные с обеих сторон вдоль позвоночника. В области грудного и верхнего поясничного отделов каждый узел соединен белой соединительной ветвью с соответствующим спинномозговым нервом. Так как белые соединительные ветви состоят из миелиновых волокон, поэтому пучки имеют белый цвет. От всех узлов симпатического ствола к спинномозговым нервам идут серые соединительные ветви, состоящие из постганглионарных безмиелиновых волокон серого цвета. В симпатическом стволе различают шейный, грудной, поясничный, крестцовый и копчиковый отделы. Шейный отдел представлен тремя узлами: верхним, средним и нижним (звездчатым), лежащим спереди от глубоких мышц шеи. Самым крупным из них является верхний шейный узел. Нижний шейный нередко сливается с первым грудным, образуя шейно-грудной, или звездчатый, узел. От верхнего шейного узла отходят ветви, за счет которых осуществляется иннервация органов головы и шеи. Эти ветви образуют сплетения на внутренней и наружной сонных артериях и по ходу их ветвей достигают слезной железы, слюнных желез, желез слизистой оболочки глотки, гортани, языка, мышцы, расширяющей зрачок. От трех шейных узлов, обоих симпатических стволов отходят шейные сердечные нервы, которые спускаются в грудную полость и там вместе с ветвями блуждающих нервов на восходящей части аорты и легочном стволе образуют сердечное сплетение, от которого идут нервы к сердцу. Грудной отдел состоит из 10 - 12 узлов, лежащих впереди шеек ребер и прикрытых плеврой. От узлов грудного отдела отходят ветви к аорте, сердцу, легким, бронхам, пищеводу, образующие органное сплетение. Наиболее крупными нервами, идущими от V - IX и X - XI грудных узлов, являются большие и малые внутренностные нервы. И те, и другие проходят между ножками диафрагмы в брюшную полость, где подходят к узлам чревного (солнечного) сплетения. Они несут преганглионарные волокна к клеткам чревных узлов. Поясничный отдел состоит из 3 - 5 узлов, расположенных на переднебоковых поверхностях тел поясничных позвонков. От них идут ветви, участвующие в образовании вегетативных нервных сплетений брюшной полости и таза. Крестцовый отдел состоит из 4 узлов, расположенных на передней поверхности крестца. Внизу цепочки узлов правого и левого симпатических стволов соединяются в одном копчиковом непарном узле. Все эти образования объединяются под названием тазового отдела симпатических стволов. От них идут ветви, участвующие в образовании вегетативных сплетений таза. Парасимпатическая нервная система Парасимпатическая часть вегетативной нервной системы также имеет центральный и периферический отделы. Центральный отдел представлен парасимпатическими ядрами, лежащими в среднем, заднем и продолговатом мозге и в крестцовых сегментах спинного мозга. Периферическая часть состоит из узлов и волокон, входящих в состав III, VII, IX и X пар черепных нервов и тазовых нервов. В среднем мозге, рядом с двигательным ядром III пары нервов, лежит парасимпатическое добавочное ядро, отростки клеток которого входят

	в состав глазодвигательного нерва (III пара), переключаются в ресничном узле, лежащем в глазнице, и иннервируют мышцу, суживающую зрачок, и ресничную мышцу глаза. В покрышке моста, рядом с двигательным ядром лицевого нерва, расположено верхнее слюноотделительное ядро. Отростки его клеток входят в состав промежуточного и лицевого нервов. В составе ветвей лицевого и тройничного нервов парасимпатические волокна достигают слезной железы, желез слизистой оболочки носовой и ротовой полостей, переключаясь в крылонебном узле, лежащем в крылонебной ямке, и поднижнечелюстной и подъязычной желез, переключаясь в поднижнечелюстном узле. Нижнее слюноотделительное ядро дает начало парасимпатическим (секреторным) волокнам околоушной железы, которые выходят из мозга в составе IX пары нервов и переключаются в ушном узле, лежащем рядом с разветвлением третьей ветви тройничного нерва у овального отверстия. Самое большое количество парасимпатических волокон в составе блуждающего нерва. Они начинаются от его парасимпатического дорсального ядра и иннервируют все органы шеи, грудной и брюшной полостей до поперечной ободочной кишки включительно. В грудной и брюшной полостях волокна блуждающих нервов присоединяются к симпатическим сплетениям и вместе с ними входят в органы. Переключаются волокна блуждающих нервов в узлах сплетений, расположенных в стенках органов (интрамуральные узлы). Парасимпатическая иннервация нисходящей и сигмовидной ободочной кишки, а также всех органов малого таза осуществляется за счет тазовых внутренностных нервов, отходящих от крестцовых парасимпатических ядер спинного мозга. Они участвуют в образовании вегетативных нервных сплетений таза и переключаются в узлах сплетений тазовых органов. В грудной, брюшной полостях и в полости таза симпатические и парасимпатические волокна участвуют в образовании смешанных по составу сплетений, иннервирующих органы. Самым крупным сплетением брюшной полости является чревное (солнечное), расположенное на передней поверхности брюшной части аорты, по бокам от места отхождения чревного ствола. В его состав входят два чревных нервных узла, лежащих по бокам от начала чревного ствола, и верхний брыжеечный узел, расположенный у места отхождения верхней брыжеечной артерии. Преганглионарные волокна, несут к ним большой и малый внутренностные нервы. В этих узлах происходит их переключение, и постганглионарные волокна, образуя сплетения на сосудах, расходятся во все стороны к органам. К чревному сплетению подходят также ветви блуждающих нервов, но не переключаются в его узлах, а в составе сплетений следуют в органы, где переключаются в интрамуральных узлах. По брюшной части аорты спускается мощное аортальное сплетение, которое усиливается ветвями симпатических стволов. В области мыса позвоночника эти ветви формируют верхнее подчревное сплетение. Опускаясь в полость малого таза, оно расходится вправо и влево вниз, формируя правое и левое нижние подчревные сплетения. К ним присоединяются тазовые внутренностные (парасимпатические) нервы, а также крестцовые (симпатические) внутренностные нервы. Из ветвей этих сплетений в органах таза и рядом с ними формируются нервных сплетения: пузырное, маточно-влагалищное и др. В составе этих сплетений проходят чувствительные волокна от внутренних органов.

Тема 3. Система органов чувств.	Органы чувств. Орган зрения. Глазное яблоко. Преддверно-улитковый орган. Внутреннее ухо. Слуховой и вестибулярный проводящие пути. Орган вкуса. Орган обоняния. Кожа и ее производные. Аннотация. Живой организм не может существовать, не получая информации о состоянии и происходящих изменениях во внешней и внутренней среде и во всех частях тела. Раздражения из внешней и внутренней среды воспринимаются рецепторами - специализированными образованиями, трансформирующими (преобразующими) энергию внешнего раздражения в нервные импульсы. Сигналы, поступающие в ЦНС от рецепторов, вызывают либо новые реакции, либо изменяют течение происходящей в данный момент деятельности. С давних времен известны пять чувств: зрение, слух, осязание, обоняние и вкус и соответственно пять органов чувств: глаз, ухо, кожа, слизистая оболочка носа, язык. Рецепторы органов чувств, несущие информацию в ЦНС об изменениях во внешней среде, называются экстерорецепторами. И. М. Сеченовым был открыт новый вид чувствительности - суставно-мышечное чувство, чувство положения и движения конечностей. Закрыв глаза, человек совершенно точно может сказать, в каком положении у него конечности, согнуты или разогнуты крупные суставы, пальцы. Рецепторы суставно-мышечного чувства называются проприорецепторами; к ним сейчас относят и вестибулорецепторы органа равновесия во внутреннем ухе. Во внутренних органах находятся многочисленные интерорецепторы, улавливающие тончайшие изменения во внутренней среде организма. Имеются рецепторы, реагирующие на изменения химического и газового состава крови - хеморецепторы; осмотического давления крови - осморорецепторы; температуры - терморецепторы; объема крови, притекающей к левому предсердию,- волнорецепторы; механорецепторы, реагирующие на давление и растяжение органа. Большое количество рецепторов в слизистых оболочках пищеварительного тракта, в стенках кровеносных сосудов и других органах (мочевой, желчный пузырь, легкие, сердце и др.). Многие из них еще недостаточно изучены. Общие свойства рецепторов. Все рецепторы отличаются очень высокой возбудимостью. Порог раздражения рецепторов, т. е. количество энергии, которое необходимо для возникновения возбуждения, чрезвычайно низок. Так, рецепторы глаза могут возбуждаться единичными квантами света. С увеличением силы раздражения возрастает интенсивность ощущения. Та минимальная величина прироста раздражения, которая ощущается испытуемым, называется порогом различения. Например, для различения тяжести двух грузов необходимо, чтобы разница в массе составляла не менее 3%; для 100 г это будет масса в 103 г, а для 200 г - в 206 г. Почти все рецепторы обладают свойством адаптации, т. е. приспособления к силе действующего раздражителя. Субъективно это выражается в привыкании к действию запаха, шума, давления одежды. Так, человек, входя в помещение, только в первый момент ощущает специфический запах, через некоторое время он перестает его замечать. Нет этого свойства адаптации только у вестибуло- и проприорецепторов. Механизм адаптации сложный. Изменяется как частота импульсации

с рецепторов, так и состояние нервных центров. Каждый род раздражения воспринимается специальным рецептором. Тот вид энергии, к восприятию которого рецептор приспособился в процессе эволюции и чувствительность к которому чрезвычайно велика, носит название адекватного раздражителя. Так, возбуждение рецепторов глаза может возникнуть под действием отдельных квантов света, а органа обоняния - отдельных молекул пахучего вещества. Поразительна способность собаки улавливать запах следов. Однако сильные неадекватные раздражители могут вызвать возникновение элементарного (простейшего) ощущения. Удар по уху вызывает ощущение звона, давление на глаз - вспышки света.

Энергия внешнего раздражения трансформируется в рецепторе в нервные импульсы. В этом заключается основная функция рецептора - менять материальный носитель информации, т. е. кодировать любой вид энергии: химическую, механическую, термическую, световую, в нервные импульсы. По чувствительным (афферентным) нервным путям импульсы проводятся к соответствующим чувствительным зонам коры большого мозга. Здесь формируется специфическое ощущение: вкусовое, обонятельное, зрительное и др.

Понятие об анализаторах. Сложную систему, состоящую из трех звеньев: 1) рецептора, 2) афферентного проводящего пути и 3) зоны коры, куда проецируется данный вид чувствительности, И. Павлов назвал анализатором. В современной научной литературе анализатор чаще называют сенсорной системой. В корковом конце анализатора происходят анализ и синтез полученной информации.

Деятельность анализаторов отражает внешний материальный мир. Это дает возможность животным приспосабливаться к условиям среды, а человек, познавая законы природы и создавая орудия труда, не только приспосабливается, но активно изменяет внешнюю среду соответственно своим потребностям.

Анализаторы обладают интересной особенностью: ощущение, вызванное каким-либо раздражителем, исчезает не сразу после прекращения его действия. Благодаря этому мы достаточно частые световые вспышки воспринимаем как непрерывный световой раздражитель. Если в темноте быстро описывать круги горящей лучиной, то человек видит светящийся круг, а не движение светящейся точки. Это свойство зрительного анализатора использовано в кино. При показе кинофильмов отдельные кадры подаются на экран с частотой 24 в секунду, при этом мы видим непрерывное изображение и возникает полная иллюзия движения.

Зрительная сенсорная система

Орган зрения - важнейший из органов чувств. В многообразной трудовой деятельности людей, в выполнении многих самых тонких работ глазу принадлежит первостепенное значение. Глаз тесно связан с головным мозгом, из которого он и развивается.

Строение глаза

Орган зрения - глаз (oculus) - состоит из глазного яблока (bulbus oculi) и вспомогательного аппарата. Из глазного яблока выходит зрительный нерв (п. opticus), соединяющий его с головным мозгом.

Глазное яблоко имеет форму шара, более выпуклого спереди. Оно лежит в полости глазницы и состоит из внутреннего ядра и окружающих его трех оболочек: наружной, средней и внутренней (рис. 63).

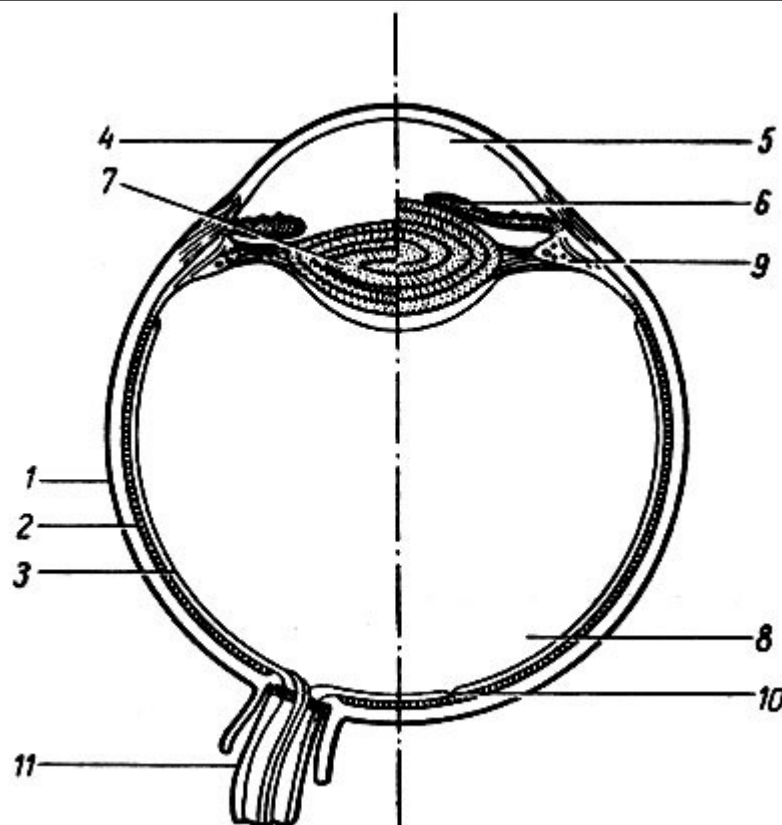


Рис. 63. Горизонтальный разрез глазного яблока и механизм аккомодации (схема) [Косицкий Г. И., 1985]. В левой половине хрусталик (7) уплощен при рассматривании далекого предмета, а справа он стал более выпуклым за счет аккомодационного усилия при рассматривании близкого предмета 1 - склера; 2 - сосудистая оболочка; 3 - сетчатка; 4 - роговица; 5 - передняя камера; 6 - радужка; 7 - хрусталик; 8 - стекловидное тело; 9 - ресничная мышца, ресничные отростки и ресничная связка (циннова); 10 - центральная ямка; 11 - зрительный нерв

Наружная оболочка называется волокнистой, или фиброзной. Задний отдел ее представляет капсулу цвета вареного белка - белочную оболочку, или склеру, которая защищает внутреннее ядро глаза и помогает сохранить его форму. Передний отдел представлен более выпуклой прозрачной роговицей, через которую в глаз проникает свет.

Средняя оболочка богата кровеносными сосудами и потому называется сосудистой. В ней выделяют три части: переднюю - радужку, среднюю - ресничное тело, заднюю - собственно сосудистую оболочку.

Радужка (iris) имеет форму плоского кольца, цвет ее может быть голубой, зеленовато-серый или коричневый в зависимости от количества и характера пигмента. Отверстие в центре радужки - зрачок - способно суживаться и расширяться. Величину зрачка регулируют специальные глазные мышцы, расположенные в толще радужки: сфинктер (суживатель) зрачка и дилататор зрачка, расширяющий зрачок. Кзади от радужки находится ресничное тело - круговой валик, внутренний край которого имеет ресничные отростки. В нем заложена ресничная мышца, сокращение которой через специальную связку передается на хрусталик и он меняет свою кривизну. Собственно сосудистая оболочка - большая задняя часть средней оболочки глазного яблока, содержит черный пигментный слой, который поглощает свет.

Внутренняя оболочка глазного яблока называется сетчаткой (retina),

или сетчатой оболочкой. Это светочувствительная часть глаза, которая покрывает изнутри сосудистую оболочку. Она имеет сложное строение. В сетчатке находятся светочувствительные рецепторы - палочки и колбочки.

Внутреннее ядро глазного яблока составляют хрусталик, стекловидное тело и водянистая влага передней и задней камер глаза.

Хрусталик имеет форму двояковыпуклой линзы, он прозрачен и эластичен, расположен позади зрачка. Хрусталик преломляет входящие в глаз световые лучи и фокусирует их на сетчатке. В этом ему помогают роговица и внутриглазные жидкости. При помощи ресничной мышцы хрусталик меняет свою кривизну, принимая форму, необходимую то для "дальнего", то для "ближнего" видения.

Позади хрусталика находится стекловидное тело - прозрачная желеобразная масса.

Полость между роговицей и радужкой составляет переднюю камеру глаза, а между радужкой и хрусталиком - заднюю камеру. Они заполнены прозрачной жидкостью - водянистой влагой и сообщаются между собой через зрачок. Внутренние жидкости глаза находятся под давлением, которое определяют, как внутриглазное давление. При повышении его могут возникнуть нарушения зрения. Повышение внутриглазного давления является признаком тяжелого заболевания глаз - глаукомы.

Вспомогательный аппарат глаза состоит из защитных приспособлений, слезного и двигательного аппарата.

К защитным образованиям относятся брови, ресницы и веки. Брови предохраняют глаз от пота, стекающего со лба. Ресницы, находящиеся на свободных краях верхнего и нижнего века, защищают глаза от пыли, снега, дождя. Основу века составляет соединительнотканная пластинка, напоминающая хрящ, снаружи она покрыта кожей, а изнутри - соединительной оболочкой - конъюнктивой. С век конъюнктив переходит на переднюю поверхность глазного яблока, за исключением роговицы. При сомкнутых веках образуется узкое пространство между конъюнктивой век и конъюнктивой глазного яблока - конъюнктивальный мешок.

Слезный аппарат представлен слезной железой и слезовыводящими путями. Слезная железа занимает ямку в верхнем углу латеральной стенки глазницы. Несколько ее протоков открывается в верхний свод конъюнктивального мешка. Слеза омывает глазное яблоко и постоянно увлажняет роговицу. Движению слезной жидкости в сторону медиального угла глаза способствуют мигательные движения век. Во внутреннем углу глаза слеза скапливается в виде слезного озера, на дне которого виден слезный сосочек. Отсюда через слезные точки (точечные отверстия на внутренних краях верхнего и нижнего век) слеза попадает сначала в слезные канальцы, а затем в слезный мешок. Последний переходит в носослезный проток, по которому слеза попадает в полость носа.

Двигательный аппарат глаза представлен шестью мышцами. Мышцы начинаются от сухожильного кольца вокруг зрительного нерва в глубине глазницы и прикрепляются к глазному яблоку. Выделяют четыре прямые мышцы глазного яблока (верхняя, нижняя, латеральная и медиальная) и две косые мышцы (верхняя и нижняя). Мышцы действуют таким образом, что оба глаза движутся совместно и направлены в одну и ту же точку. От сухожильного кольца начинается также мышца, поднимающая верхнее веко. Мышцы глаза, истерченные и сокращаются произвольно.

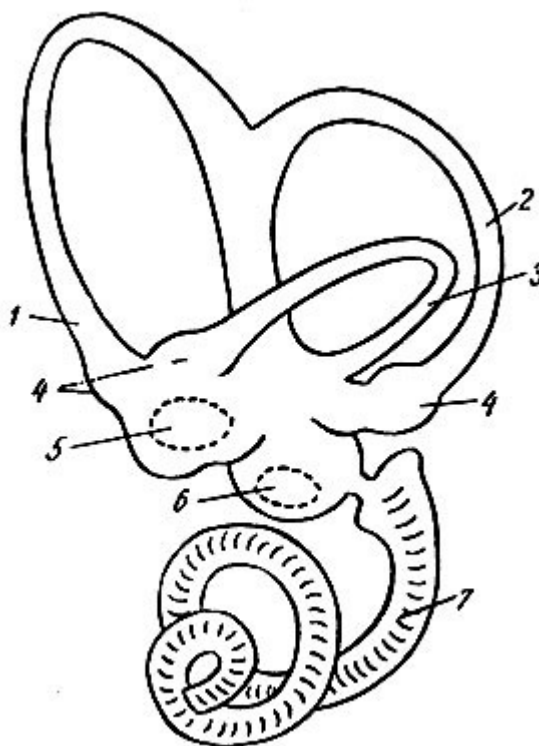


Рис. 64. Перепончатый лабиринт; левый (схема). 1 - 3 - полукружные протоки; 4 - ампулы протоков; 5 - эллиптический мешочек; 6 - сферический мешочек; пунктиром отмечены пятна эллиптического и сферического мешочков; 7 - улитковый проток.

Костный лабиринт состоит из трех отделов: преддверия, улитки и полукружных каналов. Преддверие (vestibulum) образует среднюю часть лабиринта и сообщается сзади с полукружными каналами и спереди с улитковым протоком (канал улитки). На наружной его стенке, обращенной к барабанной полости, имеется овальное окно, и преддверие, закрытое основанием стремени. Круглое окно, окно улитки, затянутое барабанной перепонкой, находится у начала канала улитки. Через отверстия на медиальной стенке преддверия, обращенной к внутреннему слуховому проходу, в преддверие проникают ветви нерва. Костные полукружные каналы - три дугообразно изогнутых хода - расположены в трех взаимно перпендикулярных плоскостях: горизонтальной, сагитальной и фронтальной. Каждый из них имеет две ножки, причем одна расширена в виде ампулы.

Улитка (cochlea) представляет собой спиральный канал, который свернут наподобие раковины улитки и образует $2\frac{1}{2}$ оборота. Ее основание обращено к внутреннему слуховому проходу. Костный стержень, пронизанный каналами для нервов, вокруг которого свертываются ходы улитки, лежит горизонтально. В полость канала улитки на всем протяжении от стержня отходит костная спиральная пластинка, в основании которой находится спиральный канал, сообщающийся с каналами стержня. В нем лежат нервные узлы улитковой части нерва.

Перепончатый лабиринт расположен внутри костного и в основном повторяет его очертания. Стенки его образованы тонкой соединительнотканной пластинкой. Лабиринт заполнен прозрачной жидкостью - эндолимфой. Перепончатый лабиринт несколько меньше костного, а пространство между их стенками заполнено перилимфой. В преддверии расположены две части перепончатого лабиринта: эллиптический мешочек, или маточка, и несколько вытянутый сферический

мешочек.

Маточка пятью отверстиями (две ножки полукружных каналов предварительно сливаются) Сообщается с полукружными перепончатыми каналами, повторяющими форму костных. Сферический мешочек соединяется узким каналом с перепончатым улитковым протоком. На разрезе улитковый проток имеет форму треугольника (рис. 64). Одна его стенка срастается со стенкой костного канала улитки, две другие отделяют его от перилимфатического пространства и называются базилярной и преддверной мембранами. Проток разделяет перилимфатическое пространство улиткового канала на две лестницы: барабанную, сообщающуюся с областью расположения окна улитки, и преддверную, сообщающуюся с перилимфатическим пространством преддверия.

Слуховая сенсорная система

В области улиткового протока, на его базилярной пластинке, состоящей из фиброзных волокон разной длины, расположен спиральный (кортиев) орган, являющийся рецепторным аппаратом органа слуха. Спиральный орган состоит из пяти рядов рецепторных клеток, имеющих на конце по 60 - 70 волосков. В спиральном органе 24 000 волосковых клеток, которые рядами тянутся вдоль завитков перепончатой улитки по всей их длине. Они располагаются на базилярной (основной) пластинке, отделяющей улитковый проток от барабанной лестницы. Базилярную пластинку сравнивают со струнами арфы. Она состоит из поперечных фиброзных нитей неодинаковой длины. Самые короткие (135 мкм) находятся у основания улитки, а самые длинные (234 мкм) - у ее купола. Над волосковыми клетками нависает подвижная мембрана - покрывка. Один ее край свободен, а второй прикреплен к базилярной мембране.

Восприятия звука. Ушная раковина собирает звуки и направляет их в наружный слуховой проход. На границе его и среднего уха наклонно натянутая барабанная перепонка вибрирует под действием звуковых волн.

Полости среднего уха через слуховую трубу сообщены с полостью глотки, обеспечивая одинаковое давление по обе стороны барабанной перепонки. Иначе при очень больших перепадах наружного давления, при сильных звуках или быстром подъеме на самолете мог бы произойти разрыв барабанной перепонки.

Система косточек среднего уха передает колебания барабанной перепонки через окно преддверия в лестницу преддверия, слуховые косточки уменьшают амплитуду колебаний барабанной перепонки и увеличивают их силу. Жидкость несжимаема, но, поскольку лестница преддверия через отверстие на куполе улитки соединяется с барабанной лестницей, волна давления звука передается на перилимфу последней, вызывая взбучание вторичной барабанной перепонки круглого окна улитки. Так как мембраны улиткового протока очень тонкие, то в колебание вовлекается и эндолимфа, и спиральный орган. При этом волоски сенсорных клеток касаются покровной пластинки, деформируются и в рецепторах возникает рецепторный потенциал, а в окончаниях слухового нерва - нервные импульсы. Человек воспринимает звуки с частотой 16 - 20 000 Гц. Звуки речи имеют частоту 150 - 2500 Гц. К старости человек воспринимает звуки только с частотой до 15 000 Гц, поэтому звук сверчка старики не слышат. Собаки воспринимают звуки с частотой до 38 000 Гц, кошки - до 70000 Гц (функция слухового анализатора изучается у животных методом условных рефлексов).

Возбуждение от волосковых клеток спирального органа передается через слуховой нерв, ганглиозные клетки которого находятся в спиральном узле улитки. Второй нейрон располагается в продолговатом мозге, третий - в медиальном колленчатом теле и нижнем холмике пластинки крышки среднего мозга, четвертый - в височных долях коры больших полушарий. Большинство слуховых путей перекрещивается. В слуховой зоне коры нервные импульсы декодируются в слуховые ощущения.

Вестибулярный аппарат (орган равновесия)

Рецепторы вестибулярного аппарата раздражаются наклоном или движением головы; при этом возникают рефлекторные сокращения мышц, способствующие выпрямлению тела и сохранению позы. При помощи рецепторов вестибулярного аппарата происходит восприятие положения головы в пространстве, а также восприятие движения тела.

Разрушение полукружных каналов и преддверия вызывает потерю чувства равновесия. Голубь после разрушения лабиринтов не может лететь. Если у морской свинки путем закапывания в ухо хлороформа выключить с одной стороны лабиринт, она начинает кататься по столу, вращаясь вокруг продольной оси тела.

У человека ориентация в пространстве осуществляется, помимо органа равновесия, при помощи зрения, проприоцептивной и тактильной (кожной) чувствительности. Так, давление на подошвы ног, воспринимаемое тактильными рецепторами, свидетельствует о направлении действия силы земного притяжения. У глухонемых вестибулярный аппарат не функционирует. Наклон головы они ощущают при помощи проприорецепторов шеи.

В преддверии перепончатого лабиринта имеются два участка, называемые пятнами. В этих участках находятся волосковые сенсорные клетки, к которым подходят чувствительные волокна вестибулярного нерва. Волоски сенсорных клеток погружены в желеобразную массу, содержащую отолиты, состоящие из мелких кристалликов карбоната кальция.

В мешочке пятно расположено в вертикальной плоскости, а в маточке - в горизонтальной. При нормальном положении тела сила тяжести заставляет отолиты оказывать давление на определенные волосковые клетки. Когда голова повернута теменем вниз, отолит провисает на волосках; при боковом наклоне головы один отолит давит на волоски, а другой провисает. Изменение давления отолитов вызывает возбуждение волосковых сенсорных клеток, сигнализирующие о положении головы в пространстве.

Чувствительные клетки гребешков в ампулах полукружных каналов возбуждаются при движениях эндолимфы. Поскольку три полукружных канала расположены в трех плоскостях, то движение головы в любом направлении вызывает движение эндолимфы. Человек привык к движениям в горизонтальной плоскости, а непрерывные движения вверх и вниз или в стороны при подъеме на лифте или морской качке могут вызвать головокружение, чувство тошноты и рвоту. Тренировка (качели) понижает возбудимость органа равновесия и предотвращает нежелательные явления.

Невесомость. В невесомости в результате потери массы отолитами и эндолимфой ориентация в пространстве может осуществляться только посредством зрения. Возбудимость вестибулярного аппарата повышается, что может вызвать нарушение вегетативных функций: давления, дыхания, частоты сердечных сокращений и др. Отсутствие нагрузки на опорно-двигательный аппарат уменьшает импульсы от проприорецепторов, что

	ведет к снижению тонуса коры больших полушарий и скелетных мышц. При длительном пребывании в состоянии невесомости, если не производить специальных мышечных упражнений, возможна атрофия мышц и скелета вследствие выделения больших количеств кальция и фосфора. Анализаторы обоняния и вкуса Обонятельные рецепторы - хеморецепторы - располагаются в слизистой оболочке верхней носовой раковины, поэтому вдыхаемый воздух достигает их медленно. Нюхающий человек производит специальные движения носом, направляющие воздух к обонятельным клеткам. Эти клетки разбросаны поодиночке в слизистой оболочке. На поверхности каждой обонятельной клетки 6 - 12 обонятельных волосков, что увеличивает обонятельную поверхность. Увидеть волоски можно с помощью электронного микроскопа. Молекулы пахучих веществ растворяются в слизи желез и раздражают хеморецепторы обонятельной области. Острота обоняния очень велика, следовательно, порог раздражения низкий. Обонятельные рецепторы быстро адаптируются, и мы перестаем ощущать запах. Интересно, что при этом чувствительность к другим запахам остается нормальной. У человека обоняние имеет большое значение для определения пригодности пищи и вдыхаемого воздуха. Чувствительность обонятельного анализатора у многих животных несравненно выше и играет доминирующую роль в пищевой, половой, охранительной и ориентировочной деятельности. Вкусовые рецепторы являются хеморецепторами, чувствительными к химическому составу пищи. Они расположены в слизистой оболочке языка, мягком небе, на задней стенке глотки; 10 - 15 рецепторных клеток, снабженных волосками, образуют вкусовую почку, иннервируемую 2 - 3 чувствительными нервными волокнами. Различают четыре вида вкусовых рецепторов, чувствительных к четырём основным вкусовым раздражителям: сладкому, кислому, горькому и соленому. Кожа и ее производные Кожа (cutis) образует наружный покров тела, площадь которого у взрослого человека составляет 1,5 - 1,6 м². Производными кожи являются волосы, ногти и молочные железы. Кожа выполняет различные функции: защитную, выделительную, восприятия раздражений извне (рецепторную) и теплоотдачи. Кожа защищает организм от вредных воздействий. Неповрежденная кожа препятствует проникновению микробов и ядовитых веществ внутрь организма. Она участвует в обмене веществ, играя особую роль в регуляции водного и теплового обмена. В течение суток кожей выделяется около 0,5 - 0,6 л воды; кроме того, вместе с потом выводятся различные соли, молочная кислота и продукты азотистого обмена. Около 82% всех тепловых потерь организма происходит через кожную поверхность. Если эта функция кожи нарушена (например, длительная работа в воздухо непроницаемом комбинезоне), возникает перегревание организма. В связи с тем, что кожа богата кровеносными сосудами, она имеет регулирующее значение в кровообращении. В сосудах кожи может депонироваться у взрослого человека до 1 л крови. Кожа очень богата чувствительными нервными окончаниями (тактильная, температурная и болевая чувствительность). Велика ее роль и в обмене витаминов. В ней содержится вещество, которое под действием ультрафиолетовых лучей превращается в витамин D.

Кожа состоит из эпителиальной части - эпидермиса и собственно кожи - дермы (рис. 65). Под кожей расположена жировая ткань, носящая название подкожной основы, или подкожной жировой клетчатки. На разных участках тела кожа имеет свои особенности. Толщина ее варьирует от 0,5 до 3 - 4 мм.

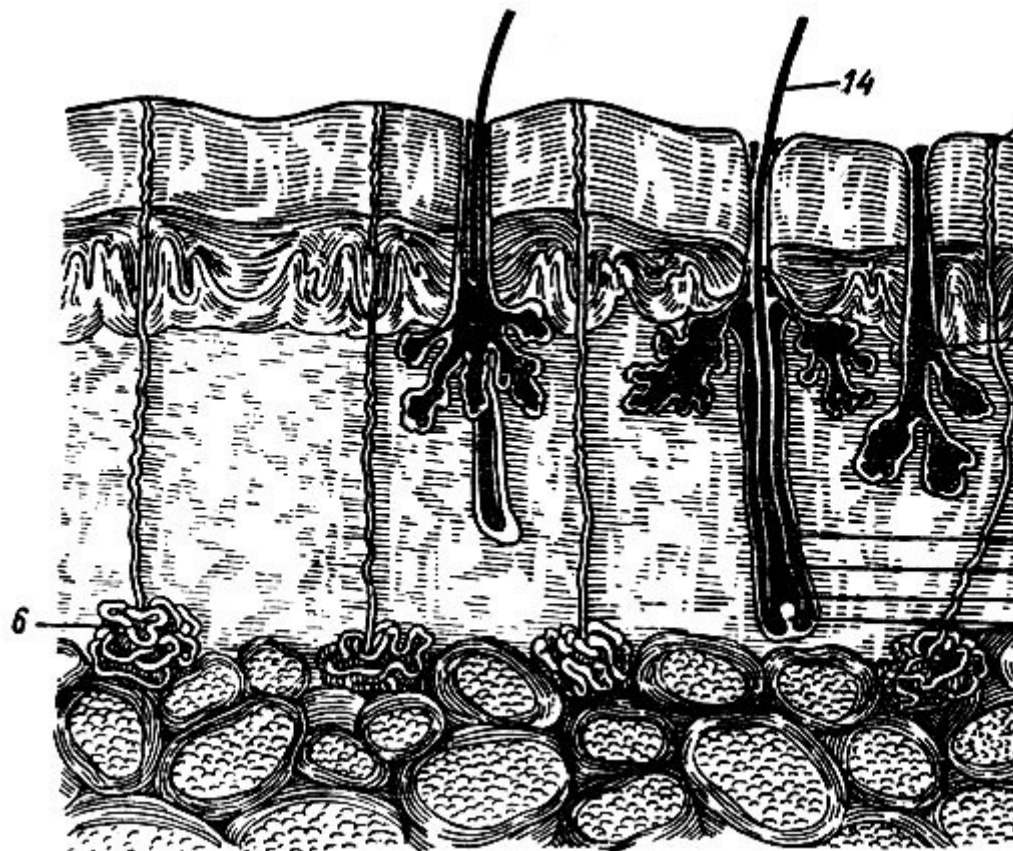


Рис. 65. Кожа (вертикальный разрез). 1 - роговой слой эпидермиса; 2 - ростковый слой эпидермиса; 3 - сетчатый слой собственно кожи; 4 - сосочковый слой собственно кожи; 5 - клетчатка; 6 - потовые железы; 7 - сосочек волоса; 8 - луковица волоса; 9 - корень волоса; 10 - фолликул волоса; 11 - проток потовой железы; 12 - сальная железа; 13 - потовая пора (отверстие протока потовой железы); 14 - стержень волоса

Эпидермис представляет собой многослойный плоский ороговевающий эпителий различной толщины на разных участках тела. Наиболее толстый эпидермис на подошвах и ладонях. Клетки глубоких слоев эпидермиса способны размножаться путем митотического деления, поэтому они объединяются под названием росткового слоя. Здесь же находятся клетки (меланоциты), способные синтезировать пигмент меланин. По направлению к поверхности слои эпителия ороговевают и самый поверхностный слой состоит из ороговевших клеток - роговых чешуек. Роговой слой кожи человека полностью обновляется в течение 7 - 11 дней.

Дерма, или собственно кожа, делится на два слоя: сосочковый и сетчатый. Сосочковый слой состоит из рыхлой неоформленной ткани. Он образует многочисленные сосочки, вдающиеся в эпидермис, и определяет рисунок кожи, гребешки и борозды на поверхности эпидермиса. Этот рисунок строго индивидуальный. В сосочковом слое встречаются гладкие мышечные клетки, сокращение которых обуславливает появление "гусиной кожи", выделение секрета кожными железами и уменьшение притока крови, вследствие чего уменьшается теплоотдача.

Сосочковый слой без резкой границы переходит в сетчатый,

	который образован плотной неоформленной соединительной тканью. В нем располагаются мощные пучки коллагеновых волокон и эластические волокна. Они образуют сеть, строение которой обусловлено функциональной нагрузкой на кожу. В этом слое расположены потовые и сальные железы, корни волос. Волокна сетчатого слоя переходят рыхло в подкожную основу, которая смягчает действие механических факторов, обуславливает подвижность кожи и является обширным жировым депо организма, обеспечивая его терморегуляцию. У всех людей в коже имеется большее или меньшее количество пигмента, относящегося к группе меланинов. Пигмент выполняет защитную функцию, ограждая организм от повреждающего действия ультрафиолетовых лучей. Распределен пигмент в коже неравномерно. Больше всего его в коже мошонки, вокруг заднепроходного отверстия, сосков молочной железы. Его количество может меняться в зависимости от внешних (загар, веснушки) и внутренних (пятна на коже лица во время беременности и др.) причин. Железы кожи участвуют в терморегуляции и выделении некоторых продуктов обмена; жировая смазка кожи предохраняет ее от высыхания и вредного влияния многих химических веществ. Железы представлены тремя видами: молочные, потовые и сальные. Потовые железы - простые трубчатые железы, встречаются почти во всех участках кожного покрова, за исключением красной каймы губ, головки полового члена и внутреннего листка крайней плоти. Общее количество их около 2 - 2,5 млн. Особенно богата потовыми железами кожа мякоти пальцев рук и ног, ладоней и подошв, подмышечных впадин и паховых складок. Секрет потовых желез - пот - содержит 98 % воды и 2 % плотного остатка из органических и неорганических веществ. С потом выделяются продукты белкового обмена (мочевина, мочевая кислота и др.), некоторые соли (хлорид натрия и др.). По характеру секреции потовые железы делятся на мерокринные и апокринные. Секрет апокринных желез содержит большое количество белковых веществ и имеет резкий запах. Сальные железы - простые альвеолярные железы с разветвленными концевыми отделами. Их выводные протоки, за малым исключением, открываются в волосные воронки. Больше всего сальных желез в коже головы, лица и верхней части спины. Секрет сальных желез - кожное сало - образует жировую смазку волос и поверхностных слоев эпидермиса. Волосы имеются почти на всей поверхности кожи. Выделяют три вида волос: длинные (волосы головы, бороды, усов и др.), щетинистые (брови, ресницы и др.) и пушковые, располагающиеся на большинстве участков кожного покрова. Волос состоит из стержня и корня. Стержень находится над поверхностью кожи, корень лежит в толще кожи, доходя до подкожной жировой клетчатки. Корень волоса заключен в фолликул волоса (волосной мешочек), образованный эпителием и соединительной тканью. Расширение корня на его конце называется волосной луковицей, из нее происходит рост волос. Эпителий волосного мешочка вдается снизу в луковицу и образует сосочек волоса. В месте перехода корня волоса в стержень образуется углубление - волосная воронка, в которую открываются протоки сальных желез. Несколько глубже желез расположена мышца, поднимающая волос. Продолжительность жизни волоса от нескольких месяцев до 2 - 4 лет. В течение всей жизни происходит смена волос. С возрастом волосы теряют пигмент и седеют. Ногти являются производным эпидермиса кожи. Ноготь

представляет собой плотную пластинку, лежащую на ложе ногтя. Пластинка ограничена сзади и с боков кожными валиками - задним и боковыми валиками ногтя. Задняя часть ногтя называется корнем, средняя, большая, - телом, а свободно выступающая часть его - краем. Ногтевая пластинка образована роговыми чешуйками, содержащими твердый кератин и плотно прилежащими друг к другу. Эпителий ложа ногтя, на котором лежит корень, является местом его роста. В этом месте клетки эпителия размножаются и ороговевают.

Кожная сенсорная система

Воздействуя на кожу различными раздражителями, можно вызвать четыре рода ощущений: чувство прикосновения и давления (тактильное чувство), чувство холода, чувство тепла, болевое чувство. Совокупность тактильных, температурных и проприоцептивных ощущений составляет чувство осязания.

Четыре вида кожной чувствительности обусловлены наличием в коже различных рецепторов. Тактильных рецепторов около 500 000, холодовых - 250 000, тепловых - 30 000. Свободные нервные окончания воспринимают болевые раздражения, возникающие при действии агентов, повреждающих клетки и ткани. Кожная чувствительность (кроме болевой) проецируется в постцентральную извилину коры полушарий большого мозга.

Тактильную чувствительность исследуют при помощи циркуля. Для определения порога тактильной чувствительности находят то наименьшее расстояние, при котором две заостренные ножки циркуля ощущаются раздельно. Самый низкий порог на наиболее подвижных частях тела. На кончике языка он равен 1,1 мм, на ладонной поверхности кончиков пальцев - 2,2 мм, на тыльной поверхности кисти руки - 31 мм, на предплечье и голени - 40 мм, на бедре и плече - 67,6 мм.

Температурную чувствительность исследуют прикосновением к поверхности кожи кончиком нагретой или охлажденной проволоки. Легко можно убедиться, что не с любой точки кожи возникает температурное ощущение. Холодовые рецепторы располагаются более поверхностно, чем тепловые. Температурные рецепторы быстро адаптируются. При погружении руки в теплую воду мы только в первое время испытываем тепло, а потом это ощущение исчезает.

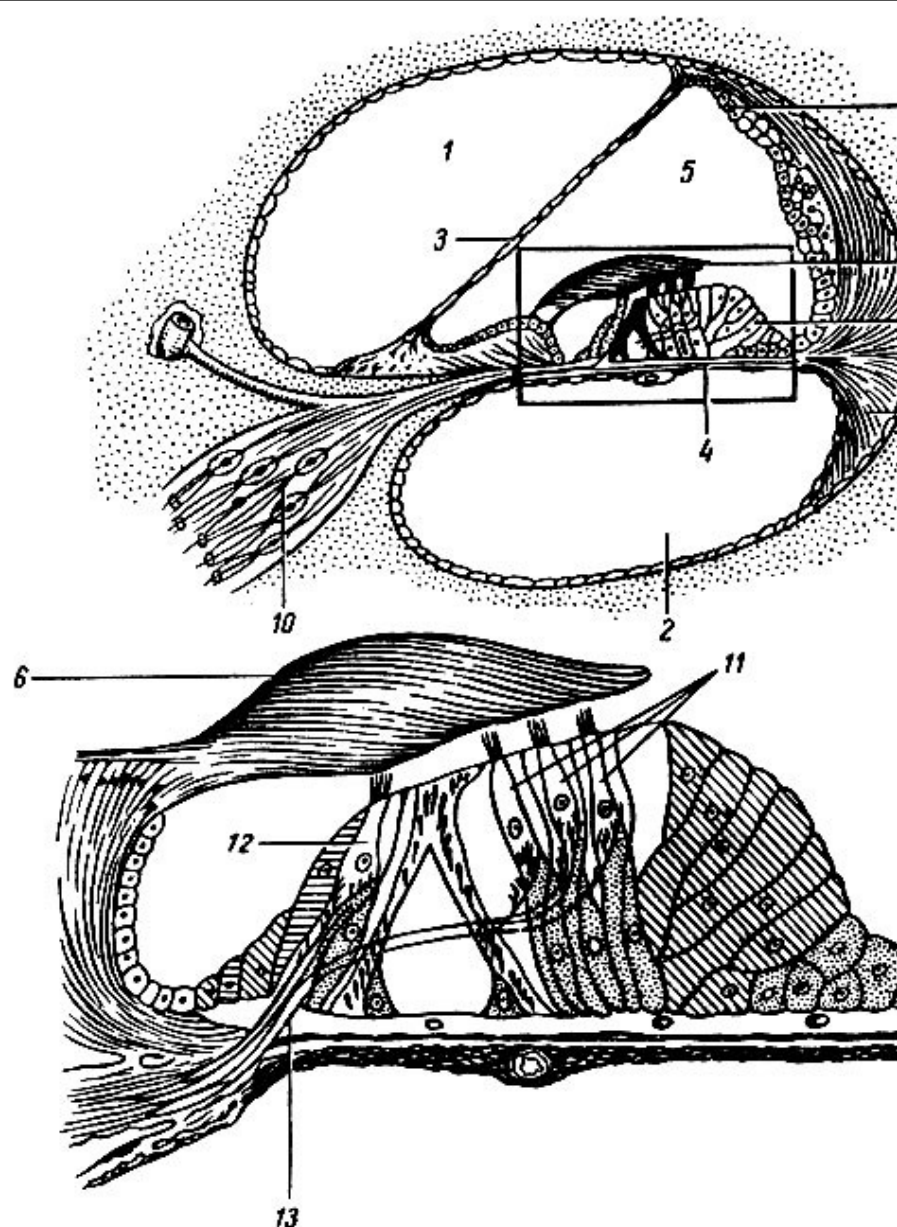


Рис. 66. Канал улитки (поперечный разрез; схема). 1 - лестница преддверия; 2 - барабанная лестница; 3 - преддверная мембрана; 4 - базилярная мембрана; 5 - улитковый проток; 6 - покровная мембрана; 7 - спиральный (кортиев) орган; 8 - секреторный эпителий; 9 - спиральная связка; 10 - спиральный ганглий; 11 - наружные волосковые клетки; 12 - внутренние волосковые клетки; 13 - нервные волокна, подходящие к волосковым клеткам. Верхний рисунок сделан при малом увеличении, нижний - при большом

В ампулах полукружных протоков находятся гребешки, а в полости маточки и мешочка - пятна, представляющие собой рецепторные (воспринимающие) участки вестибулярного (статического) аппарата. В рецепторных участках вестибулярного аппарата заканчиваются периферические отростки клеток вестибулярного узла, расположенного во внутреннем слуховом проходе. Эти клетки являются первым нейроном вестибулярного пути. Центральные отростки клеток вестибулярного узла образуют вестибулярную (преддверную) часть преддверно-улиткового нерва (VIII пара) и подходят в его составе к ядрам, проецирующимся на ромбовидную ямку (второй нейрон). Эти ядра имеют многочисленные связи с двигательными ядрами ствола мозга, мозжечком и спинным мозгом.

Отростки клеток вестибулярных ядер направляются в таламус (третий нейрон), а затем к коре полушарий большого мозга.

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 и семинаров 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 и семинарах руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

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

Возможные формы проведения практических занятий:

- Деловая игра - это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Имитационные игры - на занятиях имитируется деятельность какой-либо организации, предприятия или его подразделения. Имитироваться могут события, конкретная деятельность людей (деловое совещание, обсуждение плана) и обстановка, условия, в которых происходит событие или осуществляется деятельность (кабинет начальника цеха, зал заседаний). Исполнение ролей (ролевые игры) - в этих играх отрабатывается тактика поведения, действий, выполнение функций и обязанностей конкретного лица. Для проведения игр с исполнением роли разрабатывается модель-пьеса ситуации, между студентами распределяются роли с «обязательным содержанием», характеризующиеся различными интересами; в процессе их взаимодействия должно быть найдено компромиссное решение. «Деловой театр» (метод инсценировки) - в нем разыгрывается какая-либо ситуация, поведение человека в этой обстановке, обучающийся должен вжиться в образ определенного лица, понять его действия, оценить обстановку и найти правильную линию поведения. Основная задача метода инсценировки - научить ориентироваться в различных обстоятельствах, давать объективную оценку своему поведению, учитывать возможности других людей, влиять на их интересы, потребности и деятельность, не прибегая к формальным атрибутам власти, к приказу.

- 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 степенью 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 элементы условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Тренинг (англ. training от train — обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок. Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении. Достоинство тренинга заключается в том, что он обеспечивает активное вовлечение всех участников в процесс обучения. Можно выделить основные типы тренингов по критерию направленности воздействия и изменений – навыковый, психотерапевтический, социально-психологический, бизнес-тренинг.

- Метод Сократа (Майевтика) – метод вопросов, предполагающих критическое отношение к догматическим утверждениям, называется еще как метод «сократовской иронии». Это умение извлекать скрытое в человеке знание с помощью искусных наводящих вопросов, подразумевающего короткий, простой и заранее предсказуемый ответ.

- Интерактивная лекция – выступление ведущего обучающего перед большой аудиторией с применением следующих активных форм обучения: дискуссия, беседа, демонстрация слайдов или учебных фильмов, мозговой штурм.

- 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.

- Дебаты – это чётко структурированный и специально организованный публичный обмен мыслями между двумя сторонами по актуальным темам. Это разновидность публичной дискуссии участников дебатов, направляющая на переубеждение в своей правоте третьей стороны, а не друг друга. Поэтому вербальные и невербальные средства, которые используются участниками дебатов, имеют целью получения определённого результата — сформировать у слушателей положительное впечатление от собственной позиции.

- 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 ставится 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.

- Круглый стол - общество, собрание в рамках более крупного мероприятия (съезда, симпозиума, конференции). Мероприятие, как правило, на которое приглашаются эксперты и специалисты из разных сфер деятельности для обсуждения актуальных вопросов. Данная модель обсуждения, основываясь на соглашениях, в качестве итогов даёт результаты, которые, в свою очередь, являются новыми соглашениями.

- Коллоквиум - (лат. colloquium — разговор, беседа) - одна из форм учебных занятий в системе образования, имеющая целью выяснение и повышение знаний обучающихся. На коллоквиумах обсуждаются: отдельные части, разделы, темы, вопросы изучаемого курса (обычно не включаемые в тематику семинарских и других практических учебных занятий), рефераты, проекты и др. работы обучающихся. Это научные собрания, на которых заслушиваются и обсуждаются доклады. Коллоквиум – это и форма контроля, массового опроса, позволяющая преподавателю в сравнительно небольшой срок выяснить уровень знаний студентов по данной теме дисциплины. Коллоквиум проходит обычно в форме дискуссии, в ходе которой обучающимся предоставляется возможность высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему, учиться обосновывать и защищать ее. Аргументируя и отстаивая свое мнение, обучающийся в то же время демонстрирует, насколько глубоко и осознанно он усвоил изученный материал.

- Метод «мозговой штурм» (мозговой штурм, мозговая атака, англ. brainstorming) — оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике. Является методом экспертного оценивания.

- Метод проектов - это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологию), которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом; это совокупность приёмов, действий обучающихся в их определённой последовательности для достижения поставленной задачи – решения проблемы, лично значимой для учащихся и оформленной в виде некоего конечного продукта. Основное предназначение метода проектов состоит в предоставлении учащимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующего интеграции знаний из различных предметных областей.

- Брифинг - (англ. briefing от англ. brief – короткий, недолгий) – краткая пресс-конференция, посвященная одному вопросу. Основное отличие: отсутствует презентационная часть. То есть практически сразу идут ответы на вопросы журналистов.

- Метод портфолио (итал. portfolio — 'портфель, англ. - папка для документов) - современная образовательная технология, в основе которой используется метод аутентичного оценивания результатов образовательной и профессиональной деятельности. Портфолио как подборка сертифицированных достижений, наиболее значимых работ и отзывов на них.

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

РАЗДЕЛ 1. Остеология

Тема 1.1. Основы анатомии человека. Строение клеток и тканей. Теоретическая анатомия костной системы. Возрастные изменения.

Вопросы для самоподготовки:

1. Методологические основы анатомии.
2. Содержание анатомии и ее место среди биологических наук.
3. Строение тела человека во взаимосвязи с его функциями в процессе индивидуального и исторического развития.
4. Основные свойства организма человека.

5. Морфофункциональная система движений и ее компоненты: органы систем исполнения, обеспечения, управления и регуляции движений человека.
6. Организм и среда.
7. Понятие о норме реакции организма (его реактивности).
8. Факторы, определяющие норму реакции.
9. Современные представления о целостности организма и уровнях его структурной организации.
10. Сходство и различия клеток организма человека. Жизненный цикл.
11. Особенности строения тканей организма человека.
12. Принципы разграничения систем и аппаратов.
13. Понятие «функциональная система». Органы (системы, аппараты) исполнения, обеспечения и регуляции движений человека.
14. Основные функциональные системы организма, их взаимосвязь. Работа функциональных систем в процессе онтогенеза человека.
15. Понятие о скелете и его функциях.
16. Кость как составная часть скелета.
17. Строение кости.
18. Костная ткань. Пластинчатая костная ткань. Грубо-волокнистая костная ткань. Компактное и губчатое вещество.
19. Развитие и рост костей. Первичные и вторичные точки окостенения.
20. Рост костей в длину и толщину.
21. Общая и местная морфологическая перестройка костей. Перестройка остеонной структуры костей.
22. Изменение компактного вещества, губчатого вещества, костномозговой полости.
23. Адаптационные изменения черепа, туловища (позвоночного столба, ребер), костей верхней и нижней конечностей у спортсменов.
24. Возрастные изменения химического состава и механических свойств костей.

Тема 1.2. Кости черепа и туловища..

Вопросы для самоподготовки:

1. Общая характеристика черепа и его отделов.
2. Кости лицевого отдела черепа: парные - верхняя челюсть, скуловая, небная, носовая, слезная, нижняя носовая раковина; непарные - сошник, нижняя челюсть, подъязычная кость.
3. Череп как целое.
4. Возрастные и половые особенности черепа.
5. Позвоночный столб.
6. Общий план строения позвонка. Функции позвоночного столба
7. Строение крестца и копчика. Физиологические изгибы позвоночного столба, их функциональные значения и связь с осанкой человека.
8. Движения позвоночного столба. Изменения изгибов позвоночного столба при его движениях.
9. Грудная клетка. Строение ребер и грудины. Истинные и ложные ребра. Форма грудной клетки и угол Шарли. Возрастные и половые особенности грудной клетки.

Тема 1.3. Кости верхней и нижней конечностей.

Вопросы для самоподготовки:

1. Позвоночный столб.
2. Общий план строения позвонка. Функции позвоночного столба
3. Строение крестца и копчика. Физиологические изгибы позвоночного столба, их функциональные значения и связь с осанкой человека.

4. Движения позвоночного столба. Изменения изгибов позвоночного столба при его движениях.
5. Грудная клетка. Строение ребер и грудины. Истинные и ложные ребра. Форма грудной клетки и угол Шарли. Возрастные и половые особенности грудной клетки.
6. Отделы верхней конечности: пояс верхней конечности и свободная верхняя конечность.
7. Кости пояса верхней конечности: лопатка и ключица.
8. Отделы свободной верхней конечности и их кости:
9. Местоположение и строение костей пояса верхней конечности и свободной верхней конечности.
10. Отделы нижней конечности: пояс нижней конечности и свободная нижняя конечность. Пояс нижней конечности - тазовая кость.
11. Отделы свободной нижней конечности и их кости.
12. Строение костей пояса нижней конечности (тазовой кости) и свободной нижней конечности.
13. Таз как целое. Большой и малый таз, его границы. Возрастные и половые особенности.

РАЗДЕЛ 2. Артрология

Тема 2.1. Классификация суставов.

Вопросы для самоподготовки:

1. Классификация соединений костей черепа и лица.
2. Непрерывные (синартрозы) и прерывные (диартрозы).
3. Полупрерывные соединения (симфизы).
4. Прерывные соединения (суставы).
5. Межпозвоночные суставы.

Тема 2.2. Соединение костей черепа и туловища.

Вопросы для самоподготовки:

1. Связочный аппарат позвоночного столба.
2. Искривления (сколиозы) позвоночного столба, их формирование и функциональное значение.
3. Соединения ребер с грудиной и позвоночным столбом.
4. Формы грудной клетки у спортсменов по видам спорта.
5. Соединения костей черепа.
6. Височно-нижнечелюстной сустав.

Тема 2.3. Соединения костей верхней и нижней конечностей.

Вопросы для самоподготовки:

1. Соединения костей пояса верхней конечности, их функциональное назначение.
2. Соединения пояса верхней конечности со свободной верхней конечностью.
3. Особенности строения, оси вращения и движения в суставах пояса верхней конечности.
4. Особенности строения суставов и связочного аппарата кисти, ее твердая основа.
5. Связочный аппарат.
6. Таз в целом.
7. Соединения костей голени. Твердая основа стопы.
8. Активные и пассивные натяжки сводов стопы.

РАЗДЕЛ 3. Миология

Тема 3.1. Скелетные мышцы. Общая и функциональная анатомия мышц.

Вопросы для самоподготовки:

1. Поперечнополосатая мышечная ткань. Белки миофибрилл.
2. Саркомер. Протофибриллы, их разновидности и состав.
3. Структурные основы сокращения мышечного волокна.
4. Самообновление и рост мышечной массы.
5. Функции мышц. Форма мышц: длинные, короткие, широкие, веерообразные и кольцеобразные. Сильные и ловкие мышцы. Связь формы мышц с выполнением функций.
6. Части мышцы. Вспомогательный аппарат мышц и его функциональное значение. Кровоснабжение и иннервация мышц.
7. Места начала и прикрепления мышц.

Тема 3.2. Мышцы головы, шеи и туловища.

Вопросы для самоподготовки:

1. Мышцы головы и шеи. Морфофункциональные характеристики мышц головы.
2. Проекция мимических и жевательных мышц на поверхность головы.
3. Мышцы шеи: поверхностные мышцы, фиксирующиеся на подъязычной кости, и глубокие.
4. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях головы: наклонах вперед, назад, движениях в стороны и поворотах.
5. Мышцы туловища. Мышцы, обеспечивающие движения туловища. Мышцы, участвующие в разгибании туловища, их расположение, места начала и прикрепления.
6. Мышцы живота, их расположение, места фиксации. Слабо защищенные места брюшной стенки.
7. Дыхательные мышцы. Расположение диафрагмы у детей и взрослых, подвижность диафрагмы.
8. Функции диафрагмы (респираторная, кардиоваскулярная и прессорная).
9. Мышцы вдоха и мышцы выдоха (основные и вспомогательные).
10. Брюшной пресс. Мышцы, участвующие в образовании брюшного пресса.

Тема 3.3. Мышцы верхней и нижней конечностей.

Вопросы для самоподготовки:

1. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях плеча в плечевом суставе: сгибатели и разгибатели, отводящие и приводящие, пронирующие и супинирующие.
2. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях предплечья: сгибатели и разгибатели, пронирующие и супинирующие предплечье.
3. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях кисти и пальцев: сгибатели и разгибатели кисти и пальцев, мышцы, отводящие и приводящие кисть.
4. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях кисти и пальцев: сгибатели и разгибатели кисти и пальцев, мышцы, отводящие и приводящие кисть.
5. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях бедра в тазобедренном суставе: в сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;
6. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях голени в коленном суставе: в сгибании, разгибании, пронации и супинации.
7. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;

8. Мышцы, участвующие в движениях пальцев стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении.
9. Мышцы, поддерживающие своды стопы.
10. Фасции, межмышечные перегородки. Связки - удерживатели мышц сгибателей и разгибателей стопы.

РАЗДЕЛ 4. Анатомия пищеварительной, дыхательной, выделительной и репродуктивной систем.

Тема 4.1. Анатомия пищеварительной системы.

Вопросы для самоподготовки:

1. Пищеварительный тракт. Общая характеристика органов пищеварительной системы и её функциональное значение.
2. Пищеварительный канал, пищеварительные железы.
3. Полость рта. Преддверие рта: ротовая щель, стенки преддверия рта.
4. Зубы. Молочные и постоянные зубы, их строение.
5. Собственно, полость рта. Стенки ротовой полости. Язык. Мягкое небо. Зев. Кольцо Пирогова. Слюнные железы.
6. Глотка, её положение и строение.
7. Лимфоидное глоточное кольцо.
8. Механизм акта глотания. Мышцы глотки.
9. Слюнные железы, их расположение и функции.
10. Печень. Её положение и проекция на наружную поверхность тела человека.
11. Особенности кровоснабжения печени.
12. Желчный пузырь, его положение, строение и функции.

Тема 4.2 Анатомия дыхательной системы.

Вопросы для самоподготовки:

1. Общая характеристика органов дыхания.
2. Дыхательные пути и легкие.
3. Полость носа. Носовые ходы, их строение и функциональное значение.
4. Глотка как воздухоносный путь.
5. Трахея и бронхи.
6. Принцип образования бронхиального дерева.
7. Функциональное значение гортани и ее хрящей.
8. Функции легких и механизм газообмена в легких. Ацинус.
9. Функции легких и механизм газообмена в легких. Ацинус.

Тема 4.3. Анатомия выделительной и репродуктивной систем..

Вопросы для самоподготовки:

1. Мочеполовая система.
2. Внутреннее строение почки: корковое и мозговое вещество.
3. Сегменты почки. Строение нефрона.
4. Особенности строения стенки мочевыводящих путей.
5. Почка, положение и форма, почечные ворота и почечная пазуха.
6. Строение нефрона и его функциональное значение.
7. Фиксирующий аппарат почки.
8. Почечная лоханка и мочеточник, их положение, строение и функция; мочевой пузырь, его положение, строение и функция.
9. Строение женской репродуктивной системы.

10.Строение мужской репродуктивной системы.

РАЗДЕЛ 5. Ангиология, Лимфология, Эндокринология

Тема 5.1. Анатомия кровеносной системы.

Вопросы для самоподготовки:

1. Функции кровеносной системы.
2. Классификация сосудов.
3. Строение стенок кровеносных сосудов.
4. Внеорганные и внутриорганные сосуды.
5. Круги кровообращения и их функциональное значение: большой, малый, сердечный.
6. Общие закономерности хода и ветвлений артерий.
7. Формирование венозного русла.
8. Сердце. Форма, положение, поверхности, края и границы сердца.
9. Мышечная ткань сердца, её отличия от скелетной мускулатуры.
10. Строение стенки сердца: эндокард, миокард, эпикард, перикард.
11. Особенности строения миокарда предсердий и желудочков.
12. Отделы сердца – предсердия и желудочки, их строение и функции.

Тема 5.2. Анатомия иммунной системы.

Вопросы для самоподготовки:

1. Органы иммуногенеза.
2. Вилочковая железа, её расположение, строение и функции;
3. Красный костный мозг;
4. Селезенка, её расположение, внешнее и внутреннее строение.
5. Миндалины, групповые и одиночные лимфатические узелки, их местонахождение, строение и функции.
6. Общий обзор лимфатической системы и её функции.
7. Лимфатические капилляры.
8. Лимфатические сосуды, лимфатические стволы и лимфатические протоки, особенности их строения и функции.
9. Грудной проток и правый лимфатический проток, их положение и строение. Лимфатические узлы.
10. Строение лимфатического узла. Состав лимфы, её продвижение.

Тема 5.3. Анатомия эндокринной системы.

Вопросы для самоподготовки:

1. Характеристика желез внутренней секреции.
2. Отличие желез внутренней секреции от желез внешней секреции.
3. Гормоны. Характеристика. Классификация.
4. Механизм действия отдельных гормонов.
5. Значение гипоталамуса и гипофиза в регуляции деятельности эндокринной системы.

РАЗДЕЛ 6. Неврология. Эстеziология.

Тема 6.1. Нервная система – часть 1 (Общий план строения. Строение спинного мозга).

Вопросы для самоподготовки:

1. Общий план строения и классификации нервной системы.
2. Отделы и функциональное значение центральной и периферической нервной системы.
3. Нейрон как структурно-функциональная единица нервной системы. Классификация нейронов.
4. Спинной мозг. Оболочки спинного мозга: твердая, паутинная, сосудистая. Пространства между оболочками и их характеристика.

Тема 6.2. Нервная система – часть 2 (Головной мозг).

Вопросы для самоподготовки:

1. Структурно-функциональная организация головного мозга.
2. Система желудочков мозга и оболочки мозга.
3. Кора полушарий и её строение.
4. Базальные ядра основания мозга, их положение и функциональное значение. Оболочки мозга.
5. Теоретическая анатомия проводящих путей центральной нервной системы.
6. Проводящие пути ЦНС и их участие в формировании рефлекторных дуг. Классификация чувствительных проводящих путей.
7. Ассоциативные, коммисуральные и проекционные пути.
8. Общая характеристика вегетативной нервной системы. Её роль в регуляции функций организма. Части вегетативной нервной системы.
9. Морфофункциональные отличия вегетативной нервной системы (симпатической и парасимпатической) от соматической.
10. Симпатическая часть вегетативной (автономной) нервной системы. Парасимпатическая часть вегетативной нервной системы.

Тема 6.3. Система органов чувств.

Вопросы для самоподготовки:

1. Строение анализатора зрения.
2. Строение анализатора слуха.
3. Строение вестибулярного анализатора.
4. Строение кожного анализатора.
5. Строение анализатора вкуса.
6. Строение анализатора обоняния.

1.3. Методические материалы по подготовке к лабораторным занятиям по дисциплине (модулю)

Лабораторные 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. Лабораторное занятие предполагает выполнение обучающимися по заданию и под руководством преподавателей одной или нескольких работ.

Цель лабораторных 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 лабораторных занятиях руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

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

При подготовке и работе во время проведения 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 лабораторному 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.

Работа во время проведения 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.

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Анатомия» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических и лабораторных 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 программой 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 учебному занятию лекционного типа 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 занятию семинарского типа.

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

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа 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 учебного занятия семинарского типа 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 в области медицины 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. 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 каталог. 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, насколько осознанно 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. *refere* – 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 x 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 заслушиванием 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 окончании 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 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 лекциях или семинарских 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.

Критерии оценки эссе:

«Отлично» – исключительные знания материала, абсолютное понимание сути, безукоризненное знание основных понятий и положений, логически и лексически грамотно изложенный, содержательный, аргументированный, конкретный и исчерпывающий ответ.

«Хорошо» – глубокие знания материала, правильное понимание сути, знание основных понятий и положений, содержательный, полный и конкретный ответ.

«Удовлетворительно» – твердые, но недостаточно полные знания, верное понимание сути, в целом правильный ответ.

«Неудовлетворительно» – непонимание сущности задания, грубые ошибки в ответе.

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 обучающимися 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.

Критерии оценки теста:

«Зачтено» - если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

«Не зачтено» - если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей 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. Объем 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 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.

Критерии оценки опроса

«Отлично»:

– дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;

– в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;

– знание по предмету демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;

– свободное владение терминологией;

– ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;

«Хорошо»:

– дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;

– ответ недостаточно логичен с единичными ошибками в частностях, исправленные студентом с помощью преподавателя;

– единичные ошибки в терминологии;

– ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.

«Удовлетворительно»:

– ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение обобщённых знаний не показано, речевое оформление требует поправок, коррекции;

– логика и последовательность изложения имеют нарушения, студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи;

– ошибки в раскрываемых понятиях, терминах;

- студент не ориентируется в теме, допускает серьезные ошибки;
- студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.

«Неудовлетворительно»:

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная;
- незнание терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы неправильные.

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 условиями выполнения практического задания;
3. Повторить теоретические задания, необходимые для рациональной работы и других практических действий, используя конспекты лекций и рекомендованную литературу, представленную 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.

Для оценки решения ситуационной задачи (аналитического задания):

Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы не достаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно хорошо обосновано теоретически.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы.

Методические материалы по выполнению лабораторного задания

При выполнении лабораторного задания обучающийся придерживается следующего алгоритма:

1. Записать дату, тему и цель задания;
2. Ознакомиться с правилами и условиями выполнения задания;
3. Повторить теоретические задания, необходимые для рациональной работы и других практических действий, используя конспекты лекций и рекомендованную литературу, представленную 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 лабораторного 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 учебных 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.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.			
2.			
3.			
4.			



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Направление подготовки

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

Направленность

«Физическая реабилитация и рекреация»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Форма обучения

Очная, заочная

Москва, 2024 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Теория и методика физической культуры и спорта» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*.

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: к.пед.н., Правдовым Д. М.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета.

Протокол № 06 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент



(подпись)

А.В. Корнев

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.....	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю).....	26
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ.....	34
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	44
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	44
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических (семинарских) занятий по дисциплине (модулю).....	75
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	75
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	135

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.

- Заключительная лекция предназначена для обобщения полученных знаний и раскрытия перспектив дальнейшего развития данной науки.

- 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.

- Лекция-беседа - непосредственный контакт педагогического работника с аудиторией - диалог. По ходу лекции педагогический работник задает вопросы для выяснения мнений и уровня осведомленности обучающихся по рассматриваемой проблеме.

- Лекция-дискуссия - свободный обмен мнениями в ходе изложения лекционного материала. Педагогический работник активизирует участие в обсуждении отдельными вопросами, сопоставляет между собой различные мнения и тем самым развивает дискуссию, стремясь направить ее в нужное русло.

- Лекция с применением обратной связи включает в себе то, что в начале и конце каждого раздела лекции задаются вопросы. Первый - для того, чтобы узнать, насколько обучающиеся ориентируются в излагаемом материале, вопрос в конце раздела предназначен для выяснения степени усвоения только что изложенного материала. При

неудовлетворительных результатах контрольного опроса педагогический работник возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.

- Проблемная лекция опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач. Проблемный вопрос — это диалектическое противоречие, требующее для своего решения размышления, сравнения, поиска, приобретения и применения новых знаний. Проблемная задача содержит дополнительную вводную информацию и при необходимости некоторые ориентиры поиска ее решения.

- Программированная лекция - консультация – педагогический работник сам составляет и предлагает обучающимся вопросы. На подготовленные вопросы педагогический работник сначала просит ответить обучающихся, а затем проводит анализ и обсуждение неправильных ответов. В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить презентацию. Что касается презентации, то в качестве визуальной поддержки ее можно органично интегрировать во все вышеупомянутые лекции. 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. Общие основы теории физической культуры.	
Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление.	Физическая культура как системно-функционирующее явление, активно развивающееся в структуре культуры общества. Общность и различия физической культуры с другими видами культуры. Потребность в физическом совершенстве как отличительный признак физической культуры и фактор ее развития. Исторические истоки возникновения, становления и развития физической культуры, характеристика ее общекультурных и специфических (родовых) ценностей. Двигательная деятельность как основа физической культуры, ее структурные компоненты и целевая направленность. Характеристика предметно-содержательного наполнения двигательной деятельности (информационный, операциональный и мотивационно-ценностный компонент).
Тема 1.2. Функции физической культуры в обществе.	Понятие «функции» в гуманитарных и естественнонаучных дисциплинах. Понятие родовых и социальных функций физической культуры, их общность и различие. Характеристика родовых функций физической культуры истоки становления и развития: - телесно-ориентированная функция, как фактор удовлетворения потребности человека в формировании и преобразовании культуры телосложения (понятие

	пропорциональная, гипертрофированная и гипертрофированная форма телосложения); - адапционно-преобразовательная функция, как фактор удовлетворения потребности человека в развитии физических качеств (силы, быстроты, выносливости), повышении функциональных и адапционных свойств жизнеобеспечивающих систем организма; - двигательно-формирующая функция, как фактор удовлетворения потребности человека в формировании двигательного опыта, овладении жизненно важными двигательными навыками и умениями. Социальные функции физической культуры, истоки становления и развития. Понятие общекультурные и специфические функции физической культуры, их общность и различие. Характеристика общекультурных функций: - эвристическая функция (получение новых знаний, совершение научных открытий, создание новых теорий); - воспитательная функция (воспитание личностно-значимых качеств, формирование целостной личности, социализации подрастающего поколения); - образовательная функция (формирование системы знаний и двигательных действий, ориентированных на физическое совершенствование; воспитание интереса и потребностей в занятиях физической культурой и спортом, организации здорового образа жизни; развитие творческой активности в использовании ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов в физическом совершенстве); - зрелищная функция (развитие интереса к спортивным состязаниям, содействующим активному вовлечению человека в разнообразные формы соревновательной деятельности; активное воздействие на формирование эмоциональной и духовной сферы личности, воспитание эстетических и нравственных качеств, проявляющихся в правилах и нормах поведения в экстремальных условиях противоборства и соперничества); - экономическая функция (повышение производительности труда, коммерциализация физической культуры и спорта). Характеристика специфических функций: - прикладно-ориентированная функция (подготовка к предстоящей жизнедеятельности, связь с профессиональной и военно-оборонной деятельностью); - оздоровительно-рекреативная функция (укрепление здоровья и профилактика заболеваний: лечение и реабилитация; восстановление и оптимизация работоспособности); - соревновательно-достиженческая функция (познание максимальных возможностей человека, факторов их развития в условиях подготовки и участия в соревновательной деятельности; активное вовлечение в регулярные занятия спортом подрастающее поколение,

	пропаганда и популяризация олимпийских идеалов; укрепление мира и дружбы между народами, привитие уважительного отношения к странам с различным экономическим укладом, вероисповеданием и культурными традициями).
Тема 1.3. Методологические основы научных исследований в теории физической культуры.	Современные научные подходы и методы исследования в теории физической культуры, и их междисциплинарный характер: - общенаучные подходы, используемые в научных исследованиях по проблемам теории физической культуры, (комплексный, системный, структурно-функциональный); - общенаучные методы исследования, используемы при разработке проблем теории физической культуры (анализ и синтез, обобщение, моделирование, эксперимент); - общепедагогические методы, применяемы в исследованиях по теории и методике физического воспитания (опрос, анкетирование, интервьюирование, наблюдение); - специфические методы теории и методики физического воспитания (хронометрирование, тестирование, пульсометрия); - междисциплинарные методы, используемые для решения научных задач по проблемам теории и методики физического воспитания (антропометрические, медико-биологические, психологические, математико-статистические методы).
РАЗДЕЛ 2. Характеристика базовых средств и методов физического воспитания.	
Тема 2.1. Характеристика базовых средств физического воспитания.	Современное развитие физического воспитания как педагогического процесса, ориентированного на обучение знаниям и двигательным действиям, развитие физических качеств и укрепление здоровья. Характеристика общепедагогических средств физического воспитания, их место и назначение в целостном учебном процессе, особенности содержательного наполнения: - технические средства (аудио- и видеоустройства, «лидирующие» устройства; тренажерные устройства, регистрирующие устройства и др.); - наглядные средства (плакаты, видеофильмы, манекены и др.); - предметно-деятельностные средства (учебные задания, упражнения, игра и др.). Специфические средства физического воспитания, их характеристика и назначение в целостном учебном процессе: - оздоровительные силы природы (воздух, солнце и вода); - гигиенические факторы (режим питания, режим дня, режим отдыха); - физические упражнения (как двигательные действия, регламентированные по пространственным, временным и динамическим характеристикам выполнения); - предметно-организационные формы двигательной

		активности (виды спорта, подвижные игры, туризм). Физическое упражнение как двигательное действие, регламентированное под решение конкретных педагогических задач. Основные классификации физических упражнений: - по направленности педагогического процесса (оздоровительные, обще- и специально-развивающие, коррекционные и др.); - по задачам обучения двигательным действиям (подготовительные, подводящие, имитационные и др.); - по направленности развития физических качеств (силовые, скоростные, координационные и др.); - по активности процессов энергообмена (анаэробные, аэробные, анаэробно-аэробные); - по биомеханической структуре движения (вращательные, циклические, ациклические). Понятие форма и содержание физического упражнения.
Тема Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.	2.2.	Метод, методический прием и методика как базовые категории педагогического процесса, их общность и различия. Характеристика основных требований к отбору и использованию методов физического воспитания в целостном учебно-воспитательном процессе (адекватность, рациональность, эффективность). Общепедагогические методы и особенности их использования на занятиях физической культурой (словесный, наглядный, метод упражнения). Роль и значение психических и физиологических процессов в целостном восприятии педагогических воздействий, оказываемых с помощью общепедагогических методов (память, внимание, мышление). Умственная (психическая) и физическая работоспособность, как фактор эффективности восприятия педагогических воздействий, особенности использования общепедагогических методов в зависимости от уровня и особенностей динамики их функциональных показателей. Классификация методов строго-регламентированного упражнения по признаку решения педагогических задач и их характеристика: - методы обучения двигательным действиям: а) целостного выполнения (выполнение упражнения в общей форме, выполнение упражнения с акцентом на отдельные элементы; выполнение упражнения с дополнительным отягощением отдельных частей и звеньев тела); б) расчленено-конструктивного выполнения (дискретное выполнение частей или фаз упражнения с последующим их конструированием в целостную биомеханическую форму; последовательное присоединение частей или фаз упражнения в конструкции целостной биомеханической формы; дискретное выполнение частей или фаз упражнения с дополнительным отягощением отдельных частей и звеньев

	тела); в) вариативного выполнения (выполнение упражнения в измененных внешних условиях, выполнение упражнения в измененных внутренних условиях; выполнение и перестроение упражнения в условиях постоянно меняющейся двигательной задачи); - методы развития физических качеств а) непрерывного выполнения (непрерывно-равномерного выполнения упражнения, непрерывно-переменного выполнения упражнения, непрерывно-интервального выполнения упражнения); б) повторного выполнения (повторно-равномерного выполнения, повторно-переменного выполнения, повторно-интервального выполнения); в) комбинированного выполнения (вариативно-последовательное выполнение, когда комбинируются варианты последовательного включения в работу требуемых мышечных групп; вариативно-переменное выполнение, когда комбинируются варианты мышечных напряжений (режимы нагрузки); вариативно-интервальное выполнение, когда комбинируются варианты продолжительности интервалов между сменами режима нагрузки; - методы формирования личностных качеств (игровой и соревновательный методы; метод усложняющихся заданий).
РАЗДЕЛ 3. Характеристика базовых принципов и методов в физическом воспитании.	
Тема 3.1. Физическая нагрузка в системе занятий физическими упражнениями.	Понятие «нагрузка» как фактор внешнего воздействия на организм, характеристика основных ее видов, их связь и взаимодействие (физическая, психическая, эмоциональная нагрузки). Физическая нагрузка, как ответная реакция организма на мышечную деятельность, ее роль и значение в развитии приспособительных реакций организма. «Мощность», «объем» и «интенсивность» физической нагрузки, как основные измерители ее величины. Характеристика «зон интенсивности» и «зон мощности», их общность и различие (по особенностям энергообеспечения, по предельной продолжительности работы, по отношению к максимально возможной величине физической нагрузки). Понятие абсолютная и относительная мощность нагрузки.
Тема 3.2. Характеристика методических приемов регулирования величины физической нагрузки на занятиях физической культурой.	Нагрузка и отдых как основные компоненты практических методов физического воспитания, их связь с физической работоспособностью. Характеристика видов (активный и пассивный) и интервалов (жесткий, ординарный, суперкомпенсаторный) отдыха, их связь и взаимообусловленность, особенности влияния на динамику физической и умственной работоспособности.
РАЗДЕЛ 4. Обучение двигательным действиям.	
Тема 4.1. Формирование знаний, двигательных умений	Овладение двигательным действием осуществляется в следующей последовательности: формирование системы

и навыков как процесс и результат обучения.	знаний о параметрах характеристик техники и вариантах ее выполнения - формирование двигательного умения - формирование двигательного навыка - формирование двигательного умения высшего порядка. Знания — это отражение в человеческом сознании объективного мира, окружающей действительности. Выделяют два тесно взаимосвязанных между собой вида знания: 1. Наглядно-чувственные знания 2. Словесно-логические знания Процесс освоения знаний складывается по следующей схеме: восприятие информации - ее осмысление — запоминание -применение на практике. Существует несколько уровней усвоения знаний: 1-й – ознакомления, 2-й – репродукции, 3-й - гностических умений, 4-й - трансформации или переноса. Двигательное умение - это такой уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления. Двигательный навык - это такая степень владения действием, при которой управление движениями происходит автоматизировано, без активной роли мышления. Двигательное умение высшего порядка - это способность к самостоятельному решению новых двигательных задач в меняющихся условиях деятельности.
Тема 4.2. Структура обучения двигательным действиям. Взаимодействие навыков.	В построении процесса обучения можно выделить этапы, которые в педагогических целях рассматриваются относительно изолированно, имеют свою цель и задачи. Структура обучения двигательным действиям Первый этап - начальное разучивание. Цель этапа - сформировать умение выполнять основу техники двигательного действия. Второй этап — углубленное разучивание Цель этапа - сформировать умение выполнять двигательное действие в объеме намеченных технических требований. Третий этап - закрепление и совершенствование. Цель этапа - закрепить умение в навык и сформировать способность выполнять двигательное действие в условиях его практического применения. особых усилий со стороны человека. Они бывают положительными и отрицательными. Двигательные привычки - это автоматически совершаемые движения, не связанные с целенаправленным обучением, которые могут возникнуть неосознанно. 2. Взаимодействие (перенос) навыков Перенос навыков - это влияние одних двигательных навыков на усвоение других. Виды переноса: • Положительный перенос - это взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный облегчает процесс формирования последующего навыка. • Отрицательный перенос - это взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык

	затрудняет процесс формирования последующего. • Односторонний перенос - возникает в тех случаях, когда формирование одного навыка содействует образованию другого, а обратного влияния не обнаруживается. • Взаимный перенос - это перенос навыков с одного двигательного действия на другие и обратно. • Прямой перенос - характеризуется тем, что формирование одного навыка сразу же влияет на создание другого в каком-либо упражнении. • Косвенный (опосредованный) перенос - это такой вид переноса, при котором ранее сформированный навык создаёт только благоприятные предпосылки для приобретения нового. • Ограниченный (частичный) перенос - происходит в тех случаях, когда структура изучаемых действий имеет большое сходство. • Обобщённый перенос имеет место в тех случаях, когда ранее освоенный навык влияет на формирование целого ряда движений, которые могут и не иметь структурного сходства с ним. • Перекрёстный перенос - это перенос навыков на симметричные органы тела.
Тема 4.3. Двигательные ошибки, причины их появления, предупреждение и порядок исправления.	Двигательные ошибки - это невыполнение частей двигательных действий или их существенное искажение, или малоэффективные движения, требующие лишь дальнейшего улучшения. Виды ошибок: • грубые - ошибки, искажающие основу техники двигательного действия; • значительные - невыполнение общей детали техники; • незначительные - неточное выполнение детали, ведущее к снижению эффективности действия; • стабильные - ошибки, закреплённые в навык; • нестабильные - ошибки, возникающие по причине недостаточной координации усилий или из-за воздействия временных сбивающих факторов и исчезающие сразу после принятых мер по их устранению; • типичные - ошибки, для которых свойственна их распространенность, массовость; • нетипичные - ошибки, возникающие эпизодически, по субъективным причинам; • общие - ошибки, появляющиеся в силу влияния стандартных внешних факторов или недостатков общепринятой методики обучения данному физическому упражнению; • индивидуальные - ошибки, появляющиеся по причине индивидуальных особенностей состояния организма занимающихся (низкий уровень физической подготовленности, недостаточный двигательный опыт, состояние здоровья и т.п.).
РАЗДЕЛ 5. Теоретико-методические основы развития физических качеств	

Тема 5.1. Физические качества и закономерности их развития.	Физические качества как отражение функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, проявляющиеся в процессе физических нагрузок. Понятие физических качеств, как совокупность анатомо-морфологических и психофизических свойств человека, определяющих все многообразие его двигательной активности. Понятие физических способностей, как проявление физических качеств в решении двигательных задач. Понятие закон и закономерность в развитии физических качеств. Характеристика основных закономерностей развития физических качеств, проявляющихся при постоянстве внешних воздействий на организм человека (эффективность развития): - гетерохронность развития (неравномерность и разновременность развития); - этапность развития (повышение, стабилизация, снижение приростов показателей); - фазность развития: 1. Фаза полимодального развития, обеспечивает прирост в развитии различных физических способностей за счет включения в работу различных мышечных групп и существенного повышения уровня активности основных жизнеобеспечивающих систем (характеризуется низкой экономией в энерготратах); 2. Фаза направленно-ориентированного развития, обеспечивает прирост в развитии конкретного требуемого физического качества за счет локального включения в работу требуемых мышечных групп и приведение уровня активности соответствующих систем организма (характеризуется повышением экономичности энерготрат); 3) Фаза непосредственного совершенствования, обеспечивает прирост в развитии конкретной физической способности за счет улучшения координированности в деятельности систем обеспечивающих мышечную работу, степени взаимосогласованности между параметрами движений и уровнем активности жизнеобеспечивающих систем организма (характеризуется высокой экономичностью энерготрат). Принципы развития физических качеств, как отражение основных закономерностей их развития: - принцип соответствия педагогических воздействий, возрастным особенностям развития физических качеств в онтогенезе (концепция «сенситивных периодов»); - принцип направленно-ориентированных воздействий (концепция «кумулятивного эффекта тренировочного процесса»); - принцип прогрессивно-нарастающих воздействий (концепция «сверх восстановления функциональных возможностей систем организма в процессе спортивной тренировки»).
Тема 5.2. Сила и быстрота	Понятие силы как физического качества, определение ее

как физическое качество человека.	связи с особенностями мышечных напряжений (уступающий режим, преодолевающий режим, удерживающий режим напряжения). Понятие абсолютной и относительной силы, статической и динамической силы. Силовые способности как структурные компоненты качества силы, характеристика их общности и различия: собственно-силовые способности; скоростно-силовые способности; взрывная сила. Характеристика средств силовой направленности, общность и различия общей и специфической силовой направленности. Классификация нагрузок силовой направленности и их характерные признаки (интенсивность, число повторений, доля в общем объеме силовой нагрузки) Методы развития силовых способностей и их предметная классификация: - методы повторного упражнения с непредельным отягощением; - методы повторного упражнения с предельным и околопредельным отягощением; - методы повторного упражнения с использованием статических положений тела; - неспецифические методы развития силовых способностей. Методы оценки развития качества силы (силовых способностей). Понятие быстроты как физического качества, характеристика ее структурных компонентов: - скорость реакции (скорость простой реакции; скорость реакции на движущийся объект; скорость реакции выбора); - скорость движения (скорость перемещения тела или его звеньев с заданной амплитудой и траекторией; скорость перемещения тела без изменения вектора направления; скорость перемещение тела с изменяющимся вектором направления); - скорость управления движением (скорость достижения максимального ускорения; скорость достижения максимального торможения; скорость перестроения движения); Характеристика средств развития скоростных способностей, общность и различия общей и специфической скоростной направленности. Средства общей скоростной направленности: - упражнения, выполняемые с максимальной скоростью; - упражнения, выполняемые с максимальным ускорением; - упражнения, выполняемые из разных исходных положений; - упражнения с изменением направлений вектора движений; - упражнения на дифференцировку внешнего раздражителя (звукового, слухового, тактильного); - упражнения в облегченных внешних условиях; - упражнения с лидированием; - упражнения на перестроение движений.

	Средства со специфической скоростной направленностью: - упражнения с отягощением, выполняемые с максимальной скоростью; - упражнения с «ускоряющимся эффектом»; - упражнения с ограничением активности анализаторов (зрительного, слухового; тактильного); - соревновательные упражнения. Методы развития простой двигательной реакции (метод реагирования на внезапно возникающий сигнал; метод дифференцировки заданного сигнала; соревновательный метод). Методы развития сложной реакции (метод поэтапного усложнения, метод вариативного исполнения; соревновательный метод). Методы развития скорости движений (метод повторного ускорения; метод «искусственной среды»; метод «усложнено-облегченных условий»; соревновательный метод); Методы развития скорости управления движением (метод вариативного выполнения; метод «преодоления препятствий», игровой метод). Методы развития скоростной выносливости Методы оценки развития качества быстроты (скоростных способностей).
Тема 5.3. Выносливость и гибкость как физическое качество.	Понятие выносливости и характеристика физических способностей, в которых она проявляется (общая выносливость, силовая выносливость, скоростная выносливость). Связь выносливости с процессом утомления, характеристика типов утомления и особенности их проявление при мышечной деятельности (умственное; сенсорное; эмоциональное, физическое). Связь выносливости с физической работоспособностью. Особенности проявления выносливости от активности процессов энергообеспечения, характеристика основных источников энергии, обеспечивающих мышечную деятельность. Классификация видов выносливости по доминирующему процессу энергообеспечения. Зависимость продолжительности работы от ее мощности. Зоны мощности и особенности их энергообеспечения. Характеристика базовых процессов, лимитирующих проявление выносливости в разных зонах мощности (мощность и емкость энергоресурсов организма; скорость восстановления энергоресурсов; закисление работающих мышц; изменение активности ЦНС). Понятие общей и специальной выносливости, их общность и различие. Характеристика основных признаков общей выносливости: - преобладание активности аэробных источников энергии в структуре энергетического запроса на работу; - относительно высокая производительность сердечно-сосудистой системы; - относительно высокая эффективность системы внешнего

	дыхания; - относительно высокая координация в деятельности систем, обеспечивающих мышечную деятельность. Характеристика основных признаков специально (скоростной и силовой) выносливости: - соотношение активности источников энергии со спецификой конкретной мышечной деятельности; - преобладание силового компонента в конкретной мышечной деятельности; - преобладание скоростного компонента в конкретной мышечной деятельности; - функциональная устойчивость организма к специфике воздействия на него конкретной мышечной деятельности; - психолого-эмоциональная устойчивость организма к специфике воздействия на него конкретной мышечной деятельности. Характеристика средств развития общей выносливости: - циклические упражнения с включением в работу значительного объема мышечных групп; - циклические упражнения с увеличением силовой направленности; - циклические упражнения с увеличением скоростной направленности. Характеристика методов развития общей выносливости: - метод непрерывного выполнения упражнения в режиме до отказа; - метод повторного выполнения упражнения с варьирующими интервалами отдыха; - игровой метод. Характеристика средств развития специальной выносливости: - соревновательные упражнения; - специально тренировочные упражнения с силовой направленностью; - специально тренировочные упражнения со скоростной направленностью; - подвижные и спортивные игры. Характеристика методов развития специальной выносливости: - интервальный метод (повторный и непрерывный); - комбинированный метод (поэтапного и углубленного воздействия); - игровой и соревновательной. Методы оценки развития общей выносливости (тест Купера) и специальной выносливости (тесты специальной физической подготовки). Определение гибкости как совокупности специфических свойств опорно-двигательного аппарата, определяющих подвижность его сегментов и звеньев с максимальной амплитудой. Роль и значение гибкости в жизнедеятельности человека (оптимизация мышечного тонуса, профилактика перерождения мышечных волокон, усиление кровотока и

	повышение эластических свойств работающих мышц). Характеристика факторов, определяющих особенности проявления гибкости: - форма и подвижность суставов; - эластичность мышц и связок; - межмышечная координация мышц антагонистов; - нервная регуляция мышечного тонуса Понятие активной и пассивной гибкости, общность и различия. Характеристика средств и методов развития активной и пассивной гибкости. Понятие динамической и статической гибкости, общность и различия. Характеристика средств и методов развития динамической и статической гибкости. Возрастные особенности формирования гибкости, связь с развитием мышечного корсета. Методы оценивания уровня развития гибкости Стретчинг как современное направление развитие гибкости, характеристика его физиологической сущности. Общие представления о методике «стретчинга». Методы оценки развития гибкости в практике физического воспитания. Понятие «осанка человека», ее признаки и значение для жизнедеятельности человека. Методика направленного формирования осанки. Возрастные особенности формирования осанки и методика профилактики ее нарушения в процессе занятий физической культурой. Основы регулирования массы тела: характеристика методик увеличения и снижения массы тела (средства и методы увеличения мышечной массы и снижения жировой массы).
Тема 5.4. Ловкость и координация как психофизические способности, лежащие в основе управления двигательными действиями.	Определение понятия ловкости в контексте теории управления движениями (по Н.А.Бернштейну). Общие характеристики ловкости (вариативность выполнения движений; перестроение движений в соответствии с возникающей задачей; оперативное и наиболее рациональное решение задач в изменяющихся условиях; быстрое и качественное освоение новых форм движений). Координационные способности как проявление ловкости в структурной организации двигательной деятельности человека. Обобщенная характеристика основных групп координационных способностей: - первая группа – способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений; - вторая группа – способности поддерживать статическое и динамическое равновесие; - третья группа – способности выполнять двигательные действия без излишней напряженности, слитно и ритмично. Характеристика основных методических подходов в развитии координационных способностей: - постепенное увеличение координационной сложности разучиваемых движений; - перестроение движений при внезапно изменяющихся

	условиях; - формирование комплекса внутренних ощущений на основе повышения точности пространственных, временных и динамических характеристик движения (точность дифференцировки мышечных ощущений; точность дифференцировки интервалов времени; точность дифференцировки пространственных перемещений). Метод вариативного упражнения как основа развития координационных способностей, характеристика основных его видов: - строго заданное варьирование отдельных характеристик двигательного действия (например, изменение силовых параметров); - изменение способов выполнения действий (например, выполняя бег лицом вперед, переход на бег спиной вперед); - изменение исходных и конечных положений (например, прыжки вперед из положения упор присев); - «зеркальное» выполнение двигательных действий (например, метание мяча «не ведущей» рукой); - выполнение двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, передвижение по гимнастической скамейке после трех последовательно выполненных кувырка вперед); - выполнение упражнений с исключением зрительного (слухового) контроля (например, передача мяча в парах с повязкой на глазах). Методы оценки развития координационных способностей.
РАЗДЕЛ 6. Формы построения занятий. Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями.	
Тема 6.1. Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса.	Разнообразие форм организации занятий физической культурой, их предметная классификация, целевое назначение и содержательная направленность: - основные формы занятий физической культурой (уроки физической культуры; утренняя зарядка; физкультминутки; физкульт паузы; занятия по выполнению домашних заданий); - дополнительные формы занятий физической культуры (занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях; прогулки, игры и развлечения на открытом воздухе во время активного отдыха и досуга). Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса, его цель и задачи, структурная организация (связь структурных компонентов урока с основными фазами физической работоспособности). Характеристика основных типов урока физической культуры и особенности их структурной организации: комплексный урок; целевой урок; комбинированный урок. Характеристика современных требований к проведению уроков физической культуры: - всесторонность педагогических задач и функциональных воздействий (образовательные, воспитательные, обучающие,

	оздоровительные и развивающие задачи); - оптимальная двигательная активность и факторы ее обеспечивающие (плотность урока; динамика физической нагрузки, режимы физической нагрузки); - интерес и высокая эмоциональность уроков, и факторы ее обеспечивающие (новизна материала; инициатива и самостоятельность; активность и творчество); - дифференцированный подход к занимающимся в процессе решения основных педагогических задач (учет индивидуальных показателей физической подготовленности; учет темпов прироста показателей физических качеств; учет скорости и качества освоения новых двигательных действий). Методы организации учебной деятельности занимающихся, их цель и назначение: фронтальный метод и его разновидности (одновременный, поточный, попеременный); групповой метод и его разновидности (поочередный (круговая тренировка), посменный); индивидуальный метод и его разновидности (с ограничением, с индивидуальным заданием).
Тема 6.2. Планирование как условие программно-методического сопровождения образовательного процесса по физической культуре.	Понятие периодизации и характеристика ее основных структурных компонентов (биологическое развитие, психическое развитие, социальное развитие). Концепция «сенситивных периодов» как основа целенаправленного развития физических качеств. Концепция «ведущего вида деятельности в онтогенезе» как основа целенаправленного формирования интереса и потребностей школьников к занятиям физической культурой. Возрастная парадигма современного программно-методического обеспечения образования по физической культуре: «учись у учителя» - «учись в коллективе вместе с учителем» - «учись быть учителем». Сущность и объективные основы планирования, его цель и задачи. Характеристика основных документов планирования, их цель, задачи и способы оформления: - годовой план график, как форма перспективного планирования; - тематический план на четверть, как форма текущего планирования; - план-конспект урока, как форма оперативного планирования. Основные требования к разработке документов планирования: - ориентация на выполнение требований учебной программы и государственных стандартов (понятие планируемые результаты); - преемственность в основных документах планирования (по темам и разделам программы, задачам, содержанию); - сохранность коррекции основных документов планирования по составу задач и учебному содержанию. Основы технологии разработки учебных планов по

	физической культуре. Логическая конструкция «общее» - «частное» - «конкретное» как основа планирования целостного педагогического процесса: «перспективное планирование» - «текущее планирование» - «оперативное планирование». Характеристика основных этапов планирования: а) подготовительный этап: - определение конкретных результатов к концу учебного года, через постановку целевых установок и шкалы оценок достижения; - определение промежуточных результатов, через постановку текущих задач и результативности их решения; - определение методики решения поставленных задач и оценки эффективности их решения; б) основной этап: - разработка годового плана-графика; - разработка тематического плана на четверть; - разработка плана-конспекта урока. расчетное практическое задание.
Тема 6.3. Основы контроля успеваемости учащихся по предмету физической культуры.	Контроль, его цель и назначение, сущность и виды: - педагогический контроль (наблюдение, тестирование, опрос); - медико-педагогический контроль (обследование, функциональные пробы, активность сердечно-сосудистой системы); - гигиенический контроль (проверка безопасности мест занятий, проверка исправности инвентаря и оборудования; проверка безопасности одежды и обуви). Виды контроля по качеству освоения учебного материала, их цель и назначение (исходный, оперативный, текущий, итоговый). Характеристика логической последовательности проведения контрольных процедур в структуре учебного года: «конкретное» - «частное» - «общее». Методика оценивания качества освоения новых знаний и новых двигательных действий, характеристика требований к разработке шкалы отметок (оценивания).
РАЗДЕЛ 7. Теория и методика физической культуры, различные периоды жизни человека.	
Тема 7.1. Особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.	Возрастные особенности дошкольников: периодизация дошкольного возраста, особенности функционального развития ребенка; формирование опорно-двигательного аппарата. Задачи по укреплению здоровья, физическому развитию, повышению сопротивляемости организма ребенка к неблагоприятным факторам внешней среды. Задачи по развитию основных физических качеств и формированию двигательных умений и навыков. Средства и методы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизацией дошкольников. Формы физического воспитания дошкольников (в яслях, в дошкольном образовательном учреждении, в семье).
Тема 7.2. Особенности	Значение и задачи физического воспитания школьников.

физического воспитания детей школьного возраста.	Периодизация школьного возраста, значение учета возрастных периодов для повышения эффективности физического воспитания. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Физическое воспитание детей младшего, среднего, старшего школьного возраста. Задачи, средства, особенности методики. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Задачи, содержание, особенности методики в зависимости от уровня физического развития и характера заболевания. Физическое воспитание во вспомогательных школах. Особенности задач, средств, методики в зависимости от состояния здоровья и дефектов развития. Адаптивная физическая культура. Физическое воспитание в школах-интернатах и детских домах. Специфика контингента. Особенности режима дня. Направленность и формы организации физического воспитания. Особенности физического воспитания в сельской школе. Формы организации физического воспитания в школе: урок физической культуры; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня; внеклассные формы занятий, общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Формы организации физического воспитания в учреждениях дополнительного образования: школы высшего спортивного мастерства; СДЮШОР, ДЮСШ, ДЮКФП; спортивные секции и кружки домов школьника, стадионов, парков культуры и отдыха, спортивно-оздоровительные, трудовые, военно-спортивные, оздоровительные лагеря. Формы физического воспитания в семье: мероприятия в режиме дня, самостоятельные занятия, прогулки, семейные походы. Программы физического воспитания общеобразовательной школы как документы, способствующие установлению эффективного оздоровительного режима школы, содействующего нравственному воспитанию, трудовой и профессиональной подготовке учащихся. Структура программ, направленность и содержание частей программы. Связь и взаимообусловленность разделов программы. Отражение в содержании программы прикладной подготовки (базовый компонент). Реализация содержания программы в зависимости от национальных и географических особенностей региона страны (вариативный компонент). Школьный урок физической культуры - основная форма учебной работы. Требования к уроку. Структура урока. Постановка задач. Построение и содержание уроков, обеспечивающие эффективность решения поставленных задач. Подготовка учителя к уроку. Организация, активизация и оценка деятельности учащихся на уроке.

	Дозирование нагрузки на уроке. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач. Методика формирования навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Домашние задания по физическому воспитанию: цель, задачи, виды, направленность, формы организации, контроль и оценка выполнения. Цель, задачи, направленность, содержание других форм физического воспитания в режиме учебного дня: гимнастика до занятий, физкультурные минуты (паузы), игры и физические упражнения на подвижной перемене, спортивный час в группах продленного дня.
Тема 7.3. Особенности физического воспитания студенческой молодежи.	Современные тенденции физического воспитания взрослого населения страны. Возрастные группы, характерные черты направленности их физического воспитания. Физическое воспитание студенческой молодежи. Цель, задачи. Учебные отделения: специальные, основные и спортивные. Содержание учебной программы для высших учебных заведений. Оценка успеваемости. Формы физического воспитания во внеурочное время: занятия в спортивных секциях, внутривузовские соревнования, физкультурно-массовые мероприятия, физкультурно-оздоровительная работа в студенческих общежитиях, оздоровительно-спортивных лагерях.
Тема 7.4. Физическая культура в повседневной жизни взрослого населения.	Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности, пожилом и старшем возрасте. Научно-технический прогресс и его влияние на жизнедеятельность человека (интенсификация темпа жизни, отрицательные эмоции, режим питания, гиподинамия, акселерация). Роль физической культуры в научной организации труда и отдыха (утомление и восстановление, средства физической культуры в режиме трудового дня). Самостоятельные занятия в свободное время для укрепления здоровья. Методические особенности отдельных направлений: физкультурно-гигиеническое и оздоровительно-рекреационное; общеподготовительное; спортивное и профессионально-прикладное. Задачи индивидуально направленного физического воспитания в старшем возрасте, содержание и организационно-методические особенности занятий. Профессиональная физическая подготовка. Теоретические аспекты. Профессиональная физическая подготовка как средство и метод прогнозирования и развития способностей к трудовой деятельности. Особенности методики.
РАЗДЕЛ 8. Общие основы теории спортивной тренировки.	
Тема 8.1. Принципы спортивной тренировки.	Принцип «направленности на максимально возможные достижения», его назначение и предметная направленность в спортивной тренировке. Характеристика базовых положений: направленность на индивидуально максимальное достижение; направленность на углубленную спортивную специализацию; направленность на углубленную индивидуализацию. Принцип «единства общей и специальной подготовки спортсмена» его назначение и предметная направленность в

	спортивной тренировке. Характеристика базовых положений: - единство общей и специальной спортивной подготовки в целостном тренировочном процессе (направленность на этапное соотношение ОФП и СФП в многолетнем тренировочном процессе); - взаимообусловленность содержания общей и специальной подготовки (направленность на повышение технико-тактического мастерства спортсмена); - несводимость общей и специальной подготовки (направленность: а) на учет специфики структурной организации тренировочного процесса в зависимости от вида спорта; б) на учет врожденных индивидуальных особенностей при планировании структурной организации тренировочного процесса; в) на учет возможности «переноса» тренированности на различных этапах тренировочного процесса). Принцип «непрерывности тренировочного процесса», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе. Характеристика базовых положений: - построение спортивной тренировки в порядке круглогодичных и многолетних занятий, гарантирующих наибольший эффект спортивной специализации; - обеспечение преемственности между звеньями и циклами тренировочного процесса на основе ближайших, отставленных и кумулятивных эффектов тренировки; - интервалы между тренировочными занятиями определяются в пределах, сохранения неуклонного развития тренированности. Гетерохронность восстановления функциональных систем организма, как фактор повышения интенсификации целостного тренировочного процесса (увеличения количества занятий за определенный промежуток времени). Понятие максимальной тренировочной нагрузки и ее критерии (режим «до отказа», режим «декомпенсаторного утомления»). Принцип постепенности и тенденции к «предельным нагрузкам», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе. Характеристика базовых положений: - максимальная тренировочная нагрузка в тренировочном процессе достигается за счет сочетания высокой ее интенсивности со значительным суммарным ее объемом; - максимальная тренировочная нагрузка в тренировочном процессе достигается за счет единства постепенности и скачкообразности в динамике физической нагрузки; - максимальная тренировочная нагрузка в динамике многолетнего тренировочного процесса должно учитывать: а) индивидуальные особенности адаптации организма к физическим нагрузкам; б) уровень индивидуальной тренированности спортсмена; в) возраст спортсмена и стаж его занятий спортом. Принцип «волнообразности динамики нагрузок и цикличности тренировочного процесса», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе. Характеристика базовых положений: - динамика физической нагрузки в целостном тренировочном процессе включает в себя различные волнообразные формы, характеризующиеся разной амплитудой и продолжительностью от «подъема волны» до «затухания волны» (малые волны, средние волны, большие волны); - волнообразность колебаний нагрузки как отражение объективных причин, характерных для процесса спортивной

	тренировки: а) фазовость и гетерохронность процессов восстановления и адаптации организма к физическим нагрузкам; б) периодичность суточных, недельных, месячных и годовых колебаний дееспособности (работоспособности) организма; в) соотнесенность объема и интенсивности нагрузки в определенные фазы (этапы) тренировочного процесса; - цикличность тренировочного процесса как основа его организации, объединение занятий, этапов и периодов в целостный педагогический процесс с волнообразными колебаниями физической нагрузки: а) микроцикл (объединение тренировочных занятий); б) мезоцикл (объединение микроциклов); в) макроцикл (объединение мезоциклов).
Тема 8.2. Структурные основы тренировки.	Психологическая подготовка спортсмена, как основание спортивной тренировки, цель и задачи, место и значение в целостном педагогическом процессе. Понятия «общая и специальная психологическая подготовка» их общность и различия. Волевая подготовка, как базовая основа общей психологической подготовки спортсмена, включающая в себя: - воспитание целеустремленности и настойчивости (мотивационная направленность подготовки); - воспитание инициативности и решительности (направленность подготовки); - воспитание самообладания и уверенности (техничко-тактическая и физическая направленность подготовки). Характеристика методических основ общей психологической подготовки спортсменов: - приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок; - системное введение дополнительных трудностей; - моделирование основ соревновательной деятельности (например, выбор спарринг-партнера; варьирование условий и правил соревнований; включение заранее определенных соревновательных задач и т.п.); - последовательное усиление функций самовоспитания (например, соблюдение режим дня; выполнение обещаний и взятых обязательств; управление эмоциями и психическими состояниями). Специальная психологическая подготовка как процесс обучения спортсменов оперативно управлять своими психическими состояниями. Характеристика основным форм управления (установка, аутотренинг, идеомоторный тренинг, релаксация, самопроговаривание и др.). Характеристика психических состояний, наиболее часто встречающихся в спортивной практике, и методика их регулирования: «предстартовая лихорадка», «предстартовая апатия», «злость», «агрессивность». Техничко-тактическая подготовка как основание спортивной тренировки, характеристика основных ее разделов (общая техническая подготовка, специальная техническая подготовка, развитие координационных способностей). Задачи и характеристика основных уровней технической подготовки: - уровень «базовой» технической подготовки, осуществляется преимущественно на этапе предварительной спортивной подготовки и этапе начальной спортивной специализации (Направленность подготовки на создание основного фонда

	спортивно-технических умений и навыков, на базе которых осуществляется углубленное совершенствование техники двигательных действий избранного вида спорта); - уровень «углубленной» технической подготовки, осуществляется преимущественно на этапе углубленной спортивной подготовки и этапе спортивного совершенствования (Направленность подготовки на приведение техники соревновательных действий к требованиям надежности, стабильности и эффективности выполнения в различных условиях и при решении различных двигательных задач, связанных с перестроением структуры движения); - уровень «спортивно-технического мастерства», осуществляется преимущественно на этапе высшего спортивного мастерства (Направленность на преобразование техники соревновательных действий под решение тактических предварительно заданных задач). О соединении технической и физической подготовки характеристика базовых положений принципа направленного сопряжения. Понятие «спортивная тактика» и характеристика ее практических элементов, связь спортивной тактики и двигательного опыта спортсмена. Понятие «тактическая подготовка», определение ее места в системе подготовки спортсмена. Характеристика основных средств тактической подготовки: - тактические упражнения в облегченных условиях; - тактические упражнения в усложненных условиях; - тактические упражнения в условиях, максимально приближенных к условиям предстоящего соревнования; - тактически ориентированная практика соревновательная. Физическая подготовка спортсменов как компонент спортивной тренировки. Общие представления о силовой подготовке, ее роли и значении в физической подготовке спортсмена. Задачи и основные стороны силовой подготовки (общая силовая подготовка и специальная силовая подготовка), их соотношение на разных этапах спортивной тренировки. Особенности содержания силовой подготовки в зависимости от вида спортивной специализации. Общие представления о развитии скоростных способностей в системе спортивной тренировки, их роли и значении в физической подготовке спортсмена. Задачи и основные стороны скоростной подготовки (общая силовая подготовка и специальная силовая подготовка), их соотношение на разных этапах спортивной тренировки. Особенности содержания скоростной подготовки в зависимости от вида спортивной специализации. Общие представления о развитии выносливости в системе спортивной тренировки, ее роль и значение в физической подготовке спортсмена. Задачи и основные стороны развития выносливости (общая силовая подготовка и специальная силовая подготовка), их соотношение на разных этапах спортивной тренировки. Особенности содержания процесса развития выносливости в зависимости от вида спортивной специализации. Общие представления о развитии координации, как интегративной качественной характеристике системы управления движениями. Виды проявления координационных способностей в спортивной практике: - равновесие: статическое; динамическое; комбинированное (балансировка);

	- дифференцировка мышечных усилий: по величине напряжения (в статическом и динамическом режимах), по скорости сокращения; - пространственная ориентация: а) определение расстояния между объектами в статическом и динамическом режиме (глазомер); б) определение место положения объекта в стандартных и изменяющихся условиях (запоминание); в) определение траектории и вектора передвижения объекта (прогнозирование); г) перемещение объекта с ограниченной активностью слухового, зрительного и тактильного анализаторов (предвосхищение); - точность движений: в статическом режиме, в динамическом режиме, при сбивающих факторах; - сенсомоторные ощущения: а) общие характеристик: «чувство времени», «чувство пространства», «чувство скорости»; б) специфические характеристики: «чувство мяча», «чувство воды», «чувство соперника». Методика развития координационных способностей в зависимости от спортивной специализации: а) средства развития - соревновательные действия, упражнения на скорость реакции, дифференцировку мышечных усилий, пространственную и временную точность, выбора ответного действия; б) вариативного исполнения в условиях игровой и соревновательной деятельности, в изменяющихся условиях внешней среды.
Тема 8.3. Основы построения процесса спортивной подготовки.	Структура тренировочного процесса и характеристика основных его компонентов, особенности их взаимосвязи в целостном тренировочном процессе (понятийный аппарат). Микроцикл, как система тренировочных занятий, объединенных общностью решения педагогических задач, характерные признаки и факторы, влияющие на его структуру. Общие представления об основных микроциклах, их задачах и специфики тренирующей направленности (собственно-тренировочные, соревновательные, восстановительные). Особенности планирования микроциклов в целостном тренировочном процессе Мезоцикл, как система микроциклов, объединенных целевыми установками тренировочного процесса, характерные признаки и факторы, влияющие на его структуру. Общие представления об основных мезоциклах, их задачах и специфики тренирующей направленности (втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительно-подготовительный, восстановительно-поддерживающий). Особенности планирования мезоциклов в целостном тренировочном процессе. Макроцикл, как системная организация мезоциклов, ориентированная на спортивное достижение в основном спортивном соревновании. Общие представления о структуре макроцикла, характерных признаков и факторов, на нее влияющих. Подготовительный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса. Характеристика основных этапов (общеподготовительный и специально-подготовительный), их относительная самостоятельность и взаимообусловленность, связь с основными циклами тренировочного процесса.

	Соревновательный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса. Характеристика основных этапов (предсоревновательный и собственно-соревновательный), их относительная самостоятельность и взаимообусловленность, связь с основными циклами тренировочного процесса. Переходный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса. Характеристика основных этапов (восстановительный и втягивающий), их относительная самостоятельность и взаимообусловленность, связь с основными циклами тренировочного процесса. Подготовительный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса. Характеристика основных этапов (общеподготовительный и специально-подготовительный), их относительная самостоятельность и взаимообусловленность, связь с основными циклами тренировочного процесса. Понятие «спортивной формы», как интегрального показателя функционального состояния спортсмена. Характеристика основных видов спортивной формы: «максимальная спортивная форма», «учебно-тренировочная спортивная форма», «переходная спортивная форма». Представления о типах спортивной формы («командная спортивная форма» и «индивидуальная спортивная форма»). Характеристика основных критериев «максимальной спортивной формы» («пик спортивной формы): результаты спортивных соревнований; критерии прогрессирования спортивных достижений; критерии стабильности в воспроизведении ранее достигнутых максимальных спортивных результатов. Фазовый характер развития максимальной спортивной формы как отражение особенностей динамики физической работоспособности в условиях спортивной тренировки: фаза приобретения максимальной спортивной формы; - фаза сохранения максимальной спортивной формы; фаза временной утраты максимальной спортивной формы. Спортивный календарь, как основа управления динамикой развития спортивной формы. Особенности построения спортивной тренировки как многолетнего педагогического процесса, общая характеристика основных его этапов: - этап предварительной спортивной подготовки, цель, задачи, основные средства и методы; - этап начальной спортивной специализации, цель, задачи, основные средства и методы; - этап спортивного совершенствования, цель, задачи, основные средства и методы; - этап высших спортивных достижений, цель, задачи, основные средства и методы; - этап спортивного долголетия, цель, задачи, основные средства и методы.

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

Практические (семинарские) 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 и семинаров 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 и семинарах руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

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

Возможные формы проведения практических (семинарских) занятий:

- Деловая игра — это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Имитационные игры - на занятиях имитируется деятельность какой-либо организации, предприятия или его подразделения. Имитироваться могут события, конкретная деятельность людей (деловое совещание, обсуждение плана) и обстановка, условия, в которых происходит событие или осуществляется деятельность (кабинет начальника цеха, зал заседаний). Исполнение ролей (ролевые игры) - в этих играх отрабатывается тактика поведения, действий, выполнение функций и обязанностей конкретного лица. Для проведения игр с исполнением роли разрабатывается модель-пьеса ситуации, между студентами распределяются роли с «обязательным содержанием», характеризующиеся различными интересами; в процессе их взаимодействия должно быть найдено компромиссное решение. «Деловой театр» (метод инсценировки) - в нем разыгрывается какая-либо ситуация, поведение человека в этой обстановке, обучающийся должен вжиться в образ определенного лица, понять его действия, оценить обстановку и найти правильную линию поведения. Основная задача метода инсценировки - научить ориентироваться в различных обстоятельствах, давать объективную оценку своему поведению, учитывать возможности других людей, влиять на их интересы, потребности и деятельность, не прибегая к формальным атрибутам власти, к приказу.

- 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 степенью 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 элементы условности при отражении в

нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Тренинг (англ. training от train — обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок. Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении. Достоинство тренинга заключается в том, что он обеспечивает активное вовлечение всех участников в процесс обучения. Можно выделить основные типы тренингов по критерию направленности воздействия и изменений – навыковый, психотерапевтический, социально-психологический, бизнес-тренинг.

- Метод Сократа (Майевтика) – метод вопросов, предполагающих критическое отношение к догматическим утверждениям, называется еще как метод «сократовской иронии». Это умение извлекать скрытое в человеке знание с помощью искусных наводящих вопросов, подразумевающего короткий, простой и заранее предсказуемый ответ.

- Интерактивная лекция – выступление ведущего, обучающего перед большой аудиторией с применением следующих активных форм обучения: дискуссия, беседа, демонстрация слайдов или учебных фильмов, мозговой штурм.

- 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.

- Дебаты – это чётко структурированный и специально организованный публичный обмен мыслями между двумя сторонами по актуальным темам. Это разновидность публичной дискуссии участников дебатов, направляющая на переубеждение в своей правоте третьей стороны, а не друг друга. Поэтому вербальные и невербальные средства, которые используются участниками дебатов, имеют целью получения определённого результата — сформировать у слушателей положительное впечатление от собственной позиции.

- 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 ставится 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.

- Круглый стол - общество, собрание в рамках более крупного мероприятия (съезда, симпозиума, конференции). Мероприятие, как правило, на которое приглашаются эксперты и специалисты из разных сфер деятельности для обсуждения актуальных вопросов. Данная модель обсуждения, основываясь на соглашениях, в качестве итогов даёт результаты, которые, в свою очередь, являются новыми соглашениями.

- Коллоквиум - (лат. colloquium — разговор, беседа) - одна из форм учебных занятий в системе образования, имеющая целью выяснение и повышение знаний обучающихся. На коллоквиумах обсуждаются: отдельные части, разделы, темы, вопросы изучаемого курса (обычно не включаемые в тематику семинарских и других практических учебных занятий), рефераты, проекты и др. работы обучающихся. Это научные собрания, на которых

заслушиваются и обсуждаются доклады. Коллоквиум – это и форма контроля, массового опроса, позволяющая преподавателю в сравнительно небольшой срок выяснить уровень знаний студентов по данной теме дисциплины. Коллоквиум проходит обычно в форме дискуссии, в ходе которой обучающимся предоставляется возможность высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему, учиться обосновывать и защищать ее. Аргументируя и отстаивая свое мнение, обучающийся в то же время демонстрирует, насколько глубоко и осознанно он усвоил изученный материал.

- Метод «мозговой штурм» (мозговой штурм, мозговая атака, англ. brainstorming) — оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике. Является методом экспертного оценивания.

- Метод проектов - это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технология), которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом; это совокупность приёмов, действий обучающихся в их определённой последовательности для достижения поставленной задачи – решения проблемы, лично значимой для учащихся и оформленной в виде некоего конечного продукта. Основное предназначение метода проектов состоит в предоставлении учащимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующего интеграции знаний из различных предметных областей.

- Брифинг - (англ. briefing от англ. brief – короткий, недолгий) – краткая пресс-конференция, посвященная одному вопросу. Основное отличие: отсутствует презентационная часть. То есть практически сразу идут ответы на вопросы журналистов.

- Метод портфолио (итал. portfolio — 'портфель, англ. - папка для документов) - современная образовательная технология, в основе которой используется метод аутентичного оценивания результатов образовательной и профессиональной деятельности. Портфолио как подборка сертифицированных достижений, наиболее значимых работ и отзывов на них.

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

РАЗДЕЛ 1. Общие основы теории физической культуры.

Вопросы для самоподготовки:

1. Сущность и причины возникновения физического воспитания.
2. ТМФК как учебная дисциплина. Цель физического воспитания.
3. Общенаучные подходы, используемые в научных исследованиях по проблемам теории физической культуры, (комплексный, системный, структурно-функциональный).
4. Общенаучные методы исследования, используемые при разработке проблем теории физической культуры (анализ и синтез, обобщение, моделирование, эксперимент).
5. Общепедагогические методы, применяемые в исследованиях по теории и методике физического воспитания (опрос, анкетирование, интервьюирование, наблюдение);
6. Специфические методы теории и методики физического воспитания (хронометрирование, тестирование, пульсометрия).

РАЗДЕЛ 2. Характеристика базовых средств и методов физического воспитания.

Вопросы для самоподготовки:

1. Характеристика общепедагогических средств физического воспитания.

2. Технические средства (аудио- и видеоустройства, «лидирующие» устройства; тренажерные устройства, регистрирующие устройства и др.);
3. Наглядные средства (плакаты, видеофильмы, манекены и др.);
4. Предметно-деятельностные средства (учебные задания, упражнения, игра и др.).
5. Специфические средства физического воспитания, их характеристика и назначение в целостном учебном процессе.
6. Физическое упражнение как двигательное действие, регламентированное под решение конкретных педагогических задач.
7. Основные классификации физических упражнений.
8. Общепедагогические методы.

РАЗДЕЛ 3. Характеристика базовых принципов и методов в физическом воспитании.

Вопросы для самоподготовки:

1. Понятие «нагрузка» как фактор внешнего воздействия на организм.
2. Физическая нагрузка, как ответная реакция организма на мышечную деятельность, ее роль и значение в развитии приспособительных реакций организма.
3. «Мощность», «объем» и «интенсивность» физической нагрузки.
4. Характеристика «зон интенсивности» и «зон мощности».
5. Понятие абсолютная и относительная мощность нагрузки.

РАЗДЕЛ 4. Обучение двигательным действиям.

Вопросы для самоподготовки:

1. Понятие о физических качествах.
2. Средства воспитания силы.
3. Методы воспитания силы.
4. Воспитание силовых способностей.
5. Средства воспитания выносливости.
6. Методы воспитания выносливости.
7. Выносливость как функциональный показатель работоспособности человека.
8. Средства воспитания быстроты.
9. Методы воспитания быстроты.
10. Быстрота как компонент отражения психомоторных реакций.

РАЗДЕЛ 5. Теоретико-методические основы развития физических качеств.

Вопросы для самоподготовки:

1. Что понимается под физическими качествами и их сопряженностью с физическими способностями
2. Охарактеризовать основные закономерности развития физических качеств и их проявления в процессе мышечной деятельности
3. Охарактеризовать основные принципы направленного развития физических качеств в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировкой
4. Физические способности и основные формы их проявления
5. Гетерохронность и ее отражение в принципе соответствия педагогических воздействий возрастным особенностям развития физических качеств в онтогенезе.
6. Этапность и ее отражение в принципе направленно ориентированного воздействия;
7. Фазность и ее отражение в принципе прогрессивно-нарастающих воздействий
8. Дать характеристику качеству «Сила» и физическим способностям, в которых она проявляется.

9. Охарактеризовать основные средства развития силовых способностей, их общность и различия
10. Охарактеризовать основные методы развития силовых способностей и их функциональную направленность
11. Дать характеристику качеству «Быстроты» и физическим способностям, в которых она проявляется.
12. Охарактеризовать основные средства и методы развития скорости реакции (простой и сложной);
13. Охарактеризовать основные средства и методы развития скорости передвижения.
14. Разработать методику развития собственно-силовых способностей;
15. Разработать методику развития скоростно-силовых способностей;
16. Разработать методику развития «взрывной силы».
17. Разработать методику развития скорости реакции «на движущийся объект»;
18. Разработать методику развития скорости реакции «выбора»;
19. Разработать методику развития скорости передвижения.
20. Дать характеристику качеству «Выносливости» и физическим способностям, в которых она проявляется (общая, силовая и скоростная выносливость).
21. Охарактеризовать основные средства и методы развития общей выносливости
22. Охарактеризовать основные средства и методы развития специальной выносливости
23. Охарактеризовать особенности взаимосвязи выносливости и утомления при выполнении физических нагрузок
24. Дать определение гибкости и охарактеризовать факторы ее определяющие
25. Раскрыть основные виды гибкости и особенности их проявления в процессе мышечной деятельности
26. Охарактеризовать основные методические подходы по развитию гибкости в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировкой.
27. Дать определение «осанка человека» и охарактеризовать основные причины нарушения правильной осанки
28. Охарактеризовать основные методические подходы по формированию правильной осанки, раскрыть состав средств и методов педагогического воздействия
29. Методические подходы к регулированию массы тела в системе занятий физическими упражнениями.
30. Охарактеризовать основные средства развития координационных способностей.
31. Физические способности и основные формы их проявления.
32. Гетерохронность и ее отражение в принципе соответствия педагогических воздействий возрастным особенностям развития физических качеств в онтогенезе.
33. Этапность и ее отражение в принципе направленно ориентированного воздействия.
34. Фазность и ее отражение в принципе прогрессивно-нарастающих воздействий.
35. Гибкость и методика ее развития.
36. Осанка и методика ее формирования.
37. Методика регулирования массы тела в системе занятий физической культурой.
38. Ловкость и ее основные характеристики.
39. Координационные способности и формы их проявления.
40. Характеристика основных факторов, определяющих проявление координационных способностей.

РАЗДЕЛ 6. Формы построения занятий. Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями.

Вопросы для самоподготовки:

1. Дать характеристику основным формам занятий физической культурой, их целям и содержательному наполнению
2. Дать определение основным типам уроков физической культуры, раскрыть общность и различия в их планировании, педагогическую направленность в решении учебных задач (комплексный урок, целевой урок, комбинированный урок)
3. Охарактеризовать современные требования к уроку физической культуры.
4. По каким признакам устанавливается связь и различия между основными формами занятий физической культурой
5. На основе каких показателей устанавливается структура уроков физической культуры и определяются задачи каждой его части
6. По каким признакам и в зависимости от чего, рекомендуется дифференцировать учащихся по группам в процессе уроков физической культуры.
7. Дать характеристику базовым положениям «концепции сенситивных периодов» и «ведущего вида деятельности в онтогенезе» и раскрыть их суть для теории и методики физического воспитания
8. В каких базовых положениях раскрывается возрастная парадигма образования школьников по физической культуре, и какими возрастными процессами она обуславливается.
9. Охарактеризовать цель, задачи и содержательное наполнение основных видов планирования программного материала по дисциплине физической культуры (перспективное, текущее и оперативное)
10. Раскрыть основное содержание деятельности учителя на подготовительном этапе планирования программного материала
11. Раскрыть основное содержание деятельности учителя на основном этапе планирования программного материала
12. Охарактеризовать виды контроля, используемые в физическом воспитании, их цель и педагогическое предназначение
13. Раскрыть особенности педагогического контроля качества освоения учебного материала по дисциплине «физическая культура» (знания и двигательные умения)
14. Охарактеризовать основные требования к проведению тестовых упражнений по оценке физической подготовленности учащихся

РАЗДЕЛ 7. Теория и методика физической культуры, различные периоды жизни человека.

Вопросы для самоподготовки:

1. В чем заключается социально-педагогическое значение физической культуры детей дошкольного возраста?
2. Охарактеризуйте особенности физического и психического развития дошкольников.
3. Определите цель, задачи и направленность физической культуры детей дошкольного возраста.
4. Дайте характеристику форм занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста.
5. В чем выражаются особенности содержания и методики занятий физическими упражнениями в пренатальный период развития детей?
6. Определите принципиальные отличия в методике проведения занятий с детьми раннего, младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.
7. Дайте характеристику содержания современных программ физической культуры для дошкольников.
8. Раскройте специфические особенности предмета «Физическая культура» и его отличительные черты от других предметов школьного учебного плана.
9. Дайте характеристику содержания и структуры действующей программы по физическому

воспитанию.

10. Физическое развитие детей младшего школьного возраста.
11. Мотивы учения младшего школьника.
12. Трудности работы педагога на начальном этапе.
13. Физиологические и психологические особенности.
14. Социально-педагогическое значение физического воспитания детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности и главные виды деятельности.
15. Цель, задачи и направленность физической культуры для детей школьного возраста.
16. В чем выражается социально-педагогическое значение физической культуры для детей школьного возраста?
17. Охарактеризуйте особенности физического и психического развития школьников.
18. Определите цель, задачи и направленность физической культуры для детей школьного возраста.
19. Значение и особенности физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования. Сущность, цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
20. Средства профессионально-прикладной физической подготовки, основы методики и формы занятий.
21. Значение, цель и основные задачи физической культуры в высших учебных заведениях.
22. Структура и особенности содержания учебных программ по физической культуре в вузах. Формы организации физкультурного образования студентов.
23. Особенности методики занятий со студентами физическими упражнениями в учебных подразделениях вуза.
24. Направления деятельности кафедры физического воспитания вуза, спортивного клуба и спортивно-оздоровительного центра.
25. Специфика деятельности преподавателя физической культуры вуза.
26. В чем суть организационных и методических особенностей занятий физическими упражнениями в учреждениях среднего профессионального образования?
27. Определите сущность профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели и задачи.
28. В чем заключается роль спорта в решении задач физического воспитания в системе профессионального образования?
29. В чем заключаются цель и задачи неспециального физкультурного образования студенческой молодежи?
30. Дайте характеристику форм организации физкультурного образования студентов.
31. Раскройте структуру и особенности содержания учебных программ по физической культуре в вузах.
32. Дайте характеристику форм организации занятий физическими упражнениями в вузе, их особенностей и методической направленности.
33. Раскройте основные направления деятельности кафедры физического воспитания, спортивного клуба и спортивно-оздоровительного центра.
34. Социально-биологические факторы, обуславливающие направленное использование отдельных форм физической культуры в различные периоды их жизни.
35. Особенности использования основных форм физической культуры.
36. Профессионально-прикладная физическая культура.
37. Охарактеризуйте социально-биологические факторы, обуславливающие направленное использование отдельных форм физической культуры для людей молодого и зрелого возраста в различные периоды их жизни.
38. Каков оптимальный объем ежедневных и недельных физических нагрузок при организации и проведении занятий с людьми молодого и зрелого возраста?
39. Дайте характеристику возрастнo-инволюционных изменений отдельных функций и систем организма в период старения человека.

40. В чем заключается значение физической культуры для профилактики возрастных нарушений и восстановления дееспособности организма, снизившейся под влиянием возрастной инволюции.
41. Раскройте основные задачи физической культуры в пожилом и старшем возрасте, особенности организации и методики занятий с данным контингентом занимающихся.

РАЗДЕЛ 8. Общие основы теории спортивной тренировки.

Вопросы для самоподготовки:

1. Охарактеризовать циклы тренировочного процесса и их функциональную взаимосвязь между собой
2. Охарактеризовать основные этапы спортивной подготовки в годичном тренировочном цикле.
3. Охарактеризовать этапы спортивной подготовки как многолетнего педагогического процесса.
4. Раскрыть базовые положения принципа единства общей и специальной спортивной подготовки и их отражение в процессе спортивной тренировки.
5. Раскрыть базовые положения принципа непрерывности тренировочного процесса и их отражение в процессе спортивной тренировки.
6. Раскрыть базовые положения принципа «волнообразности динамики нагрузок и цикличности тренировочного
7. Раскрыть базовые положения принципа «направленности на максимально возможные достижения» и их отражение в процессе спортивной тренировки.
8. Охарактеризовать основные средства и методы психической подготовки спортсмена.
9. Охарактеризовать основные средства и методы физической подготовки спортсмена.
10. Охарактеризовать основные средства и методы технико-тактической подготовки спортсмена.
11. Особенности психической подготовки спортсмена в процессе спортивной тренировки.
12. Особенности технико-тактической подготовки спортсмена в процессе спортивной тренировки.
13. Особенности физической подготовки спортсмена в процессе спортивной тренировки.
14. Педагогические ориентации принципа направленности на максимально возможные достижения.
15. Педагогические ориентации принципа единства общей и специальной спортивной подготовки.
16. Педагогические ориентации принципа волнообразности динамики нагрузок и цикличности тренировочного процесса.
17. Целевое направление микроциклов, используемых в годичном макроцикле.
18. Целевое направление этапов многолетнего процесса спортивной подготовки
19. Спортивная форма как функциональное состояние организма спортсмена.

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры и спорта» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических и лабораторных 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 учебному занятию лекционного типа 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 занятию семинарского типа.

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

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа 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 учебного занятия семинарского типа 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 в области медицины 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. 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, насколько осознанно 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. *refere* – 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 x 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 сверху 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 заслушиванием 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 окончании 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 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 лекциях или семинарских 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 подрисовочными 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.

Критерии оценки эссе:

«Отлично» – исключительные знания материала, абсолютное понимание сути, безукоризненное знание основных понятий и положений, логически и лексически грамотно изложенный, содержательный, аргументированный, конкретный и исчерпывающий ответ.

«Хорошо» – глубокие знания материала, правильное понимание сути, знание основных понятий и положений, содержательный, полный и конкретный ответ.

«Удовлетворительно» – твердые, но недостаточно полные знания, верное понимание сути, в целом правильный ответ.

«Неудовлетворительно» – непонимание сущности задания, грубые ошибки в ответе.

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.

Критерии оценки теста:

«Зачтено» - если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

«Не зачтено» - если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей 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 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.

Критерии оценки опроса

- «Отлично»:
- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
 - в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;

- знание по предмету демонстрируются на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;

- свободное владение терминологией;

- ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;

«Хорошо»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;

- ответ недостаточно логичен с единичными ошибками в частностях, исправленные студентом с помощью преподавателя;

- единичные ошибки в терминологии;

- ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.

«Удовлетворительно»:

- ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение обобщённых знаний не показано, речевое оформление требует поправок, коррекции;

- логика и последовательность изложения имеют нарушения, студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи;

- ошибки в раскрываемых понятиях, терминах;

- студент не ориентируется в теме, допускает серьезные ошибки;

- студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.

«Неудовлетворительно»:

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;

- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная;

- незнание терминологии;

- ответы на дополнительные вопросы неправильные.

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.

Для оценки решения ситуационной задачи (аналитического задания):

Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы не достаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно хорошо обосновано теоретически.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение учебных 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. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Раздел 1. **Общие основы теории физической культуры.** /Тема лекционного занятия. Тема 1.1. **Физическая культура как социальное явление.**
3. Цели занятия. Ознакомить с теоретическими основами изучения физической культуры как социального явления.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Физическая культура как системно-функционирующее явление, активно развивающееся в структуре культуры общества. Общность и различия физической культуры с другими видами культуры. Потребность в физическом совершенстве как отличительный признак физической культуры и фактор ее развития.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)
2	Исторические истоки возникновения, становления и развития физической культуры, характеристика ее общекультурных и специфических (родовых) ценностей. Двигательная деятельность как основа физической культуры, ее структурные компоненты и целевая направленность. Характеристика предметно-содержательного наполнения двигательной деятельности (информационный, операциональный и мотивационно-ценностный компонент).	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.

1. Раздел 1. **Общие основы теории физической культуры.** /Тема лекционного занятия. Тема 1.2. **Функции физической культуры в обществе.**
2. Цели занятия. Сформировать понимание об основных функциях физической культуры в обществе.
3. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Понятие «функции» в гуманитарных и естественнонаучных дисциплинах. Понятие родовых и социальных функций	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с

	физической культуры, их общность и различие. Характеристика родовых функций физической культуры истоки становления и развития: - телесно-ориентированная функция, как фактор удовлетворения потребности человека в формировании и преобразовании культуры телосложения (понятие пропорциональная, гипертрофированная и гипертрофированная форма телосложения); - адаптационно-преобразовательная функция, как фактор удовлетворения потребности человека в развитии физических качеств (силы, быстроты, выносливости), повышении функциональных и адаптационных свойств жизнеобеспечивающих систем организма; - двигательно-формирующая функция, как фактор удовлетворения потребности человека в формировании двигательного опыта, овладении жизненно важными двигательными навыками и умениями. Социальные функции физической культуры, истоки становления и развития. Понятие общекультурные и специфические функции физической культуры, их общность и различие.	аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)
2	Характеристика общекультурных функций: - эвристическая функция (получение новых знаний, совершение научных открытий, создание новых теорий); - воспитательная функция (воспитание личностно-значимых качеств, формирование целостной личности, социализации подрастающего поколения); - образовательная функция (формирование системы знаний и двигательных действий, ориентированных на физическое совершенствование; воспитание интереса и потребностей в занятиях физической культурой и спортом, организации здорового образа жизни; развитие творческой активности в использовании ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов в физическом совершенстве); - зрелищная функция (развитие интереса к спортивным состязаниям, содействующим активному вовлечению человека в разнообразные формы соревновательной деятельности; активное воздействие на формирование эмоциональной и духовной сферы личности, воспитание эстетических и нравственных качеств, проявляющихся в правилах и нормах поведения в экстремальных условиях противоборства и соперничества); - экономическая функция (повышение производительности труда, коммерциализация физической культуры и спорта). Характеристика специфических функций: - прикладно-ориентированная функция (подготовка к предстоящей жизнедеятельности, связь с профессиональной и военно-оборонной деятельностью); - оздоровительно-рекреативная функция (укрепление здоровья и профилактика заболеваний: лечение и реабилитация; восстановление и оптимизация	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

	работоспособности); - соревновательно-достиженческая функция (познание максимальных возможностей человека, факторов их развития в условиях подготовки и участия в соревновательной деятельности; активное вовлечение в регулярные занятия спортом подрастающее поколение, пропаганда и популяризация олимпийских идеалов; укрепление мира и дружбы между народами, привитие уважительного отношения к странам с различным экономическим укладом, вероисповеданием и культурными традициями).	

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Раздел 1. **Общие основы теории физической культуры.** /Тема лекционного занятия. Тема 1.3. **Методологические основы научных исследований в теории физической культуры.**
3. Цели занятия. Сформировать понимание об основных знаниях о методологических основах научных исследований в теории физической культуры.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Современные научные подходы и методы исследования в теории физической культуры, и их междисциплинарный характер: - общенаучные подходы, используемые в научных исследованиях по проблемам теории физической культуры, (комплексный, системный, структурно-функциональный); - общенаучные методы исследования, используемы при разработке проблем теории физической культуры (анализ и синтез, обобщение, моделирование, эксперимент); - общепедагогические методы, применяемы в исследованиях по теории и методике физического воспитания (опрос, анкетирование, интервьюирование, наблюдение); - специфические методы теории и методики физического воспитания (хронометрирование, тестирование, пульсометрия); - междисциплинарные методы, используемые для решения научных задач по проблемам теории и методики физического воспитания (антропометрические, медико-биологические, психологические, математико-статистические методы).	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Раздел 2. **Характеристика базовых средств и методов физического воспитания.**
/Тема лекционного занятия. Тема 2.1. **Характеристика базовых средств физического воспитания.**
3. Цели занятия. Сформировать понимание о получении знаний о характеристике базовых средств физического воспитания.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Современное развитие физического воспитания как педагогического процесса, ориентированного на обучение знаниям и двигательным действиям, развитие физических качеств и укрепление здоровья. Характеристика общепедагогических средств физического воспитания, их место и назначение в целостном учебном процессе, особенности содержательного наполнения: - технические средства (аудио- и видеоустройства, «лидирующие» устройства; тренажерные устройства, регистрирующие устройства и др.); - наглядные средства (плакаты, видеофильмы, манекены и др.); - предметно-деятельностные средства (учебные задания, упражнения, игра и др.). Специфические средства физического воспитания, их характеристика и назначение в целостном учебном процессе: - оздоровительные силы природы (воздух, солнце и вода); - гигиенические факторы (режим питания, режим дня, режим отдыха); - физические упражнения (как двигательные действия, регламентированные по пространственным, временным и динамическим характеристикам выполнения); - предметно-организационные формы двигательной активности (виды спорта, подвижные игры, туризм).	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)
2	Физическое упражнение как двигательное действие, регламентированное под решение конкретных педагогических задач. Основные классификации физических упражнений: - по направленности педагогического процесса (оздоровительные, обще- и специально-развивающие, коррекционные и др.); - по задачам обучения двигательным действиям (подготовительные, подводящие, имитационные и др.); - по направленности развития физических качеств (силовые, скоростные, координационные и др.); - по активности процессов энергообмена (анаэробные,	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

	аэробные, анаэробно-аэробные); - по биомеханической структуре движения (вращательные, циклические, ациклические). Понятие форма и содержание физического упражнения.	

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Раздел 2. **Характеристика базовых средств и методов физического воспитания.**
/Тема лекционного занятия. Тема 2.2. **Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.**
3. Цели занятия. Сформировать понимание об основах изучения общепедагогических и специфических методов физического воспитания.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Метод, методический прием и методика как базовые категории педагогического процесса, их общность и различия. Характеристика основных требований к отбору и использованию методов физического воспитания в целостном учебно-воспитательном процессе (адекватность, рациональность, эффективность). Общепедагогические методы и особенности их использования на занятиях физической культурой (словесный, наглядный, метод упражнения). Роль и значение психических и физиологических процессов в целостном восприятии педагогических воздействий, оказываемых с помощью общепедагогических методов (память, внимание, мышление). Умственная (психическая) и физическая работоспособность, как фактор эффективности восприятия педагогических воздействий, особенности использования общепедагогических методов в зависимости от уровня и особенностей динамики их функциональных показателей.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)
2	Классификация методов строго-регламентированного упражнения по признаку решения педагогических задач и их характеристика: - методы обучения двигательным действиям: а) целостного выполнения (выполнение упражнения в общей форме, выполнение упражнения с акцентом на отдельные элементы; выполнение упражнения с дополнительным отягощением отдельных частей и звеньев тела); б) расчленено-конструктивного выполнения (дискретное выполнение частей или фаз упражнения с последующим их конструированием в целостную биомеханическую форму; последовательное присоединение частей или фаз	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

	упражнения в конструкции целостной биомеханической формы; дискретное выполнение частей или фаз упражнения с дополнительным отягощением отдельных частей и звеньев тела); в) вариативного выполнения (выполнение упражнения в измененных внешних условиях, выполнение упражнения в измененных внутренних условиях; выполнение и перестроение упражнения в условиях постоянно меняющейся двигательной задачи); - методы развития физических качеств а) непрерывного выполнения (непрерывно-равномерного выполнения упражнения, непрерывно-переменного выполнения упражнения, непрерывно-интервального выполнения упражнения); б) повторного выполнения (повторно-равномерного выполнения, повторно-переменного выполнения, повторно-интервального выполнения); в) комбинированного выполнения (вариативно-последовательное выполнение, когда комбинируются варианты последовательного включения в работу требуемых мышечных групп; вариативно-переменное выполнение, когда комбинируются варианты мышечных напряжений (режимы нагрузки); вариативно-интервальное выполнение, когда комбинируются варианты продолжительности интервалов между сменами режима нагрузки; - методы формирования личностных качеств (игровой и соревновательный методы; метод усложняющихся заданий).	

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Раздел 3. **Характеристика базовых принципов и методов в физическом воспитании.** /Тема лекционного занятия. Тема 3.1. **Физическая нагрузка в системе занятий физическими упражнениями.**
3. Цели занятия. Сформировать навыки по получению знаний об основах физической нагрузки в системе занятий физическими упражнениями.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Понятие «нагрузка» как фактор внешнего воздействия на организм, характеристика основных ее видов, их связь и взаимодействие (физическая, психическая, эмоциональная нагрузки). Физическая нагрузка, как ответная реакция организма на мышечную деятельность, ее роль и значение в развитии приспособительных реакций организма.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)
2	«Мощность», «объем» и «интенсивность» физической	Опрос, оценка знаний студентов.

	нагрузки, как основные измерители ее величины. Характеристика «зон интенсивности» и «зон мощности», их общность и различие (по особенностям энергообеспечения, по предельной продолжительности работы, по отношению к максимально возможной величине физической нагрузки). Понятие абсолютная и относительная мощность нагрузки.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Раздел 3. **Характеристика базовых принципов и методов в физическом воспитании.** /Тема лекционного занятия. Тема 3.2. **Характеристика методических приемов регулирования величины физической нагрузки на занятиях физической культурой.**
3. Цели занятия. Сформировать понимание об основных характеристиках методических приемов регулирования величины физической нагрузки.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Нагрузка и отдых как основные компоненты практических методов физического воспитания, их связь с физической работоспособностью.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)
2	Характеристика видов (активный и пассивный) и интервалов (жесткий, ординарный, суперкомпенсаторный) отдыха, их связь и взаимообусловленность, особенности влияния на динамику физической и умственной работоспособности.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.

2. Раздел 4. **Обучение двигательным действиям.** /Тема лекционного занятия. Тема 4.1. **Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения.**
3. Цели занятия. Сформировать понимание об основах формирования знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Овладение двигательным действием осуществляется в следующей последовательности: формирование системы знаний о параметрах характеристик техники и вариантах ее выполнения - формирование двигательного умения - формирование двигательного навыка - формирование двигательного умения высшего порядка. Знания — это отражение в человеческом сознании объективного мира, окружающей действительности. Выделяют два тесно взаимосвязанных между собой вида знания: 1. Наглядно-чувственные знания 2. Словесно-логические знания Процесс освоения знаний складывается по следующей схеме: восприятие информации - ее осмысление — запоминание -применение на практике. Существует несколько уровней усвоения знаний: 1-й – ознакомления, 2-й – репродукции, 3-й - гностических умений, 4-й - трансформации или переноса.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)
2	Двигательное умение - это такой уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления. Двигательный навык - это такая степень владения действием, при которой управление движениями происходит автоматизировано, без активной роли мышления. Двигательное умение высшего порядка - это способность к самостоятельному решению новых двигательных задач в меняющихся условиях деятельности.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.
- Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Раздел 4. **Обучение двигательным действиям.** /Тема лекционного занятия. Тема 4.2. **Структура обучения двигательным действиям. Взаимодействие навыков.**
3. Цели занятия. Сформировать понимание об основах изучения структуры обучения двигательным действиям.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	В построении процесса обучения можно выделить этапы, которые в педагогических целях рассматриваются относительно изолированно, имеют свою цель и задачи. Структура обучения двигательным действиям Первый этап - начальное разучивание. Цель этапа - сформировать умение выполнять основу техники двигательного действия. Второй этап — углубленное разучивание Цель этапа - сформировать умение выполнять двигательное действие в объеме намеченных технических требований. Третий этап - закрепление и совершенствование. Цель этапа - закрепить умение в навык и сформировать способность выполнять двигательное действие в условиях его практического применения. особых усилий со стороны человека. Они бывают положительными и отрицательными. Двигательные привычки - это автоматически совершаемые движения, не связанные с целенаправленным обучением, которые могут возникнуть неосознанно.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)
2	2. Взаимодействие (перенос) навыков Перенос навыков - это влияние одних двигательных навыков на усвоение других. Виды переноса: • Положительный перенос - это взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный облегчает процесс формирования последующего навыка. • Отрицательный перенос - это взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык затрудняет процесс формирования последующего. • Односторонний перенос - возникает в тех случаях, когда формирование одного навыка содействует образованию другого, а обратного влияния не обнаруживается. • Взаимный перенос - это перенос навыков с одного двигательного действия на другие и обратно. • Прямой перенос - характеризуется тем, что формирование одного навыка сразу же влияет на создание другого в каком-либо упражнении. • Косвенный (опосредованный) перенос - это такой вид переноса, при котором ранее сформированный навык создаёт только благоприятные предпосылки для приобретения нового. • Ограниченный (частичный) перенос - происходит в тех случаях, когда структура изучаемых действий имеет большое сходство. • Обобщённый перенос имеет место в тех случаях, когда ранее освоенный навык влияет на формирование целого ряда движений, которые могут и не иметь структурного сходства с ним. • Перекрёстный перенос - это перенос навыков на симметричные органы тела.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Раздел 4. **Обучение двигательным действиям.** /Тема лекционного занятия. Тема 4.3. **Двигательные ошибки, причины их появления, предупреждение и порядок исправления.**
3. Цели занятия. Сформировать понимание об основах изучения двигательных ошибок, причины их появления, предупреждение и порядок исправления.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Двигательные ошибки - это невыполнение частей двигательных действий или их существенное искажение, или малоэффективные движения, требующие лишь дальнейшего улучшения.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)
2	Виды ошибок: • грубые - ошибки, искажающие основу техники двигательного действия; • значительные - невыполнение общей детали техники; • незначительные - неточное выполнение детали, ведущее к снижению эффективности действия; • стабильные - ошибки, закрепленные в навык; • нестабильные - ошибки, возникающие по причине недостаточной координации усилий или из-за воздействия временных сбивающих факторов и исчезающие сразу после принятых мер по их устранению; • типичные - ошибки, для которых свойственна их распространенность, массовость; • нетипичные - ошибки, возникающие эпизодически, по субъективным причинам; • общие - ошибки, появляющиеся в силу влияния стандартных внешних факторов или недостатков общепринятой методики обучения данному физическому упражнению; • индивидуальные - ошибки, появляющиеся по причине индивидуальных особенностей состояния организма занимающихся (низкий уровень физической подготовленности, недостаточный двигательный опыт, состояние здоровья и т.п.).	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Раздел 5. **Теоретико-методические основы развития физических качеств.** /Тема лекционного занятия. Тема 5.1. **Физические качества и закономерности их развития.**
3. Цели занятия. Сформировать понимание об основах изучения физических качеств и закономерностей их развития.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Физические качества как отражение функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, проявляющиеся в процессе физических нагрузок. Понятие физических качеств, как совокупность анатомо-морфологических и психофизических свойств человека, определяющих все многообразие его двигательной активности. Понятие физических способностей, как проявление физических качеств в решении двигательных задач. Понятие закон и закономерность в развитии физических качеств. Характеристика основных закономерностей развития физических качеств, проявляющихся при постоянстве внешних воздействий на организм человека (эффективность развития): - гетерохронность развития (неравномерность и разновременность развития); - этапность развития (повышение, стабилизация, снижение приростов показателей); - фазность развития: 1. Фаза полимодального развития, обеспечивает прирост в развитии различных физических способностей за счет включения в работу различных мышечных групп и существенного повышения уровня активности основных жизнеобеспечивающих систем (характеризуется низкой экономией в энерготратах); 2. Фаза направленно-ориентированного развития, обеспечивает прирост в развитии конкретного требуемого физического качества за счет локального включения в работу требуемых мышечных групп и приведение уровня активности соответствующих систем организма (характеризуется повышением экономичности энерготрат); 3) Фаза непосредственного совершенствования, обеспечивает прирост в развитии конкретной физической способности за счет улучшения координированности в деятельности систем, обеспечивающих мышечную работу, степени взаимосогласованности между параметрами	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

	движений и уровнем активности жизнеобеспечивающих систем организма (характеризуется высокой экономичность энерготрат).	
2	Принципы развития физических качеств, как отражение основных закономерностей их развития: - принцип соответствия педагогических воздействий, возрастным особенностям развития физических качеств в онтогенезе (концепция «сенситивных периодов»); - принцип направленно-ориентированных воздействий (концепция «кумулятивного эффекта тренировочного процесса»); - принцип прогрессивно-нарастающих воздействий (концепция «сверх восстановления функциональных возможностей систем организма в процессе спортивной тренировки»).	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Раздел 5. **Теоретико-методические основы развития физических качеств.** /Тема лекционного занятия. Тема 5.2. **Сила и быстрота как физические качества человека.**
3. Цели занятия. Сформировать понимание об основах изучения силы и быстроты как физического качества человека.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Понятие силы как физического качества, определение ее связи с особенностями мышечных напряжений (уступающий режим, преодолевающий режим, удерживающий режим напряжения). Понятие абсолютной и относительной силы, статической и динамической силы. Силовые способности как структурные компоненты качества силы, характеристика их общности и различия: собственно-силовые способности; скоростно-силовые способности; взрывная сила. Характеристика средств силовой направленности, общность и различия общей и специфической силовой направленности. Классификация нагрузок силовой направленности и их характерные признаки (интенсивность, число повторений, доля в общем объеме силовой нагрузки) Методы развития силовых способностей и их предметная	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

	классификация: - методы повторного упражнения с непредельным отягощением; - методы повторного упражнения с предельным и околопредельным отягощением; - методы повторного упражнения с использованием статических положений тела; - неспецифические методы развития силовых способностей. Методы оценки развития качества силы (силовых способностей). Понятие быстроты как физического качества, характеристика ее структурных компонентов: - скорость реакции (скорость простой реакции; скорость реакции на движущийся объект; скорость реакции выбора); - скорость движения (скорость перемещения тела или его звеньев с заданной амплитудой и траекторией; скорость перемещения тела без изменения вектора направления; скорость перемещение тела с изменяющимся вектором направления); - скорость управления движением (скорость достижения максимального ускорения; скорость достижения максимального торможения; скорость перестроения движения);	
2	Характеристика средств развития скоростных способностей, общность и различия общей и специфической скоростной направленности. Средства общей скоростной направленности: - упражнения, выполняемые с максимальной скоростью; - упражнения, выполняемые с максимальным ускорением; - упражнения, выполняемые из разных исходных положений; - упражнения с изменением направлений вектора движений; - упражнения на дифференцировку внешнего раздражителя (звукового, слухового, тактильного); - упражнения в облегченных внешних условиях; - упражнения с лидированием; - упражнения на перестроение движений. Средства со специфической скоростной направленностью: - упражнения с отягощением, выполняемые с максимальной скоростью; - упражнения с «ускоряющимся эффектом»; - упражнения с ограничением активности анализаторов (зрительного, слухового; тактильного); - соревновательные упражнения. Методы развития простой двигательной реакции (метод реагирования на внезапно возникающий сигнал; метод дифференцировки заданного сигнала; соревновательный метод). Методы развития сложной реакции (метод поэтапного усложнения, метод вариативного исполнения; соревновательный метод).	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

	Методы развития скорости движений (метод повторного ускорения; метод «искусственной среды»; метод «усложнено-облегченных условий»; соревновательный метод); Методы развития скорости управления движением (метод вариативного выполнения; метод «преодоления препятствий», игровой метод). Методы развития скоростной выносливости Методы оценки развития качества быстроты (скоростных способностей).	

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Раздел 5. **Теоретико-методические основы развития физических качеств.** /Тема лекционного занятия. Тема 5.3. **Выносливость и гибкость как физическое качество.**
3. Цели занятия. Сформировать понимание об основах изучения выносливости и гибкости как физического качества.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Понятие выносливости и характеристика физических способностей, в которых она проявляется (общая выносливость, силовая выносливость, скоростная выносливость). Связь выносливости с процессом утомления, характеристика типов утомления и особенности их проявления при мышечной деятельности (умственное; сенсорное; эмоциональное, физическое). Связь выносливости с физической работоспособностью. Особенности проявления выносливости от активности процессов энергообеспечения, характеристика основных источников энергии, обеспечивающих мышечную деятельность. Классификация видов выносливости по доминирующему процессу энергообеспечения. Зависимость продолжительности работы от ее мощности. Зоны мощности и особенности их энергообеспечения. Характеристика базовых процессов, лимитирующих проявление выносливости в разных зонах мощности (мощность и емкость энергоресурсов организма; скорость восстановления энергоресурсов; закисление работающих мышц; изменение активности ЦНС). Понятие общей и специальной выносливости, их общность и различие. Характеристика основных признаков общей	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

	выносливости: - преобладание активности аэробных источников энергии в структуре энергетического запроса на работу; - относительно высокая производительность сердечно-сосудистой системы; - относительно высокая эффективность системы внешнего дыхания; - относительно высокая координация в деятельности систем, обеспечивающих мышечную деятельность. Характеристика основных признаков специально (скоростной и силовой) выносливости: - соотношение активности источников энергии со спецификой конкретной мышечной деятельности; - преобладание силового компонента в конкретной мышечной деятельности; - преобладание скоростного компонента в конкретной мышечной деятельности; - функциональная устойчивость организма к специфике воздействия на него конкретной мышечной деятельности; - психолого-эмоциональная устойчивость организма к специфике воздействия на него конкретной мышечной деятельности. Характеристика средств развития общей выносливости: - циклические упражнения с включением в работу значительного объема мышечных групп; - циклические упражнения с увеличением силовой направленности; - циклические упражнения с увеличением скоростной направленности. Характеристика методов развития общей выносливости: - метод непрерывного выполнения упражнения в режиме до отказа; - метод повторного выполнения упражнения с варьирующими интервалами отдыха; - игровой метод.	
2	Характеристика средств развития специальной выносливости: - соревновательные упражнения; - специально тренировочные упражнения с силовой направленностью; - специально тренировочные упражнения со скоростной направленностью; - подвижные и спортивные игры. Характеристика методов развития специальной выносливости: - интервальный метод (повторный и непрерывный); - комбинированный метод (поэтапного и углубленного воздействия); - игровой и соревновательной. Методы оценки развития общей выносливости (тест Купера) и специальной выносливости (тесты специальной	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

	физической подготовки). Определение гибкости как совокупности специфических свойств опорно-двигательного аппарата, определяющих подвижность его сегментов и звеньев с максимальной амплитудой. Роль и значение гибкости в жизнедеятельности человека (оптимизация мышечного тонуса, профилактика перерождения мышечных волокон, усиление кровотока и повышение эластических свойств работающих мышц). Характеристика факторов, определяющих особенности проявления гибкости: - форма и подвижность суставов; - эластичность мышц и связок; - межмышечная координация мышц антагонистов; - нервная регуляция мышечного тонуса Понятие активной и пассивной гибкости, общность и различия. Характеристика средств и методов развития активной и пассивной гибкости. Понятие динамической и статической гибкости, общность и различия. Характеристика средств и методов развития динамической и статической гибкости. Возрастные особенности формирования гибкости, связь с развитием мышечного корсета. Методы оценивания уровня развития гибкости Стретчинг как современное направление развитие гибкости, характеристика его физиологической сущности. Общие представления о методике «стретчинга». Методы оценки развития гибкости в практике физического воспитания. Понятие «осанка человека», ее признаки и значение для жизнедеятельности человека. Методика направленного формирования осанки. Возрастные особенности формирования осанки и методика профилактики ее нарушения в процессе занятий физической культурой. Основы регулирования массы тела: характеристика методик увеличения и снижения массы тела (средства и методы увеличения мышечной массы и снижения жировой массы).	

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Раздел 5. **Теоретико-методические основы развития физических качеств.** /Тема лекционного занятия. Тема 5.4. **Ловкость и координация как психофизические способности, лежащие в основе управления двигательными действиями.**
3. Цели занятия. Сформировать понимание об основах изучения ловкости и координации как психофизические способности.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Определение понятия ловкости в контексте теории управления движениями (по Н.А.Бернштейну). Общие характеристики ловкости (вариативность выполнения движений; перестроение движений в соответствии с возникающей задачей; оперативное и наиболее рациональное решение задач в изменяющихся условиях; быстрое и качественное освоение новых форм движений). Координационные способности как проявление ловкости в структурной организации двигательной деятельности человека. Обобщенная характеристика основных групп координационных способностей: - первая группа – способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений; - вторая группа – способности поддерживать статическое и динамическое равновесие; - третья группа – способности выполнять двигательные действия без излишней напряженности, слитно и ритмично. Характеристика основных методических подходов в развитии координационных способностей: - постепенное увеличение координационной сложности разучиваемых движений; - перестроение движений при внезапно изменяющихся условиях; - формирование комплекса внутренних ощущений на основе повышения точности пространственных, временных и динамических характеристик движения (точность дифференцировки мышечных ощущений; точность дифференцировки интервалов времени; точность дифференцировки пространственных перемещений).	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)
2	Метод вариативного упражнения как основа развития координационных способностей, характеристика основных его видов: - строго заданное варьирование отдельных характеристик двигательного действия (например, изменение силовых параметров); - изменение способов выполнения действий (например, выполняя бег лицом вперед, переход на бег спиной вперед); - изменение исходных и конечных положений (например, прыжки вперед из положения упор присев); - «зеркальное» выполнение двигательных действий (например, метание мяча «не ведущей» рукой); - выполнение двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, передвижение по гимнастической скамейке после трех последовательно выполненных кувырка вперед); - выполнение упражнений с исключением зрительного	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

	(слухового) контроля (например, передача мяча в парах с повязкой на глазах). Методы оценки развития координационных способностей.	

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Раздел 6. **Формы построения занятий. Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями.** /Тема лекционного занятия. Тема 6.1. **Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса.**
3. Цели занятия. Сформировать понимание по получению знаний об уроке физической культуры как основной формы организации образовательного процесса.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Разнообразие форм организации занятий физической культурой, их предметная классификация, целевое назначение и содержательная направленность: - основные формы занятий физической культурой (уроки физической культуры; утренняя зарядка; физкультминутки; физкульт паузы; занятия по выполнению домашних заданий); - дополнительные формы занятий физической культуры (занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях; прогулки, игры и развлечения на открытом воздухе во время активного отдыха и досуга). Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса, его цель и задачи, структурная организация (связь структурных компонентов урока с основными фазами физической работоспособности). Характеристика основных типов урока физической культуры и особенности их структурной организации: комплексный урок; целевой урок; комбинированный урок.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)
2	Характеристика современных требований к проведению уроков физической культуры: - всесторонность педагогических задач и функциональных воздействий (образовательные, воспитательные, обучающие, оздоровительные и развивающие задачи); - оптимальная двигательная активность и факторы ее обеспечивающие (плотность урока; динамика физической нагрузки, режимы физической нагрузки); - интерес и высокая эмоциональность уроков, и факторы ее	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

	обеспечивающие (новизна материала; инициатива и самостоятельность; активность и творчество); - дифференцированный подход к занимающимся в процессе решения основных педагогических задач (учет индивидуальных показателей физической подготовленности; учет темпов прироста показателей физических качеств; учет скорости и качества освоения новых двигательных действий). Методы организации учебной деятельности занимающихся, их цель и назначение: фронтальный метод и его разновидности (одновременный, поточный, попеременный); групповой метод и его разновидности (поочередный (круговая тренировка), посменный); индивидуальный метод и его разновидности (с ограничением, с индивидуальным заданием).	

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Раздел 6. **Формы построения занятий. Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями.** /Тема лекционного занятия. Тема 6.2. **Планирование как условие программно-методического сопровождения образовательного процесса по физической культуре.**
3. Цели занятия. Сформировать понимание об основах изучения плавания как условия программно-методического сопровождения образовательного процесса.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Понятие периодизации и характеристика ее основных структурных компонентов (биологическое развитие, психическое развитие, социальное развитие). Концепция «сенситивных периодов» как основа целенаправленного развития физических качеств. Концепция «ведущего вида деятельности в онтогенезе» как основа целенаправленного формирования интереса и потребностей школьников к занятиям физической культурой. Возрастная парадигма современного программно-методического обеспечения образования по физической культуре: «учись у учителя» - «учись в коллективе вместе с учителем» - «учись быть учителем». Сущность и объективные основы планирования, его цель и задачи. Характеристика основных документов планирования, их цель, задачи и способы оформления: - годовой план график, как форма перспективного	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

	планирования; - тематический план на четверть, как форма текущего планирования; - план-конспект урока, как форма оперативного планирования.	
2	Основные требования к разработке документов планирования: - ориентация на выполнение требований учебной программы и государственных стандартов (понятие планируемые результаты); - преемственность в основных документах планирования (по темам и разделам программы, задачам, содержанию); - сохранность коррекции основных документов планирования по составу задач и учебному содержанию. Основы технологии разработки учебных планов по физической культуре. Логическая конструкция «общее» - «частное» - «конкретное» как основа планирования целостного педагогического процесса: «перспективное планирование» - «текущее планирование» - «оперативное планирование». Характеристика основных этапов планирования: а) подготовительный этап: - определение конкретных результатов к концу учебного года, через постановку целевых установок и шкалы оценок достижения; - определение промежуточных результатов, через постановку текущих задач и результативности их решения; - определение методики решения поставленных задач и оценки эффективности их решения; б) основной этап: - разработка годового плана-графика; - разработка тематического плана на четверть; - разработка плана-конспекта урока. расчетное практическое задание.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Раздел 6. **Формы построения занятий. Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями.** /Тема лекционного занятия. Тема 6.3. **Основы контроля успеваемости учащихся по предмету физической культуры.**
3. Цели занятия. Сформировать понимание об основах изучения контроля успеваемости учащихся по предмету физической культуры.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Контроль, его цель и назначение, сущность и виды: - педагогический контроль (наблюдение, тестирование, опрос); - медико-педагогический контроль (обследование, функциональные пробы, активность сердечно-сосудистой системы); - гигиенический контроль (проверка безопасности мест занятий, проверка исправности инвентаря и оборудования; проверка безопасности одежды и обуви).	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)
2	Виды контроля по качеству освоения учебного материала, их цель и назначение (исходный, оперативный, текущий, итоговый). Характеристика логической последовательности проведения контрольных процедур в структуре учебного года: «конкретное» - «частное» - «общее». Методика оценивания качества освоения новых знаний и новых двигательных действий, характеристика требований к разработке шкалы отметок (оценивания).	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Раздел 7. **Теория и методика физической культуры, различные периоды жизни человека.** /Тема лекционного занятия. Тема 7.1. **Особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.**
3. Цели занятия. Сформировать понимание об основах изучения особенностей физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Возрастные особенности дошкольников: периодизация дошкольного возраста, особенности функционального развития ребенка; формирование опорно-двигательного аппарата. Задачи по укреплению здоровья, физическому развитию, повышению сопротивляемости организма ребенка к неблагоприятным факторам внешней среды. Задачи по развитию основных физических качеств и формированию двигательных умений и навыков.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)
2	Средства и методы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизацией дошкольников. Формы физического воспитания дошкольников (в яслях, в	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы,

	дошкольном образовательном учреждении, в семье).	задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Раздел 7. **Теория и методика физической культуры, различные периоды жизни человека.** /Тема лекционного занятия. Тема 7.2. **Особенности физического воспитания детей школьного возраста.**
3. Цели занятия. Сформировать понимание об основах изучения особенностей физического воспитания детей школьного возраста.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Значение и задачи физического воспитания школьников. Периодизация школьного возраста, значение учета возрастных периодов для повышения эффективности физического воспитания. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Физическое воспитание детей младшего, среднего, старшего школьного возраста. Задачи, средства, особенности методики. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Задачи, содержание, особенности методики в зависимости от уровня физического развития и характера заболевания. Физическое воспитание во вспомогательных школах. Особенности задач, средств, методики в зависимости от состояния здоровья и дефектов развития. Адаптивная физическая культура. Физическое воспитание в школах-интернатах и детских домах. Специфика контингента. Особенности режима дня. Направленность и формы организации физического воспитания. Особенности физического воспитания в сельской школе. Формы организации физического воспитания в школе: урок физической культуры; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня; внеклассные формы занятий, общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Формы организации физического воспитания в учреждениях дополнительного образования: школы высшего спортивного мастерства; СДЮШОР, ДЮСШ, ДЮКФП; спортивные секции и кружки домов школьника, стадионов, парков	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

	культуры и отдыха, спортивно-оздоровительные, трудовые, военно-спортивные, оздоровительные лагеря. Формы физического воспитания в семье: мероприятия в режиме дня, самостоятельные занятия, прогулки, семейные походы.	
2	Программы физического воспитания общеобразовательной школы как документы, способствующие установлению эффективного оздоровительного режима школы, содействующего нравственному воспитанию, трудовой и профессиональной подготовке учащихся. Структура программ, направленность и содержание частей программы. Связь и взаимообусловленность разделов программы. Отражение в содержании программы прикладной подготовки (базовый компонент). Реализация содержания программы в зависимости от национальных и географических особенностей региона страны (вариативный компонент). Школьный урок физической культуры - основная форма учебной работы. Требования к уроку. Структура урока. Постановка задач. Построение и содержание уроков, обеспечивающие эффективность решения поставленных задач. Подготовка учителя к уроку. Организация, активизация и оценка деятельности учащихся на уроке. Дозирование нагрузки на уроке. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач. Методика формирования навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Домашние задания по физическому воспитанию: цель, задачи, виды, направленность, формы организации, контроль и оценка выполнения. Цель, задачи, направленность, содержание других форм физического воспитания в режиме учебного дня: гимнастика до занятий, физкультурные минуты (паузы), игры и физические упражнения на подвижной перемене, спортивный час в группах продленного дня.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Раздел 7. **Теория и методика физической культуры, различные периоды жизни человека.** /Тема лекционного занятия. Тема 7.3. **Особенности физического воспитания студенческой молодежи.**
3. Цели занятия. Сформировать понимание об основах изучения особенностей физического воспитания студенческой молодежи.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Современные тенденции физического воспитания взрослого населения страны. Возрастные группы, характерные черты направленности их физического воспитания. Физическое воспитание студенческой молодежи. Цель, задачи. Учебные отделения: специальные, основные и спортивные. Содержание учебной программы для высших учебных заведений. Оценка успеваемости.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)
2	Формы физического воспитания во внеурочное время: занятия в спортивных секциях, внутривузовские соревнования, физкультурно-массовые мероприятия, физкультурно-оздоровительная работа в студенческих общежитиях, оздоровительно-спортивных лагерях.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Раздел 7. **Теория и методика физической культуры, различные периоды жизни человека.** /Тема лекционного занятия. Тема 7.4. **Физическая культура в повседневной жизни взрослого населения.**
3. Цели занятия. Сформировать понимание об основах изучения физической культуры в повседневной жизни взрослого населения.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности, пожилом и старшем возрасте. Научно-технический прогресс и его влияние на жизнедеятельность человека (интенсификация темпа жизни, отрицательные эмоции, режим питания, гиподинамия, акселерация). Роль физической культуры в научной организации труда и отдыха (утомление и восстановление, средства физической культуры в режиме трудового дня). Самостоятельные занятия в свободное время для укрепления здоровья. Методические особенности отдельных направлений: физкультурно-гигиеническое и оздоровительно-рекреационное; общеподготовительное; спортивное и профессионально-прикладное.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)
2	Задачи индивидуально направленного физического воспитания в старшем возрасте, содержание и	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с

	организационно-методические особенности занятий. Профессиональная физическая подготовка. Теоретические аспекты. Профессиональная физическая подготовка как средство и метод прогнозирования и развития способностей к трудовой деятельности. Особенности методики.	аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Раздел 8. **Общие основы теории спортивной тренировки.** /Тема лекционного занятия. Тема 8.1. **Принципы спортивной тренировки.**
3. Цели занятия. Сформировать понимание об основных принципах изучения спортивной тренировки.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Принцип «направленности на максимально возможные достижения», его назначение и предметная направленность в спортивной тренировке. Характеристика базовых положений: направленность на индивидуально максимальное достижение; направленность на углубленную спортивную специализацию; направленность на углубленную индивидуализацию. Принцип «единства общей и специальной подготовки спортсмена» его назначение и предметная направленность в спортивной тренировке. Характеристика базовых положений: - единство общей и специальной спортивной подготовки в целостном тренировочном процессе (направленность на этапное соотношение ОФП и СФП в многолетнем тренировочном процессе); - взаимообусловленность содержания общей и специальной подготовки (направленность на повышение технико-тактического мастерства спортсмена); - несводимость общей и специальной подготовки (направленность: а) на учет специфики структурной организации тренировочного процесса в зависимости от вида спорта; б) на учет врожденных индивидуальных особенностей при планировании структурной организации тренировочного процесса; в) на учет возможности «переноса» тренированности на различных этапах тренировочного процесса). Принцип «непрерывности тренировочного процесса», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе. Характеристика базовых положений: - построение спортивной тренировки в порядке круглогодичных и многолетних занятий, гарантирующих наибольший эффект спортивной специализации; - обеспечение преемственности между звеньями и циклами тренировочного процесса на основе ближайших, отставленных и кумулятивных эффектов тренировки;	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

	- интервалы между тренировочными занятиями определяются в пределах, сохранения неуклонного развития тренированности. Гетерохронность восстановления функциональных систем организма, как фактор повышения интенсификации целостного тренировочного процесса (увеличения количества занятий за определенный промежуток времени).	
2	Понятие максимальной тренировочной нагрузки и ее критерии (режим «до отказа», режим «декомпенсаторного утомления»). Принцип постепенности и тенденции к «предельным нагрузкам», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе. Характеристика базовых положений: - максимальная тренировочная нагрузка в тренировочном процессе достигается за счет сочетания высокой ее интенсивности со значительным суммарным ее объемом; - максимальная тренировочная нагрузка в тренировочном процессе достигается за счет единства постепенности и скачкообразности в динамике физической нагрузки; - максимальная тренировочная нагрузка в динамике многолетнего тренировочного процесса должно учитывать: а) индивидуальные особенности адаптации организма к физическим нагрузкам; б) уровень индивидуальной тренированности спортсмена; в) возраст спортсмена и стаж его занятий спортом. Принцип «волнообразности динамики нагрузок и цикличности тренировочного процесса», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе. Характеристика базовых положений: - динамика физической нагрузки в целостном тренировочном процессе включает в себя различные волнообразные формы, характеризующиеся разной амплитудой и продолжительностью от «подъема волны» до «затухания волны» (малые волны, средние волны, большие волны); - волнообразность колебаний нагрузки как отражение объективных причин, характерных для процесса спортивной тренировки: а) фазовость и гетерохронность процессов восстановления и адаптации организма к физическим нагрузкам; б) периодичность суточных, недельных, месячных и годовых колебаний дееспособности (работоспособности) организма; в) соотношенность объема и интенсивности нагрузки в определенные фазы (этапы) тренировочного процесса; - цикличность тренировочного процесса как основа его организации, объединение занятий, этапов и периодов в целостный педагогический процесс с волнообразными колебаниями физической нагрузки: а) микроцикл (объединение тренировочных занятий); б) мезоцикл (объединение микроциклов); в) макроцикл (объединение мезоциклов).	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Раздел 8. **Общие основы теории спортивной тренировки.** /Тема лекционного занятия. Тема 8.2. **Структурные основы спортивной тренировки.**
3. Цели занятия. Сформировать понимание об основах изучения структурных основ спортивной тренировки.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Психологическая подготовка спортсмена, как основание спортивной тренировки, цель и задачи, место и значение в целостном педагогическом процессе. Понятия «общая и специальная психологическая подготовка» их общность и различия. Волевая подготовка, как базовая основа общей психологической подготовки спортсмена, включающая в себя: - воспитание целеустремленности и настойчивости (мотивационная направленность подготовки); - воспитание инициативности и решительности (направленность подготовки); - воспитание самообладания и уверенности (техничко-тактическая и физическая направленность подготовки). Характеристика методических основ общей психологической подготовки спортсменов: - приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок; - системное введение дополнительных трудностей; - моделирование основ соревновательной деятельности (например, выбор спарринг-партнера; варьирование условий и правил соревнований; включение заранее определенных соревновательных задач и т.п.); - последовательное усиление функций самовоспитания (например, соблюдение режим дня; выполнение обещаний и взятых обязательств; управление эмоциями и психическими состояниями). Специальная психологическая подготовка как процесс обучения спортсменов оперативно управлять своими психическими состояниями. Характеристика основным форм управления (установка, аутотренинг, идеомоторный тренинг, релаксация, самопроговаривание и др.). Характеристика психических состояний, наиболее часто встречающихся в спортивной практике, и методика их регулирования: «предстартовая лихорадка», «предстартовая апатия», «злость», «агрессивность». Техничко-тактическая подготовка как основание спортивной тренировки, характеристика основных ее разделов (общая техническая подготовка, специальная техническая подготовка, развитие координационных способностей). Задачи и характеристика основных уровней технической подготовки: - уровень «базовой» технической подготовки, осуществляется преимущественно на этапе предварительной спортивной подготовки и этапе начальной спортивной специализации (Направленность подготовки на создание основного фонда спортивно-технических умений и навыков, на базе которых осуществляется углубленное совершенствование техники	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

	двигательных действий избранного вида спорта); - уровень «углубленной» технической подготовки, осуществляется преимущественно на этапе углубленной спортивной подготовки и этапе спортивного совершенствования (Направленность подготовки на приведение техники соревновательных действий к требованиям надежности, стабильности и эффективности выполнения в различных условиях и при решении различных двигательных задач, связанных с перестроением структуры движения); - уровень «спортивно-технического мастерства», осуществляется преимущественно на этапе высшего спортивного мастерства (Направленность на преобразование техники соревновательных действий под решение тактических предварительно заданных задач). О соединении технической и физической подготовки характеристика базовых положений принципа направленного сопряжения.	
2	Понятие «спортивная тактика» и характеристика ее практических элементов, связь спортивной тактики и двигательного опыта спортсмена. Понятие «тактическая подготовка», определение ее места в системе подготовки спортсмена. Характеристика основных средств тактической подготовки: - тактические упражнения в облегченных условиях; - тактические упражнения в усложненных условиях; - тактические упражнения в условиях, максимально приближенных к условиям предстоящего соревнования; - тактически ориентированная практика соревновательная. Физическая подготовка спортсменов как компонент спортивной тренировки. Общие представления о силовой подготовке, ее роли и значении в физической подготовке спортсмена. Задачи и основные стороны силовой подготовки (общая силовая подготовка и специальная силовая подготовка), их соотношение на разных этапах спортивной тренировки. Особенности содержания силовой подготовки в зависимости от вида спортивной специализации. Общие представления о развитии скоростных способностей в системе спортивной тренировки, их роли и значении в физической подготовке спортсмена. Задачи и основные стороны скоростной подготовки (общая силовая подготовка и специальная силовая подготовка), их соотношение на разных этапах спортивной тренировки. Особенности содержания скоростной подготовки в зависимости от вида спортивной специализации. Общие представления о развитии выносливости в системе спортивной тренировки, ее роль и значение в физической подготовке спортсмена. Задачи и основные стороны развития выносливости (общая силовая подготовка и специальная силовая подготовка), их соотношение на разных этапах спортивной тренировки. Особенности содержания процесса развития выносливости в зависимости от вида спортивной специализации. Общие представления о развитии координации, как интегративной качественной характеристике системы управления движениями. Виды проявления координационных способностей в спортивной практике: - равновесие: статическое; динамическое; комбинированное (балансировка); - дифференцировка мышечных усилий: по величине напряжения	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

	(в статическом и динамическом режимах), по скорости сокращения; - пространственная ориентация: а) определение расстояния между объектами в статическом и динамическом режиме (глазомер); б) определение место положения объекта в стандартных и изменяющихся условиях (запоминание); в) определение траектории и вектора передвижения объекта (прогнозирование); г) перемещение объекта с ограниченной активностью слухового, зрительного и тактильного анализаторов (предвосхищение); - точность движений: в статическом режиме, в динамическом режиме, при сбивающих факторах; - сенсомоторные ощущения: а) общие характеристик: «чувство времени», «чувство пространства», «чувство скорости»; б) специфические характеристики: «чувство мяча», «чувство воды», «чувство соперника». Методика развития координационных способностей в зависимости от спортивной специализации: а) средства развития - соревновательные действия, упражнения на скорость реакции, дифференцировку мышечных усилий, пространственную и временную точность, выбора ответного действия; б) вариативного исполнения в условиях игровой и соревновательной деятельности, в изменяющихся условиях внешней среды.	

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Раздел 8. **Общие основы теории спортивной тренировки.** /Тема лекционного занятия. Тема 8.3. **Основы построения процесса спортивной подготовки.**
3. Цели занятия. Сформировать понимание об основах изучения построения процесса спортивной подготовки.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Структура тренировочного процесса и характеристика основных его компонентов, особенности их взаимосвязи в целостном тренировочном процессе (понятийный аппарат). Микроцикл, как система тренировочных занятий, объединенных общностью решения педагогических задач, характерные признаки и факторы, влияющие на его структуру. Общие представления об основных микроциклах, их задачах и специфике тренирующей направленности (собственно-тренировочные, соревновательные, восстановительные). Особенности планирования микроциклов в	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

	целостном тренировочном процессе Мезоцикл, как система микроциклов, объединенных целевыми установками тренировочного процесса, характерные признаки и факторы, влияющие на его структуру. Общие представления об основных мезоциклах, их задачах и специфике тренирующей направленности (втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительно-подготовительный, восстановительно-поддерживающий). Особенности планирования мезоциклов в целостном тренировочном процессе. Макроцикл, как системная организация мезоциклов, ориентированная на спортивное достижение в основном спортивном соревновании. Общие представления о структуре макроцикла, характерных признаков и факторов, на нее влияющих. Подготовительный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса. Характеристика основных этапов (общеподготовительный и специально-подготовительный), их относительная самостоятельность и взаимообусловленность, связь с основными циклами тренировочного процесса. Соревновательный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса. Характеристика основных этапов (предсоревновательный и собственно-соревновательный), их относительная самостоятельность и взаимообусловленность, связь с основными циклами тренировочного процесса.	
2	Переходный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса. Характеристика основных этапов (восстановительный и втягивающий), их относительная самостоятельность и взаимообусловленность, связь с основными циклами тренировочного процесса. Подготовительный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса. Характеристика основных этапов (общеподготовительный и специально-подготовительный), их относительная самостоятельность и взаимообусловленность, связь с основными циклами тренировочного процесса. Понятие «спортивной формы», как интегрального показателя функционального состояния спортсмена. Характеристика основных видов спортивной формы: «максимальная спортивная форма», «учебно-тренировочная спортивная форма», «переходная спортивная форма». Представления о типах спортивной формы («командная спортивная форма» и «индивидуальная спортивная форма»). Характеристика основных критериев «максимальной спортивной формы» («пик спортивной формы): результаты спортивных соревнований; критерии прогрессирования спортивных достижений; критерии стабильности в воспроизведении ранее достигнутых максимальных спортивных результатов. Фазовый характер развития максимальной спортивной формы как отражение особенностей динамики физической работоспособности в условиях спортивной тренировки: фаза приобретения максимальной спортивной формы; - фаза сохранения максимальной спортивной формы; фаза временной утраты максимальной спортивной формы. Спортивный календарь, как основа управления динамикой развития спортивной формы.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

	Особенности построения спортивной тренировки как многолетнего педагогического процесса, общая характеристика основных его этапов: - этап предварительной спортивной подготовки, цель, задачи, основные средства и методы; - этап начальной спортивной специализации, цель, задачи, основные средства и методы; - этап спортивного совершенствования, цель, задачи, основные средства и методы; - этап высших спортивных достижений, цель, задачи, основные средства и методы; - этап спортивного долголетия, цель, задачи, основные средства и методы.	

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

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

**КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Тема практического занятия. Тема 1.1 Физическая культура как социальное явление.
- Цели занятия. Ознакомить с теоретическими основами изучения физической культуры как социального явления.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Физическая культура как системно-функционирующее явление, активно развивающееся в структуре культуры общества. Общность и различия физической культуры с другими видами культуры. Потребность в физическом совершенстве как отличительный признак физической культуры и фактор ее развития.	Опрос, оценка знаний студентов.
2	Исторические истоки возникновения, становления и развития физической культуры, характеристика ее общекультурных и специфических (родовых) ценностей. Двигательная деятельность как основа физической культуры, ее структурные компоненты и целевая направленность. Характеристика предметно-содержательного наполнения двигательной деятельности (информационный, операциональный и мотивационно-ценностный компонент).	Опрос, оценка знаний студентов.

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.
- Введение.
- Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Физическая культура как социальное явление.

Вопросы к обсуждению:

1. Сущность и причины возникновения физического воспитания.
2. ТМФК как учебная дисциплина. Цель физического воспитания.
3. Общенаучные подходы, используемые в научных исследованиях по проблемам теории физической культуры, (комплексный, системный, структурно-функциональный).

4. Общенаучные методы исследования, используемы при разработке проблем теории физической культуры (анализ и синтез, обобщение, моделирование, эксперимент).
5. Общепедагогические методы, применяемы в исследованиях по теории и методике физического воспитания (опрос, анкетирование, интервьюирование, наблюдение);
6. Специфические методы теории и методики физического воспитания (хронометрирование, тестирование, пульсометрия).

Практические задания: доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 1:

1. Сущность и причины возникновения физического воспитания.
2. ТМФК как учебная дисциплина. Цель физического воспитания.
3. Общенаучные подходы, используемые в научных исследованиях по проблемам теории физической культуры, (комплексный, системный, структурно-функциональный).
4. Общенаучные методы исследования, используемы при разработке проблем теории физической культуры (анализ и синтез, обобщение, моделирование, эксперимент).
5. Общепедагогические методы, применяемы в исследованиях по теории и методике физического воспитания (опрос, анкетирование, интервьюирование, наблюдение);
6. Специфические методы теории и методики физического воспитания (хронометрирование, тестирование, пульсометрия).

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить доклад к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Тема практического занятия. Тема 1.2. Функции физической культуры в обществе.
3. Цели занятия. Сформировать понимание об основных функциях физической культуры в обществе.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Понятие «функции» в гуманитарных и естественнонаучных дисциплинах. Понятие родовых и социальных функций физической культуры, их общность и различие. Характеристика родовых функций физической культуры истоки становления и развития: - телесно-ориентированная функция, как фактор удовлетворения потребности человека в формировании и преобразовании культуры телосложения (понятие пропорциональная, гипертрофированная и гипертрофированная форма телосложения); - адаптационно-преобразовательная функция, как фактор удовлетворения потребности человека в развитии физических качеств (силы, быстроты, выносливости), повышении функциональных и адаптационных свойств жизнеобеспечивающих систем организма; - двигательно-формирующая функция, как фактор удовлетворения потребности человека в формировании двигательного опыта, овладении	Опрос, оценка знаний студентов.

	жизненно важными двигательными навыками и умениями. Социальные функции физической культуры, истоки становления и развития. Понятие общекультурные и специфические функции физической культуры, их общность и различие.	
2	Характеристика общекультурных функций: - эвристическая функция (получение новых знаний, совершение научных открытий, создание новых теорий); - воспитательная функция (воспитание личностно-значимых качеств, формирование целостной личности, социализации подрастающего поколения); - образовательная функция (формирование системы знаний и двигательных действий, ориентированных на физическое совершенствование; воспитание интереса и потребностей в занятиях физической культурой и спортом, организации здорового образа жизни; развитие творческой активности в использовании ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов в физическом совершенстве); - зрелищная функция (развитие интереса к спортивным состязаниям, содействующим активному вовлечению человека в разнообразные формы соревновательной деятельности; активное воздействие на формирование эмоциональной и духовной сферы личности, воспитание эстетических и нравственных качеств, проявляющихся в правилах и нормах поведения в экстремальных условиях противоборства и соперничества); - экономическая функция (повышение производительности труда, коммерциализация физической культуры и спорта). Характеристика специфических функций: - прикладно-ориентированная функция (подготовка к предстоящей жизнедеятельности, связь с профессиональной и военно-оборонной деятельностью); - оздоровительно-рекреативная функция (укрепление здоровья и профилактика заболеваний: лечение и реабилитация; восстановление и оптимизация работоспособности); - соревновательно-достиженческая функция (познание максимальных возможностей человека, факторов их развития в условиях подготовки и участия в соревновательной деятельности; активное вовлечение в регулярные занятия спортом подрастающее поколение, пропаганда и популяризация олимпийских идеалов; укрепление мира и дружбы между народами,	Опрос, оценка знаний студентов.

	привитие уважительного отношения к странам с различным экономическим укладом, вероисповеданием и культурными традициями).	

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

2. Тема практического занятия. Функции физической культуры в обществе.

Вопросы к обсуждению:

1. Сущность и причины возникновения физического воспитания.
2. ТМФК как учебная дисциплина. Цель физического воспитания.
3. Общенаучные подходы, используемые в научных исследованиях по проблемам теории физической культуры, (комплексный, системный, структурно-функциональный).
4. Общенаучные методы исследования, используемы при разработке проблем теории физической культуры (анализ и синтез, обобщение, моделирование, эксперимент).
5. Общепедагогические методы, применяемы в исследованиях по теории и методике физического воспитания (опрос, анкетирование, интервьюирование, наблюдение);
6. Специфические методы теории и методики физического воспитания (хронометрирование, тестирование, пульсометрия).

Практические задания: доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 1:

1. Сущность и причины возникновения физического воспитания.
2. ТМФК как учебная дисциплина. Цель физического воспитания.
3. Общенаучные подходы, используемые в научных исследованиях по проблемам теории физической культуры, (комплексный, системный, структурно-функциональный).
4. Общенаучные методы исследования, используемы при разработке проблем теории физической культуры (анализ и синтез, обобщение, моделирование, эксперимент).
5. Общепедагогические методы, применяемы в исследованиях по теории и методике физического воспитания (опрос, анкетирование, интервьюирование, наблюдение);
6. Специфические методы теории и методики физического воспитания (хронометрирование, тестирование, пульсометрия).

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить доклад к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Тема практического занятия. Тема 1.3. Методологические основы научных исследований в теории физической культуры.
3. Цели занятия. Сформировать понимание об основных знаниях о методологических основах научных исследований в теории физической культуры.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Современные научные подходы и методы	Опрос, оценка знаний

исследования в теории физической культуры, и их междисциплинарный характер: - общенаучные подходы, используемые в научных исследованиях по проблемам теории физической культуры, (комплексный, системный, структурно-функциональный); - общенаучные методы исследования, используемы при разработке проблем теории физической культуры (анализ и синтез, обобщение, моделирование, эксперимент); - общепедагогические методы, применяемы в исследованиях по теории и методике физического воспитания (опрос, анкетирование, интервьюирование, наблюдение); - специфические методы теории и методики физического воспитания (хронометрирование, тестирование, пульсометрия); - междисциплинарные методы, используемые для решения научных задач по проблемам теории и методики физического воспитания (антропометрические, медико-биологические, психологические, математико-статистические методы).	студентов.

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Методологические основы научных исследований в теории физической культуры.

Вопросы к обсуждению:

1. Сущность и причины возникновения физического воспитания.
2. ТМФК как учебная дисциплина. Цель физического воспитания.
3. Общенаучные подходы, используемые в научных исследованиях по проблемам теории физической культуры, (комплексный, системный, структурно-функциональный).
4. Общенаучные методы исследования, используемы при разработке проблем теории физической культуры (анализ и синтез, обобщение, моделирование, эксперимент).
5. Общепедагогические методы, применяемы в исследованиях по теории и методике физического воспитания (опрос, анкетирование, интервьюирование, наблюдение);
6. Специфические методы теории и методики физического воспитания (хронометрирование, тестирование, пульсометрия).

Практические задания: доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 1:

1. Сущность и причины возникновения физического воспитания.
2. ТМФК как учебная дисциплина. Цель физического воспитания.
3. Общенаучные подходы, используемые в научных исследованиях по проблемам теории физической культуры, (комплексный, системный, структурно-функциональный).

4. Общенаучные методы исследования, используемы при разработке проблем теории физической культуры (анализ и синтез, обобщение, моделирование, эксперимент).
5. Общепедагогические методы, применяемы в исследованиях по теории и методике физического воспитания (опрос, анкетирование, интервьюирование, наблюдение);
6. Специфические методы теории и методики физического воспитания (хронометрирование, тестирование, пульсометрия).

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить доклад к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Тема практического занятия. Тема 2.1 Характеристика базовых средств физического воспитания.
3. Цели занятия. Сформировать понимание о получении знаний о характеристике базовых средств физического воспитания.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Современное развитие физического воспитания как педагогического процесса, ориентированного на обучение знаниям и двигательным действиям, развитие физических качеств и укрепление здоровья. Характеристика общепедагогических средств физического воспитания, их место и назначение в целостном учебном процессе, особенности содержательного наполнения: - технические средства (аудио- и видеоустройства, «лидирующие» устройства; тренажерные устройства, регистрирующие устройства и др.); - наглядные средства (плакаты, видеофильмы, манекены и др.); - предметно-деятельностные средства (учебные задания, упражнения, игра и др.). Специфические средства физического воспитания, их характеристика и назначение в целостном учебном процессе: - оздоровительные силы природы (воздух, солнце и вода); - гигиенические факторы (режим питания, режим дня, режим отдыха); - физические упражнения (как двигательные действия, регламентированные по пространственным, временным и динамическим характеристикам выполнения); - предметно-организационные формы двигательной активности (виды спорта, подвижные игры, туризм).	Опрос, оценка знаний студентов.
2	Физическое упражнение как двигательное	Опрос, оценка знаний студентов.

	действие, регламентированное под решение конкретных педагогических задач. Основные классификации физических упражнений: - по направленности педагогического процесса (оздоровительные, обще- и специально-развивающие, коррекционные и др.); - по задачам обучения двигательным действиям (подготовительные, подводящие, имитационные и др.); - по направленности развития физических качеств (силовые, скоростные, координационные и др.); - по активности процессов энергообмена (анаэробные, аэробные, анаэробно-аэробные); - по биомеханической структуре движения (вращательные, циклические, ациклические). Понятие форма и содержание физического упражнения.	

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Характеристика базовых средств физического воспитания.

Вопросы к обсуждению:

1. Характеристика общепедагогических средств физического воспитания.
2. Технические средства (аудио- и видеоустройства, «лидирующие» устройства; тренажерные устройства, регистрирующие устройства и др.);
3. Наглядные средства (плакаты, видеофильмы, манекены и др.);
4. Предметно-деятельностные средства (учебные задания, упражнения, игра и др.).
5. Специфические средства физического воспитания, их характеристика и назначение в целостном учебном процессе.
6. Физическое упражнение как двигательное действие, регламентированное под решение конкретных педагогических задач.
7. Основные классификации физических упражнений.
8. Общепедагогические методы.

Практические задания: доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 2:

1. Характеристика общепедагогических средств физического воспитания.
2. Технические средства (аудио- и видеоустройства, «лидирующие» устройства; тренажерные устройства, регистрирующие устройства и др.);
3. Наглядные средства (плакаты, видеофильмы, манекены и др.);
4. Предметно-деятельностные средства (учебные задания, упражнения, игра и др.).
5. Специфические средства физического воспитания, их характеристика и назначение в целостном учебном процессе.
6. Физическое упражнение как двигательное действие, регламентированное под решение конкретных педагогических задач.
7. Основные классификации физических упражнений.

8. Общепедагогические методы.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить доклад к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Тема практического занятия. Тема 2.2. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.
3. Цели занятия. Сформировать понимание об основах изучения общепедагогических и специфических методов физического воспитания.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Метод, методический прием и методика как базовые категории педагогического процесса, их общность и различия. Характеристика основных требований к отбору и использованию методов физического воспитания в целостном учебно-воспитательном процессе (адекватность, рациональность, эффективность). Общепедагогические методы и особенности их использования на занятиях физической культурой (словесный, наглядный, метод упражнения). Роль и значение психических и физиологических процессов в целостном восприятии педагогических воздействий, оказываемых с помощью общепедагогических методов (память, внимание, мышление). Умственная (психическая) и физическая работоспособность, как фактор эффективности восприятия педагогических воздействий, особенности использования общепедагогических методов в зависимости от уровня и особенностей динамики их функциональных показателей.	Опрос, оценка знаний студентов.
2	Классификация методов строго-регламентированного упражнения по признаку решения педагогических задач и их характеристика: - методы обучения двигательным действиям: а) целостного выполнения (выполнение упражнения в общей форме, выполнение упражнения с акцентом на отдельные элементы; выполнение упражнения с дополнительным отягощением отдельных частей и звеньев тела); б) расчленено-конструктивного выполнения (дискретное выполнение частей или фаз упражнения с последующим их конструированием в целостную биомеханическую форму; последовательное присоединение частей или фаз упражнения в конструкции целостной биомеханической формы; дискретное выполнение частей или фаз упражнения с	Опрос, оценка знаний студентов.

	дополнительным отягощением отдельных частей и звеньев тела); в) вариативного выполнения (выполнение упражнения в измененных внешних условиях, выполнение упражнения в измененных внутренних условиях; выполнение и перестроение упражнения в условиях постоянно меняющейся двигательной задачи); - методы развития физических качеств а) непрерывного выполнения (непрерывно-равномерного выполнения упражнения, непрерывно-переменного выполнения упражнения, непрерывно-интервального выполнения упражнения); б) повторного выполнения (повторно-равномерного выполнения, повторно-переменного выполнения, повторно-интервального выполнения); в) комбинированного выполнения (вариативно-последовательное выполнение, когда комбинируются варианты последовательного включения в работу требуемых мышечных групп; вариативно-переменное выполнение, когда комбинируются варианты мышечных напряжений (режимы нагрузки); вариативно-интервальное выполнение, когда комбинируются варианты продолжительности интервалов между сменами режима нагрузки; - методы формирования личностных качеств (игровой и соревновательный методы; метод усложняющихся заданий).	

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.

Вопросы к обсуждению:

1. Характеристика общепедагогических средств физического воспитания.
2. Технические средства (аудио- и видеоустройства, «лидирующие» устройства; тренажерные устройства, регистрирующие устройства и др.);
3. Наглядные средства (плакаты, видеофильмы, манекены и др.);
4. Предметно-деятельностные средства (учебные задания, упражнения, игра и др.).
5. Специфические средства физического воспитания, их характеристика и назначение в целостном учебном процессе.
6. Физическое упражнение как двигательное действие, регламентированное под решение конкретных педагогических задач.
7. Основные классификации физических упражнений.
8. Общепедагогические методы.

Практические задания: доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 2:

1. Характеристика общепедагогических средств физического воспитания.
2. Технические средства (аудио- и видеоустройства, «лидирующие» устройства; тренажерные устройства, регистрирующие устройства и др.);
3. Наглядные средства (плакаты, видеофильмы, манекены и др.);
4. Предметно-деятельностные средства (учебные задания, упражнения, игра и др.).
5. Специфические средства физического воспитания, их характеристика и назначение в целостном учебном процессе.
6. Физическое упражнение как двигательное действие, регламентированное под решение конкретных педагогических задач.
7. Основные классификации физических упражнений.
8. Общепедагогические методы.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить доклад к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Тема практического занятия. Тема 3.1. Физическая нагрузка в системе занятий физическими упражнениями.
3. Цели занятия. Сформировать навыки по получению знаний об основах физической нагрузки в системе занятий физическими упражнениями.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Понятие «нагрузка» как фактор внешнего воздействия на организм, характеристика основных ее видов, их связь и взаимодействие (физическая, психическая, эмоциональная нагрузки). Физическая нагрузка, как ответная реакция организма на мышечную деятельность, ее роль и значение в развитии приспособительных реакций организма.	Опрос, оценка знаний студентов.
2	«Мощность», «объем» и «интенсивность» физической нагрузки, как основные измерители ее величины. Характеристика «зон интенсивности» и «зон мощности», их общность и различие (по особенностям энергообеспечения, по предельной продолжительности работы, по отношению к максимально возможной величине физической нагрузки). Понятие абсолютная и относительная мощность нагрузки.	Опрос, оценка знаний студентов.

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.
Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Физическая нагрузка в системе занятий физическими упражнениями.

Вопросы к обсуждению:

1. Понятие «нагрузка» как фактор внешнего воздействия на организм.
2. Физическая нагрузка, как ответная реакция организма на мышечную деятельность, ее роль и значение в развитии приспособительных реакций организма.
3. «Мощность», «объем» и «интенсивность» физической нагрузки.
4. Характеристика «зон интенсивности» и «зон мощности».
5. Понятие абсолютная и относительная мощность нагрузки.

Практические задания: доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 3:

1. Понятие «нагрузка» как фактор внешнего воздействия на организм.
2. Физическая нагрузка, как ответная реакция организма на мышечную деятельность, ее роль и значение в развитии приспособительных реакций организма.
3. «Мощность», «объем» и «интенсивность» физической нагрузки.
4. Характеристика «зон интенсивности» и «зон мощности».
5. Понятие абсолютная и относительная мощность нагрузки.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить доклад к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Тема практического занятия. Тема 3.2. Характеристика методических приемов регулирования величины физической нагрузки на занятиях физической культурой.
3. Цели занятия. Сформировать понимание об основных характеристиках методических приемов регулирования величины физической нагрузки.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Нагрузка и отдых как основные компоненты практических методов физического воспитания, их связь с физической работоспособностью.	Опрос, оценка знаний студентов.
2	Характеристика видов (активный и пассивный) и интервалов (жесткий, ординарный, суперкомпенсаторный) отдыха, их связь и взаимообусловленность, особенности влияния на динамику физической и умственной работоспособности.	Опрос, оценка знаний студентов.

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Характеристика методических приемов регулирования величины физической нагрузки на занятиях физической культурой.

Вопросы к обсуждению:

1. Понятие «нагрузка» как фактор внешнего воздействия на организм.
2. Физическая нагрузка, как ответная реакция организма на мышечную деятельность, ее роль и значение в развитии приспособительных реакций организма.
3. «Мощность», «объем» и «интенсивность» физической нагрузки.
4. Характеристика «зон интенсивности» и «зон мощности».
5. Понятие абсолютная и относительная мощность нагрузки.

Практические задания: доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 3:

1. Понятие «нагрузка» как фактор внешнего воздействия на организм.
2. Физическая нагрузка, как ответная реакция организма на мышечную деятельность, ее роль и значение в развитии приспособительных реакций организма.
3. «Мощность», «объем» и «интенсивность» физической нагрузки.
4. Характеристика «зон интенсивности» и «зон мощности».
5. Понятие абсолютная и относительная мощность нагрузки.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить доклад к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Тема практического занятия. Тема 4.1. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения.
3. Цели занятия. Сформировать понимание об основах формирования знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Овладение двигательным действием осуществляется в следующей последовательности: формирование системы знаний о параметрах характеристик техники и вариантах ее выполнения - формирование двигательного умения - формирование двигательного навыка - формирование двигательного умения высшего порядка. Знания — это отражение в человеческом сознании объективного мира, окружающей действительности. Выделяют два тесно взаимосвязанных между собой вида знания: 1. Наглядно-чувственные знания 2. Словесно-логические знания Процесс освоения знаний складывается по следующей схеме: восприятие информации - ее осмысление — запоминание -применение на практике. Существует несколько уровней усвоения знаний: 1-й – ознакомления, 2-й – репродукции, 3-й - гностических умений, 4-й - трансформации или переноса.	Опрос, оценка знаний студентов.

2	Двигательное умение - это такой уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления. Двигательный навык - это такая степень владения действием, при которой управление движениями происходит автоматизировано, без активной роли мышления. Двигательное умение высшего порядка - это способность к самостоятельному решению новых двигательных задач в меняющихся условиях деятельности.	Опрос, оценка знаний студентов.

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения.

Вопросы к обсуждению:

1. Понятие о физических качествах.
2. Средства воспитания силы.
3. Методы воспитания силы.
4. Воспитание силовых способностей.
5. Средства воспитания выносливости.
6. Методы воспитания выносливости.
7. Выносливость как функциональный показатель работоспособности человека.
8. Средства воспитания быстроты.
9. Методы воспитания быстроты.
10. Быстрота как компонент отражения психомоторных реакций.

Практические задания: доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 4:

1. Понятие о физических качествах.
2. Средства воспитания силы.
3. Методы воспитания силы.
4. Воспитание силовых способностей.
5. Средства воспитания выносливости.
6. Методы воспитания выносливости.
7. Выносливость как функциональный показатель работоспособности человека.
8. Средства воспитания быстроты.
9. Методы воспитания быстроты.
10. Быстрота как компонент отражения психомоторных реакций.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить доклад к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Тема практического занятия. Тема 4.2. Структура обучения двигательным действиям. Взаимодействие навыков.
3. Цели занятия. Сформировать понимание об основах изучения структуры обучения двигательным действиям.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	В построении процесса обучения можно выделить этапы, которые в педагогических целях рассматриваются относительно изолированно, имеют свою цель и задачи. Структура обучения двигательным действиям Первый этап - начальное разучивание. Цель этапа - сформировать умение выполнять основу техники двигательного действия. Второй этап — углубленное разучивание Цель этапа - сформировать умение выполнять двигательное действие в объеме намеченных технических требований. Третий этап - закрепление и совершенствование. Цель этапа - закрепить умение в навык и сформировать способность выполнять двигательное действие в условиях его практического применения. особых усилий со стороны человека. Они бывают положительными и отрицательными. Двигательные привычки - это автоматически совершаемые движения, не связанные с целенаправленным обучением, которые могут возникнуть неосознанно.	Опрос, оценка знаний студентов.
2	2. Взаимодействие (перенос) навыков Перенос навыков - это влияние одних двигательных навыков на усвоение других. Виды переноса: • Положительный перенос - это взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный облегчает процесс формирования последующего навыка. • Отрицательный перенос - это взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык затрудняет процесс формирования последующего. • Односторонний перенос - возникает в тех случаях, когда формирование одного навыка содействует образованию другого, а обратного влияния не обнаруживается. • Взаимный перенос - это перенос навыков с одного двигательного действия на другие и обратно. • Прямой перенос - характеризуется тем, что формирование одного навыка сразу же влияет на создание другого в каком-либо упражнении. • Косвенный (опосредованный) перенос - это	Опрос, оценка знаний студентов.

	такой вид переноса, при котором ранее сформированный навык создаёт только благоприятные предпосылки для приобретения нового. • Ограниченный (частичный) перенос - происходит в тех случаях, когда структура изучаемых действий имеет большое сходство. • Обобщённый перенос имеет место в тех случаях, когда ранее освоенный навык влияет на формирование целого ряда движений, которые могут и не иметь структурного сходства с ним. • Перекрёстный перенос - это перенос навыков на симметричные органы тела.	

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Структура обучения двигательным действиям. Взаимодействие навыков.

Вопросы к обсуждению:

1. Понятие о физических качествах.
2. Средства воспитания силы.
3. Методы воспитания силы.
4. Воспитание силовых способностей.
5. Средства воспитания выносливости.
6. Методы воспитания выносливости.
7. Выносливость как функциональный показатель работоспособности человека.
8. Средства воспитания быстроты.
9. Методы воспитания быстроты.
10. Быстрота как компонент отражения психомоторных реакций.

Практические задания: доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 4:

1. Понятие о физических качествах.
2. Средства воспитания силы.
3. Методы воспитания силы.
4. Воспитание силовых способностей.
5. Средства воспитания выносливости.
6. Методы воспитания выносливости.
7. Выносливость как функциональный показатель работоспособности человека.
8. Средства воспитания быстроты.
9. Методы воспитания быстроты.
10. Быстрота как компонент отражения психомоторных реакций.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить доклад к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Тема практического занятия. Тема 4.3. Двигательные ошибки, причины их появления, предупреждение и порядок исправления.
3. Цели занятия. Сформировать понимание об основах изучения двигательных ошибок, причины их появления, предупреждение и порядок исправления.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Двигательные ошибки - это невыполнение частей двигательных действий или их существенное искажение, или малоэффективные движения, требующие лишь дальнейшего улучшения.	Опрос, оценка знаний студентов.
2	Виды ошибок: • грубые - ошибки, искажающие основу техники двигательного действия; • значительные - невыполнение общей детали техники; • незначительные - неточное выполнение детали, ведущее к снижению эффективности действия; • стабильные - ошибки, закрепленные в навык; • нестабильные - ошибки, возникающие по причине недостаточной координации усилий или из-за воздействия временных сбивающих факторов и исчезающие сразу после принятых мер по их устранению; • типичные - ошибки, для которых свойственна их распространенность, массовость; • нетипичные - ошибки, возникающие эпизодически, по субъективным причинам; • общие - ошибки, появляющиеся в силу влияния стандартных внешних факторов или недостатков общепринятой методики обучения данному физическому упражнению; • индивидуальные - ошибки, появляющиеся по причине индивидуальных особенностей состояния организма занимающихся (низкий уровень физической подготовленности, недостаточный двигательный опыт, состояние здоровья и т.п.).	Опрос, оценка знаний студентов.

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Двигательные ошибки, причины их появления, предупреждение и порядок исправления.

Вопросы к обсуждению:

1. Понятие о физических качествах.
2. Средства воспитания силы.
3. Методы воспитания силы.
4. Воспитание силовых способностей.
5. Средства воспитания выносливости.
6. Методы воспитания выносливости.
7. Выносливость как функциональный показатель работоспособности человека.
8. Средства воспитания быстроты.
9. Методы воспитания быстроты.
10. Быстрота как компонент отражения психомоторных реакций.

Практические задания: доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 4:

1. Понятие о физических качествах.
2. Средства воспитания силы.
3. Методы воспитания силы.
4. Воспитание силовых способностей.
5. Средства воспитания выносливости.
6. Методы воспитания выносливости.
7. Выносливость как функциональный показатель работоспособности человека.
8. Средства воспитания быстроты.
9. Методы воспитания быстроты.
10. Быстрота как компонент отражения психомоторных реакций.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить доклад к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Тема практического занятия. Тема 5.1. Физические качества и закономерности их развития.
3. Цели занятия. Сформировать понимание об основах изучения физических качеств и закономерностей их развития.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Физические качества как отражение функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, проявляющиеся в процессе физических нагрузок. Понятие физических качеств, как совокупность анатомо-морфологических и психофизических свойств человека, определяющих все многообразие его двигательной активности. Понятие физических способностей, как проявление физических качеств в решении двигательных задач. Понятие закон и закономерность в развитии физических качеств. Характеристика основных закономерностей развития физических качеств, проявляющихся при постоянстве внешних воздействий	Опрос, оценка знаний студентов.

	на организм человека (эффективность развития): - гетерохронность развития (неравномерность и разновременность развития); - этапность развития (повышение, стабилизация, снижение приростов показателей); - фазность развития: 1. Фаза полимодального развития, обеспечивает прирост в развитии различных физических способностей за счет включения в работу различных мышечных групп и существенного повышения уровня активности основных жизнеобеспечивающих систем (характеризуется низкой экономией в энерготратах); 2. Фаза направленно-ориентированного развития, обеспечивает прирост в развитии конкретного требуемого физического качества за счет локального включения в работу требуемых мышечных групп и приведение уровня активности соответствующих систем организма (характеризуется повышением экономичности энерготрат); 3) Фаза непосредственного совершенствования, обеспечивает прирост в развитии конкретной физической способности за счет улучшения координированности в деятельности систем обеспечивающих мышечную работу, степени взаимосогласованности между параметрами движений и уровнем активности жизнеобеспечивающих систем организма (характеризуется высокой экономичностью энерготрат).	
2	Принципы развития физических качеств, как отражение основных закономерностей их развития: - принцип соответствия педагогических воздействий, возрастным особенностям развития физических качеств в онтогенезе (концепция «сенситивных периодов»); - принцип направленно-ориентированных воздействий (концепция «кумулятивного эффекта тренировочного процесса»); - принцип прогрессивно-нарастающих воздействий (концепция «сверх восстановления функциональных возможностей систем организма в процессе спортивной тренировки»).	Опрос, оценка знаний студентов.

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Физические качества и закономерности их развития.

Вопросы к обсуждению:

1. Что понимается под физическими качествами и их сопряженностью с физическими способностями
2. Охарактеризовать основные закономерности развития физических качеств и их проявления в процессе мышечной деятельности
3. Охарактеризовать основные принципы направленного развития физических качеств в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировкой
4. Физические способности и основные формы их проявления
5. Гетерохронность и ее отражение в принципе соответствия педагогических воздействий возрастным особенностям развития физических качеств в онтогенезе.
6. Этапность и ее отражение в принципе направленно ориентированного воздействия;
7. Фазность и ее отражение в принципе прогрессивно-нарастающих воздействий
8. Дать характеристику качеству «Сила» и физическим способностям, в которых она проявляется.
9. Охарактеризовать основные средства развития силовых способностей, их общность и различия
10. Охарактеризовать основные методы развития силовых способностей и их функциональную направленность
11. Дать характеристику качеству «Быстроты» и физическим способностям, в которых она проявляется.
12. Охарактеризовать основные средства и методы развития скорости реакции (простой и сложной);
13. Охарактеризовать основные средства и методы развития скорости передвижения.
14. Разработать методику развития собственно-силовых способностей;
15. Разработать методику развития скоростно-силовых способностей;
16. Разработать методику развития «взрывной силы».
17. Разработать методику развития скорости реакции «на движущийся объект»;
18. Разработать методику развития скорости реакции «выбора»;
19. Разработать методику развития скорости передвижения.
20. Дать характеристику качеству «Выносливости» и физическим способностям, в которых она проявляется (общая, силовая и скоростная выносливость).
21. Охарактеризовать основные средства и методы развития общей выносливости
22. Охарактеризовать основные средства и методы развития специальной выносливости
23. Охарактеризовать особенности взаимосвязи выносливости и утомления при выполнении физических нагрузок
24. Дать определение гибкости и охарактеризовать факторы ее определяющие
25. Раскрыть основные виды гибкости и особенности их проявления в процессе мышечной деятельности
26. Охарактеризовать основные методические подходы по развитию гибкости в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировкой.
27. Дать определение «осанка человека» и охарактеризовать основные причины нарушения правильной осанки
28. Охарактеризовать основные методические подходы по формированию правильной осанки, раскрыть состав средств и методов педагогического воздействия
29. Методические подходы к регулированию массы тела в системе занятий физическими упражнениями.
30. Охарактеризовать основные средства развития координационных способностей.
31. Физические способности и основные формы их проявления.
32. Гетерохронность и ее отражение в принципе соответствия педагогических воздействий возрастным особенностям развития физических качеств в онтогенезе.
33. Этапность и ее отражение в принципе направленно ориентированного воздействия.
34. Фазность и ее отражение в принципе прогрессивно-нарастающих воздействий.
35. Гибкость и методика ее развития.

36. Осанка и методика ее формирования.
37. Методика регулирования массы тела в системе занятий физической культурой.
38. Ловкость и ее основные характеристики.
39. Координационные способности и формы их проявления.
40. Характеристика основных факторов, определяющих проявление координационных способностей.

Практические задания: доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 5:

1. Понятие о физических качествах.
2. Средства воспитания силы.
3. Методы воспитания силы.
4. Воспитание силовых способностей.
5. Средства воспитания выносливости.
6. Методы воспитания выносливости.
7. Выносливость как функциональный показатель работоспособности человека.
8. Средства воспитания быстроты.
9. Методы воспитания быстроты.
10. Быстрота как компонент отражения психомоторных реакций.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить доклад к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Тема практического занятия. Тема 5.2. Сила и быстрота как физическое качество человека.
3. Цели занятия. Сформировать понимание об основах изучения силы и быстроты как физического качества человека.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Понятие силы как физического качества, определение ее связи с особенностями мышечных напряжений (уступающий режим, преодолевающий режим, удерживающий режим напряжения). Понятие абсолютной и относительной силы, статической и динамической силы. Силовые способности как структурные компоненты качества силы, характеристика их общности и различия: собственно-силовые способности; скоростно-силовые способности; взрывная сила. Характеристика средств силовой направленности, общность и различия общей и специфической силовой направленности. Классификация нагрузок силовой направленности и их характерные признаки (интенсивность, число повторений, доля в общем объеме силовой нагрузки) Методы развития силовых способностей и их	Опрос, оценка знаний студентов.

	предметная классификация: - методы повторного упражнения с неопредельным отягощением; - методы повторного упражнения с предельным и околопредельным отягощением; - методы повторного упражнения с использованием статических положений тела; - неспецифические методы развития силовых способностей. Методы оценки развития качества силы (силовых способностей). Понятие быстроты как физического качества, характеристика ее структурных компонентов: - скорость реакции (скорость простой реакции; скорость реакции на движущийся объект; скорость реакции выбора); - скорость движения (скорость перемещения тела или его звеньев с заданной амплитудой и траекторией; скорость перемещения тела без изменения вектора направления; скорость перемещение тела с изменяющимся вектором направления); - скорость управления движением (скорость достижения максимального ускорения; скорость достижения максимального торможения; скорость перестроения движения);	
2	Характеристика средств развития скоростных способностей, общность и различия общей и специфической скоростной направленности. Средства общей скоростной направленности: - упражнения, выполняемые с максимальной скоростью; - упражнения, выполняемые с максимальным ускорением; - упражнения, выполняемые из разных исходных положений; - упражнения с изменением направлений вектора движений; - упражнения на дифференцировку внешнего раздражителя (звукового, слухового, тактильного); - упражнения в облегченных внешних условиях; - упражнения с лидированием; - упражнения на перестроение движений. Средства со специфической скоростной направленностью: - упражнения с отягощением, выполняемые с максимальной скоростью; - упражнения с «ускоряющимся эффектом»; - упражнения с ограничением активности анализаторов (зрительного, слухового; тактильного); - соревновательные упражнения.	Опрос, оценка знаний студентов.

	Методы развития простой двигательной реакции (метод реагирования на внезапно возникающий сигнал; метод дифференцировки заданного сигнала; соревновательный метод). Методы развития сложной реакции (метод поэтапного усложнения, метод вариативного исполнения; соревновательный метод). Методы развития скорости движений (метод повторного ускорения; метод «искусственной среды»; метод «усложнено-облегченных условий»; соревновательный метод); Методы развития скорости управления движением (метод вариативного выполнения; метод «преодоления препятствий», игровой метод). Методы развития скоростной выносливости Методы оценки развития качества быстроты (скоростных способностей).	

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Сила и быстрота как физическое качество человека.

Вопросы к обсуждению:

1. Что понимается под физическими качествами и их сопряженностью с физическими способностями
2. Охарактеризовать основные закономерности развития физических качеств и их проявления в процессе мышечной деятельности
3. Охарактеризовать основные принципы направленного развития физических качеств в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировкой
4. Физические способности и основные формы их проявления
5. Гетерохронность и ее отражение в принципе соответствия педагогических воздействий возрастным особенностям развития физических качеств в онтогенезе.
6. Этапность и ее отражение в принципе направленно ориентированного воздействия;
7. Фазность и ее отражение в принципе прогрессивно-нарастающих воздействий
8. Дать характеристику качеству «Сила» и физическим способностям, в которых она проявляется.
9. Охарактеризовать основные средства развития силовых способностей, их общность и различия
10. Охарактеризовать основные методы развития силовых способностей и их функциональную направленность
11. Дать характеристику качеству «Быстроты» и физическим способностям, в которых она проявляется.
12. Охарактеризовать основные средства и методы развития скорости реакции (простой и сложной);
13. Охарактеризовать основные средства и методы развития скорости передвижения.
14. Разработать методику развития собственно-силовых способностей;
15. Разработать методику развития скоростно-силовых способностей;
16. Разработать методику развития «взрывной силы».

17. Разработать методику развития скорости реакции «на движущийся объект»;
18. Разработать методику развития скорости реакции «выбора»;
19. Разработать методику развития скорости передвижения.
20. Дать характеристику качеству «Выносливости» и физическим способностям, в которых она проявляется (общая, силовая и скоростная выносливость).
21. Охарактеризовать основные средства и методы развития общей выносливости
22. Охарактеризовать основные средства и методы развития специальной выносливости
23. Охарактеризовать особенности взаимосвязи выносливости и утомления при выполнении физических нагрузок
24. Дать определение гибкости и охарактеризовать факторы ее определяющие
25. Раскрыть основные виды гибкости и особенности их проявления в процессе мышечной деятельности
26. Охарактеризовать основные методические подходы по развитию гибкости в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировкой.
27. Дать определение «осанка человека» и охарактеризовать основные причины нарушения правильной осанки
28. Охарактеризовать основные методические подходы по формированию правильной осанки, раскрыть состав средств и методов педагогического воздействия
29. Методические подходы к регулированию массы тела в системе занятий физическими упражнениями.
30. Охарактеризовать основные средства развития координационных способностей.
31. Физические способности и основные формы их проявления.
32. Гетерохронность и ее отражение в принципе соответствия педагогических воздействий возрастным особенностям развития физических качеств в онтогенезе.
33. Этапность и ее отражение в принципе направленно ориентированного воздействия.
34. Фазность и ее отражение в принципе прогрессивно-нарастающих воздействий.
35. Гибкость и методика ее развития.
36. Осанка и методика ее формирования.
37. Методика регулирования массы тела в системе занятий физической культурой.
38. Ловкость и ее основные характеристики.
39. Координационные способности и формы их проявления.
40. Характеристика основных факторов, определяющих проявление координационных способностей.

Практические задания: доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 5:

11. Понятие о физических качествах.
12. Средства воспитания силы.
13. Методы воспитания силы.
14. Воспитание силовых способностей.
15. Средства воспитания выносливости.
16. Методы воспитания выносливости.
17. Выносливость как функциональный показатель работоспособности человека.
18. Средства воспитания быстроты.
19. Методы воспитания быстроты.
20. Быстрота как компонент отражения психомоторных реакций.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить доклад к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.

2. Тема практического занятия. Тема 5.3. Выносливость и гибкость как физическое качество.

3. Цели занятия. Сформировать понимание об основах изучения выносливости и гибкости как физического качества.

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Понятие выносливости и характеристика физических способностей, в которых она проявляется (общая выносливость, силовая выносливость, скоростная выносливость). Связь выносливости с процессом утомления, характеристика типов утомления и особенности их проявления при мышечной деятельности (умственное; сенсорное; эмоциональное, физическое). Связь выносливости с физической работоспособностью. Особенности проявления выносливости от активности процессов энергообеспечения, характеристика основных источников энергии, обеспечивающих мышечную деятельность. Классификация видов выносливости по доминирующему процессу энергообеспечения. Зависимость продолжительности работы от ее мощности. Зоны мощности и особенности их энергообеспечения. Характеристика базовых процессов, лимитирующих проявление выносливости в разных зонах мощности (мощность и емкость энергоресурсов организма; скорость восстановления энергоресурсов; закисление работающих мышц; изменение активности ЦНС). Понятие общей и специальной выносливости, их общность и различие. Характеристика основных признаков общей выносливости: - преобладание активности аэробных источников энергии в структуре энергетического запроса на работу; - относительно высокая производительность сердечно-сосудистой системы; - относительно высокая эффективность системы внешнего дыхания; - относительно высокая координация в деятельности систем, обеспечивающих мышечную деятельность. Характеристика основных признаков специально (скоростной и силовой) выносливости: - соотношение активности источников энергии со спецификой конкретной мышечной деятельности; - преобладание силового компонента в конкретной мышечной деятельности; - преобладание скоростного компонента в конкретной мышечной деятельности;	Опрос, оценка знаний студентов.

	- функциональная устойчивость организма к специфике воздействия на него конкретной мышечной деятельности; - психолого-эмоциональная устойчивость организма к специфике воздействия на него конкретной мышечной деятельности. Характеристика средств развития общей выносливости: - циклические упражнения с включением в работу значительного объема мышечных групп; - циклические упражнения с увеличением силовой направленности; - циклические упражнения с увеличением скоростной направленности. Характеристика методов развития общей выносливости: - метод непрерывного выполнения упражнения в режиме до отказа; - метод повторного выполнения упражнения с варьирующими интервалами отдыха; - игровой метод.	
2	Характеристика средств развития специальной выносливости: - соревновательные упражнения; - специально тренировочные упражнения с силовой направленностью; - специально тренировочные упражнения со скоростной направленностью; - подвижные и спортивные игры. Характеристика методов развития специальной выносливости: - интервальный метод (повторный и непрерывный); - комбинированный метод (поэтапного и углубленного воздействия); - игровой и соревновательной. Методы оценки развития общей выносливости (тест Купера) и специальной выносливости (тесты специальной физической подготовки). Определение гибкости как совокупности специфических свойств опорно-двигательного аппарата, определяющих подвижность его сегментов и звеньев с максимальной амплитудой. Роль и значение гибкости в жизнедеятельности человека (оптимизация мышечного тонуса, профилактика перерождения мышечных волокон, усиление кровотока и повышение эластических свойств работающих мышц). Характеристика факторов, определяющих особенности проявления гибкости: - форма и подвижность суставов; - эластичность мышц и связок;	Опрос, оценка знаний студентов.

	- межмышечная координация мышц антагонистов; - нервная регуляция мышечного тонуса Понятие активной и пассивной гибкости, общность и различия. Характеристика средств и методов развития активной и пассивной гибкости. Понятие динамической и статической гибкости, общность и различия. Характеристика средств и методов развития динамической и статической гибкости. Возрастные особенности формирования гибкости, связь с развитием мышечного корсета. Методы оценивания уровня развития гибкости Стретчинг как современное направление развитие гибкости, характеристика его физиологической сущности. Общие представления о методике «стретчинга». Методы оценки развития гибкости в практике физического воспитания. Понятие «осанка человека», ее признаки и значение для жизнедеятельности человека. Методика направленного формирования осанки. Возрастные особенности формирования осанки и методика профилактики ее нарушения в процессе занятий физической культурой. Основы регулирования массы тела: характеристика методик увеличения и снижения массы тела (средства и методы увеличения мышечной массы и снижения жировой массы).	

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Выносливость и гибкость как физическое качество.

Вопросы к обсуждению:

Что понимается под физическими качествами и их сопряженностью с физическими способностями

2. Охарактеризовать основные закономерности развития физических качеств и их проявления в процессе мышечной деятельности

3. Охарактеризовать основные принципы направленного развития физических качеств в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировкой

4. Физические способности и основные формы их проявления

5. Гетерохронность и ее отражение в принципе соответствия педагогических воздействий возрастным особенностям развития физических качеств в онтогенезе.

6. Этапность и ее отражение в принципе направленно ориентированного воздействия;

7. Фазность и ее отражение в принципе прогрессивно-нарастающих воздействий

8. Дать характеристику качеству «Сила» и физическим способностям, в которых она проявляется.

9. Охарактеризовать основные средства развития силовых способностей, их общность и различия
10. Охарактеризовать основные методы развития силовых способностей и их функциональную направленность
11. Дать характеристику качеству «Быстроты» и физическим способностям, в которых она проявляется.
12. Охарактеризовать основные средства и методы развития скорости реакции (простой и сложной);
13. Охарактеризовать основные средства и методы развития скорости передвижения.
14. Разработать методику развития собственно-силовых способностей;
15. Разработать методику развития скоростно-силовых способностей;
16. Разработать методику развития «взрывной силы».
17. Разработать методику развития скорости реакции «на движущийся объект»;
18. Разработать методику развития скорости реакции «выбора»;
19. Разработать методику развития скорости передвижения.
20. Дать характеристику качеству «Выносливости» и физическим способностям, в которых она проявляется (общая, силовая и скоростная выносливость).
21. Охарактеризовать основные средства и методы развития общей выносливости
22. Охарактеризовать основные средства и методы развития специальной выносливости
23. Охарактеризовать особенности взаимосвязи выносливости и утомления при выполнении физических нагрузок
24. Дать определение гибкости и охарактеризовать факторы ее определяющие
25. Раскрыть основные виды гибкости и особенности их проявления в процессе мышечной деятельности
26. Охарактеризовать основные методические подходы по развитию гибкости в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировкой.
27. Дать определение «осанка человека» и охарактеризовать основные причины нарушения правильной осанки
28. Охарактеризовать основные методические подходы по формированию правильной осанки, раскрыть состав средств и методов педагогического воздействия
29. Методические подходы к регулированию массы тела в системе занятий физическими упражнениями.
30. Охарактеризовать основные средства развития координационных способностей.
31. Физические способности и основные формы их проявления.
32. Гетерохронность и ее отражение в принципе соответствия педагогических воздействий возрастным особенностям развития физических качеств в онтогенезе.
33. Этапность и ее отражение в принципе направленно ориентированного воздействия.
34. Фазность и ее отражение в принципе прогрессивно-нарастающих воздействий.
35. Гибкость и методика ее развития.
36. Осанка и методика ее формирования.
37. Методика регулирования массы тела в системе занятий физической культурой.
38. Ловкость и ее основные характеристики.
39. Координационные способности и формы их проявления.
40. Характеристика основных факторов, определяющих проявление координационных способностей.

Практические задания: доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 5:

1. Понятие о физических качествах.
2. Средства воспитания силы.
3. Методы воспитания силы.
4. Воспитание силовых способностей.

5. Средства воспитания выносливости.
6. Методы воспитания выносливости.
7. Выносливость как функциональный показатель работоспособности человека.
8. Средства воспитания быстроты.
9. Методы воспитания быстроты.
10. Быстрота как компонент отражения психомоторных реакций.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить доклад к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Тема практического занятия. Тема 5.4. Ловкость и координация как психофизические способности, лежащие в основе управления двигательными действиями.
3. Цели занятия. Сформировать понимание об основах изучения ловкости и координации как психофизические способности.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Определение понятия ловкости в контексте теории управления движениями (по Н.А.Бернштейну). Общие характеристики ловкости (вариативность выполнения движений; перестроение движений в соответствии с возникающей задачей; оперативное и наиболее рациональное решение задач в изменяющихся условиях; быстрое и качественное освоение новых форм движений). Координационные способности как проявление ловкости в структурной организации двигательной деятельности человека. Обобщенная характеристика основных групп координационных способностей: - первая группа – способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений; - вторая группа – способности поддерживать статическое и динамическое равновесие; - третья группа – способности выполнять двигательные действия без излишней напряженности, слитно и ритмично. Характеристика основных методических подходов в развитии координационных способностей: - постепенное увеличение координационной сложности разучиваемых движений; - перестроение движений при внезапно изменяющихся условиях; - формирование комплекса внутренних ощущений на основе повышения точности пространственных, временных и динамических характеристик движения (точность дифференцировки мышечных ощущений; точность дифференцировки интервалов времени; точность дифференцировки	Опрос, оценка знаний студентов.

	пространственных перемещений).	
2	Метод вариативного упражнения как основа развития координационных способностей, характеристика основных его видов: - строго заданное варьирование отдельных характеристик двигательного действия (например, изменение силовых параметров); - изменение способов выполнения действий (например, выполняя бег лицом вперед, переход на бег спиной вперед); - изменение исходных и конечных положений (например, прыжки вперед из положения упор присев); - «зеркальное» выполнение двигательных действий (например, метание мяча «не ведущей» рукой); - выполнение двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, передвижение по гимнастической скамейке после трех последовательно выполненных кувырка вперед); - выполнение упражнений с исключением зрительного (слухового) контроля (например, передача мяча в парах с повязкой на глазах). Методы оценки развития координационных способностей.	Опрос, оценка знаний студентов.

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Ловкость и координация как психофизические способности, лежащие в основе управления двигательными действиями.

Вопросы к обсуждению:

1. Что понимается под физическими качествами и их сопряженностью с физическими способностями

2. Охарактеризовать основные закономерности развития физических качеств и их проявления в процессе мышечной деятельности

3. Охарактеризовать основные принципы направленного развития физических качеств в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировкой

4. Физические способности и основные формы их проявления

5. Гетерохронность и ее отражение в принципе соответствия педагогических воздействий возрастным особенностям развития физических качеств в онтогенезе.

6. Этапность и ее отражение в принципе направленно ориентированного воздействия;

7. Фазность и ее отражение в принципе прогрессивно-нарастающих воздействий

8. Дать характеристику качеству «Сила» и физическим способностям, в которых она проявляется.

9. Охарактеризовать основные средства развития силовых способностей, их общность и различия

10. Охарактеризовать основные методы развития силовых способностей и их функциональную направленность

11. Дать характеристику качеству «Быстроты» и физическим способностям, в которых она проявляется.

12. Охарактеризовать основные средства и методы развития скорости реакции (простой и сложной);

13. Охарактеризовать основные средства и методы развития скорости передвижения.

14. Разработать методику развития собственно-силовых способностей;

15. Разработать методику развития скоростно-силовых способностей;

16. Разработать методику развития «взрывной силы».

17. Разработать методику развития скорости реакции «на движущийся объект»;

18. Разработать методику развития скорости реакции «выбора»;

19. Разработать методику развития скорости передвижения.

20. Дать характеристику качеству «Выносливости» и физическим способностям, в которых она проявляется (общая, силовая и скоростная выносливость).

21. Охарактеризовать основные средства и методы развития общей выносливости

22. Охарактеризовать основные средства и методы развития специальной выносливости

23. Охарактеризовать особенности взаимосвязи выносливости и утомления при выполнении физических нагрузок

24. Дать определение гибкости и охарактеризовать факторы ее определяющие

25. Раскрыть основные виды гибкости и особенности их проявления в процессе мышечной деятельности

26. Охарактеризовать основные методические подходы по развитию гибкости в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировкой.

27. Дать определение «осанка человека» и охарактеризовать основные причины нарушения правильной осанки

28. Охарактеризовать основные методические подходы по формированию правильной осанки, раскрыть состав средств и методов педагогического воздействия

29. Методические подходы к регулированию массы тела в системе занятий физическими упражнениями.

30. Охарактеризовать основные средства развития координационных способностей.

31. Физические способности и основные формы их проявления.

32. Гетерохронность и ее отражение в принципе соответствия педагогических воздействий возрастным особенностям развития физических качеств в онтогенезе.

33. Этапность и ее отражение в принципе направленно ориентированного воздействия.

34. Фазность и ее отражение в принципе прогрессивно-нарастающих воздействий.

35. Гибкость и методика ее развития.

36. Осанка и методика ее формирования.

37. Методика регулирования массы тела в системе занятий физической культурой.

38. Ловкость и ее основные характеристики.

39. Координационные способности и формы их проявления.

40. Характеристика основных факторов, определяющих проявление координационных способностей.

Практические задания: доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 5:

11. Понятие о физических качествах.

12. Средства воспитания силы.

13. Методы воспитания силы.

14. Воспитание силовых способностей.

15. Средства воспитания выносливости.

16. Методы воспитания выносливости.

17. Выносливость как функциональный показатель работоспособности человека.
18. Средства воспитания быстроты.
19. Методы воспитания быстроты.
20. Быстрота как компонент отражения психомоторных реакций.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить доклад к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Тема практического занятия. Тема 6.1. Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса.
3. Цели занятия. Сформировать понимание по получению знаний об уроке физической культуры как основной формы организации образовательного процесса.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Разнообразие форм организации занятий физической культурой, их предметная классификация, целевое назначение и содержательная направленность: - основные формы занятий физической культурой (уроки физической культуры; утренняя зарядка; физкультминутки; физкульт паузы; занятия по выполнению домашних заданий); - дополнительные формы занятий физической культуры (занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях; прогулки, игры и развлечения на открытом воздухе во время активного отдыха и досуга). Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса, его цель и задачи, структурная организация (связь структурных компонентов урока с основными фазами физической работоспособности). Характеристика основных типов урока физической культуры и особенности их структурной организации: комплексный урок; целевой урок; комбинированный урок.	Опрос, оценка знаний студентов.
2	Характеристика современных требований к проведению уроков физической культуры: - всесторонность педагогических задач и функциональных воздействий (образовательные, воспитательные, обучающие, оздоровительные и развивающие задачи); - оптимальная двигательная активность и факторы ее обеспечивающие (плотность урока; динамика физической нагрузки, режимы физической нагрузки);	Опрос, оценка знаний студентов.

	- интерес и высокая эмоциональность уроков, и факторы ее обеспечивающие (новизна материала; инициатива и самостоятельность; активность и творчество); - дифференцированный подход к занимающимся в процессе решения основных педагогических задач (учет индивидуальных показателей физической подготовленности; учет темпов прироста показателей физических качеств; учет скорости и качества освоения новых двигательных действий). Методы организации учебной деятельности занимающихся, их цель и назначение: фронтальный метод и его разновидности (одновременный, поточный, попеременный); групповой метод и его разновидности (поочередный (круговая тренировка), посменный); индивидуальный метод и его разновидности (с ограничением, с индивидуальным заданием).	

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.
Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса.

Вопросы к обсуждению:

1. Дать характеристику основным формам занятий физической культурой, их целям и содержательному наполнению

2. Дать определение основным типам уроков физической культуры, раскрыть общность и различия в их планировании, педагогическую направленность в решении учебных задач (комплексный урок, целевой урок, комбинированный урок)

3. Охарактеризовать современные требования к уроку физической культуры.

4. По каким признакам устанавливается связь и различия между основными формами занятий физической культурой

5. На основе каких показателей устанавливается структура уроков физической культуры и определяются задачи каждой его части

6. По каким признакам и в зависимости от чего, рекомендуется дифференцировать учащихся по группам в процессе уроков физической культуры.

7. Дать характеристику базовым положениям «концепции сенситивных периодов» и «ведущего вида деятельности в онтогенезе» и раскрыть их суть для теории и методики физического воспитания

8. В каких базовых положениях раскрывается возрастная парадигма образования школьников по физической культуре, и какими возрастными процессами она обуславливается.

9. Охарактеризовать цель, задачи и содержательное наполнение основных видов планирования программного материала по дисциплине физической культуры (перспективное, текущее и оперативное)

10. Раскрыть основное содержание деятельности учителя на подготовительном этапе планирования программного материала

11. Раскрыть основное содержание деятельности учителя на основном этапе планирования программного материала

12. Охарактеризовать виды контроля, используемые в физическом воспитании, их цель и педагогическое предназначение

13. Раскрыть особенности педагогического контроля качества освоения учебного материала по дисциплине «физическая культура» (знания и двигательные умения)

14. Охарактеризовать основные требования к проведению тестовых упражнений по оценке физической подготовленности учащихся

Практические задания: расчетное практическое задание

1. Разработать годовой план-график распределения учебного материала по дисциплине «физическая культура»

2. Разработать тематический план распределения учебного материала по дисциплине «физическая культура» на одну из учебных четвертей

3. Разработать план-конспект распределения учебного материала по дисциплине «физическая культура»

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить расчетное практическое задание к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.

2. Тема практического занятия. Тема 6.2. Планирование как условие программно-методического сопровождения образовательного процесса по физической культуре.

3. Цели занятия. Сформировать понимание об основах изучения плавания как условия программно-методического сопровождения образовательного процесса.

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Понятие периодизации и характеристика ее основных структурных компонентов (биологическое развитие, психическое развитие, социальное развитие). Концепция «сенситивных периодов» как основа целенаправленного развития физических качеств. Концепция «ведущего вида деятельности в онтогенезе» как основа целенаправленного формирования интереса и потребностей школьников к занятиям физической культурой. Возрастная парадигма современного программно-методического обеспечения образования по физической культуре: «учись у учителя» - «учись в коллективе вместе с учителем» - «учись быть учителем». Сущность и объективные основы планирования, его цель и задачи. Характеристика основных документов планирования, их цель, задачи и способы оформления: - годовой план график, как форма перспективного планирования; - тематический план на четверть, как форма текущего планирования;	Опрос, оценка знаний студентов.

	- план-конспект урока, как форма оперативного планирования.	
2	Основные требования к разработке документов планирования: - ориентация на выполнение требований учебной программы и государственных стандартов (понятие планируемые результаты); - преемственность в основных документах планирования (по темам и разделам программы, задачам, содержанию); - сохранность коррекции основных документов планирования по составу задач и учебному содержанию. Основы технологии разработки учебных планов по физической культуре. Логическая конструкция «общее» - «частное» - «конкретное» как основа планирования целостного педагогического процесса: «перспективное планирование» - «текущее планирование» - «оперативное планирование». Характеристика основных этапов планирования: а) подготовительный этап: - определение конкретных результатов к концу учебного года, через постановку целевых установок и шкалы оценок достижения; - определение промежуточных результатов, через постановку текущих задач и результативности их решения; - определение методики решения поставленных задач и оценки эффективности их решения; б) основной этап: - разработка годового плана-графика; - разработка тематического плана на четверть; - разработка плана-конспекта урока. расчетное практическое задание.	Опрос, оценка знаний студентов.

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Планирование как условие программно-методического сопровождения образовательного процесса по физической культуре.

Вопросы к обсуждению:

1. Дать характеристику основным формам занятий физической культурой, их целям и содержательному наполнению

2. Дать определение основным типам уроков физической культуры, раскрыть общность и различия в их планировании, педагогическую направленность в решении учебных задач (комплексный урок, целевой урок, комбинированный урок)

3. Охарактеризовать современные требования к уроку физической культуры.

4. По каким признакам устанавливается связь и различия между основными формами занятий физической культурой
5. На основе каких показателей устанавливается структура уроков физической культуры и определяются задачи каждой его части
6. По каким признакам и в зависимости от чего, рекомендуется дифференцировать учащихся по группам в процессе уроков физической культуры.
7. Дать характеристику базовым положениям «концепции сенситивных периодов» и «ведущего вида деятельности в онтогенезе» и раскрыть их суть для теории и методики физического воспитания
8. В каких базовых положениях раскрывается возрастная парадигма образования школьников по физической культуре, и какими возрастными процессами она обуславливается.
9. Охарактеризовать цель, задачи и содержательное наполнение основных видов планирования программного материала по дисциплине физической культуры (перспективное, текущее и оперативное)
10. Раскрыть основное содержание деятельности учителя на подготовительном этапе планирования программного материала
11. Раскрыть основное содержание деятельности учителя на основном этапе планирования программного материала
12. Охарактеризовать виды контроля, используемые в физическом воспитании, их цель и педагогическое предназначение
13. Раскрыть особенности педагогического контроля качества освоения учебного материала по дисциплине «физическая культура» (знания и двигательные умения)
14. Охарактеризовать основные требования к проведению тестовых упражнений по оценке физической подготовленности учащихся

Практические задания: расчетное практическое задание

1. Разработать годовой план-график распределения учебного материала по дисциплине «физическая культура»
2. Разработать тематический план распределения учебного материала по дисциплине «физическая культура» на одну из учебных четвертей
3. Разработать план-конспект распределения учебного материала по дисциплине «физическая культура».

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить расчетное практическое задание к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Тема практического занятия. Тема 6.3. Основы контроля успеваемости учащихся по предмету физической культуры.
3. Цели занятия. Сформировать понимание об основах изучения контроля успеваемости учащихся по предмету физической культуры.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Контроль, его цель и назначение, сущность и виды: - педагогический контроль (наблюдение, тестирование, опрос);	Опрос, оценка знаний студентов.

	- медико-педагогический контроль (обследование, функциональные пробы, активность сердечно-сосудистой системы); - гигиенический контроль (проверка безопасности мест занятий, проверка исправности инвентаря и оборудования; проверка безопасности одежды и обуви).	
2	Виды контроля по качеству освоения учебного материала, их цель и назначение (исходный, оперативный, текущий, итоговый). Характеристика логической последовательности проведения контрольных процедур в структуре учебного года: «конкретное» - «частное» - «общее». Методика оценивания качества освоения новых знаний и новых двигательных действий, характеристика требований к разработке шкалы отметок (оценивания).	Опрос, оценка знаний студентов.

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Основы контроля успеваемости учащихся по предмету физической культуры.

Вопросы к обсуждению:

1. Дать характеристику основным формам занятий физической культурой, их целям и содержательному наполнению

2. Дать определение основным типам уроков физической культуры, раскрыть общность и различия в их планировании, педагогическую направленность в решении учебных задач (комплексный урок, целевой урок, комбинированный урок)

3. Охарактеризовать современные требования к уроку физической культуры.

4. По каким признакам устанавливается связь и различия между основными формами занятий физической культурой

5. На основе каких показателей устанавливается структура уроков физической культуры и определяются задачи каждой его части

6. По каким признакам и в зависимости от чего, рекомендуется дифференцировать учащихся по группам в процессе уроков физической культуры.

7. Дать характеристику базовым положениям «концепции сенситивных периодов» и «ведущего вида деятельности в онтогенезе» и раскрыть их суть для теории и методики физического воспитания

8. В каких базовых положениях раскрывается возрастная парадигма образования школьников по физической культуре, и какими возрастными процессами она обуславливается.

9. Охарактеризовать цель, задачи и содержательное наполнение основных видов планирования программного материала по дисциплине физической культуры (перспективное, текущее и оперативное)

10. Раскрыть основное содержание деятельности учителя на подготовительном этапе планирования программного материала

11. Раскрыть основное содержание деятельности учителя на основном этапе планирования программного материала

12. Охарактеризовать виды контроля, используемые в физическом воспитании, их цель и педагогическое предназначение

13. Раскрыть особенности педагогического контроля качества освоения учебного материала по дисциплине «физическая культура» (знания и двигательные умения)

14. Охарактеризовать основные требования к проведению тестовых упражнений по оценке физической подготовленности учащихся

Практические задания: расчетное практическое задание

1. Разработать годовой план-график распределения учебного материала по дисциплине «физическая культура»

2. Разработать тематический план распределения учебного материала по дисциплине «физическая культура» на одну из учебных четвертей

3. Разработать план-конспект распределения учебного материала по дисциплине «физическая культура».

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить расчетное практическое задание к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.

2. Тема практического занятия. Тема 7.1. Особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

3. Цели занятия. Сформировать понимание об основах изучения особенностей физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Возрастные особенности дошкольников: периодизация дошкольного возраста, особенности функционального развития ребенка; формирование опорно-двигательного аппарата. Задачи по укреплению здоровья, физическому развитию, повышению сопротивляемости организма ребенка к неблагоприятным факторам внешней среды. Задачи по развитию основных физических качеств и формированию двигательных умений и навыков.	Опрос, оценка знаний студентов.
2	Средства и методы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизацией дошкольников. Формы физического воспитания дошкольников (в яслях, в дошкольном образовательном учреждении, в семье).	Опрос, оценка знаний студентов.

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

Вопросы к обсуждению:

1. В чем заключается социально-педагогическое значение физической культуры детей дошкольного возраста?
2. Охарактеризуйте особенности физического и психического развития дошкольников.
3. Определите цель, задачи и направленность физической культуры детей дошкольного возраста.
4. Дайте характеристику форм занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста.
5. В чем выражаются особенности содержания и методики занятий физическими упражнениями в пренатальный период развития детей?
6. Определите принципиальные отличия в методике проведения занятий с детьми раннего, младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.
7. Дайте характеристику содержания современных программ физической культуры для дошкольников.
8. Раскройте специфические особенности предмета «Физическая культура» и его отличительные черты от других предметов школьного учебного плана.
9. Дайте характеристику содержания и структуры действующей программы по физическому воспитанию.
10. Физическое развитие детей младшего школьного возраста.
11. Мотивы учения младшего школьника.
12. Трудности работы педагога на начальном этапе.
13. Физиологические и психологические особенности.
14. Социально-педагогическое значение физического воспитания детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности и главные виды деятельности.
15. Цель, задачи и направленность физической культуры для детей школьного возраста.
16. В чем выражается социально-педагогическое значение физической культуры для детей школьного возраста?
17. Охарактеризуйте особенности физического и психического развития школьников.
18. Определите цель, задачи и направленность физической культуры для детей школьного возраста.
19. Значение и особенности физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования. Сущность, цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
20. Средства профессионально-прикладной физической подготовки, основы методики и формы занятий.
21. Значение, цель и основные задачи физической культуры в высших учебных заведениях.
22. Структура и особенности содержания учебных программ по физической культуре в вузах. Формы организации физкультурного образования студентов.
23. Особенности методики занятий со студентами физическими упражнениями в учебных подразделениях вуза.
24. Направления деятельности кафедры физического воспитания вуза, спортивного клуба и спортивно-оздоровительного центра.
25. Специфика деятельности преподавателя физической культуры вуза.
26. В чем суть организационных и методических особенностей занятий физическими упражнениями в учреждениях среднего профессионального образования?
27. Определите сущность профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели и задачи.
28. В чем заключается роль спорта в решении задач физического воспитания в системе

профессионального образования?

29. В чем заключаются цель и задачи неспециального физкультурного образования студенческой молодежи?
30. Дайте характеристику форм организации физкультурного образования студентов.
31. Раскройте структуру и особенности содержания учебных программ по физической культуре в вузах.
32. Дайте характеристику форм организации занятий физическими упражнениями в вузе, их особенностей и методической направленности.
33. Раскройте основные направления деятельности кафедры физического воспитания, спортивного клуба и спортивно-оздоровительного центра.
34. Социально-биологические факторы, обуславливающие направленное использование отдельных форм физической культуры в различные периоды их жизни.
35. Особенности использования основных форм физической культуры.
36. Профессионально-прикладная физическая культура.
37. Охарактеризуйте социально-биологические факторы, обуславливающие направленное использование отдельных форм физической культуры для людей молодого и зрелого возраста в различные периоды их жизни.
38. Каков оптимальный объем ежедневных и недельных физических нагрузок при организации и проведении занятий с людьми молодого и зрелого возраста?
39. Дайте характеристику возрастнo-инволюционных изменений отдельных функций и систем организма в период старения человека.
40. В чем заключается значение физической культуры для профилактики возрастных нарушений и восстановления дееспособности организма, снизившейся под влиянием возрастной инволюции.
41. Раскройте основные задачи физической культуры в пожилом и старшем возрасте, особенности организации и методики занятий с данным контингентом занимающихся.

Практические задания: доклад

1. Методические особенности воспитания физических качеств и формирования двигательных действий у детей 3—6 лет.
2. Организация и основы методики физического воспитания в детских дошкольных учреждениях.
3. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в семье.
4. Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры.
5. Воспитание личной физической культуры у младших школьников.
6. Воспитание быстроты движений у школьников младших классов с применением подвижных игр.
7. Применение метода круговой тренировки на уроках физической культуры.
8. Использование предметных регуляторов при обучении двигательным действиям.
9. Формирование у школьников интереса к физической культуре.
10. Использование тренажеров и тренажерных устройств в физическом воспитании детей школьного возраста.
11. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте.
12. Формирование и контроль знаний у детей старшего школьного возраста по дисциплине «Физическая культура».
13. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальных медицинских групп.
14. Сравнительный анализ программ по физической культуре для учащихся младших, средних, старших классов (по выбору).
15. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей физической культуры.

16. Методика физического воспитания в средних специальных учебных заведениях.
17. Методика физического воспитания в высших учебных заведениях.
18. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить доклад к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Тема практического занятия. Тема 7.2. Особенности физического воспитания детей школьного возраста.
3. Цели занятия. Сформировать понимание об основах изучения особенностей физического воспитания детей школьного возраста.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Значение и задачи физического воспитания школьников. Периодизация школьного возраста, значение учета возрастных периодов для повышения эффективности физического воспитания. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Физическое воспитание детей младшего, среднего, старшего школьного возраста. Задачи, средства, особенности методики. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Задачи, содержание, особенности методики в зависимости от уровня физического развития и характера заболевания. Физическое воспитание во вспомогательных школах. Особенности задач, средств, методики в зависимости от состояния здоровья и дефектов развития. Адаптивная физическая культура. Физическое воспитание в школах-интернатах и детских домах. Специфика контингента. Особенности режима дня. Направленность и формы организации физического воспитания. Особенности физического воспитания в сельской школе. Формы организации физического воспитания в школе: урок физической культуры; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня; внеклассные формы занятий, общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Формы организации физического воспитания в учреждениях дополнительного образования: школы высшего спортивного мастерства; СДЮШОР, ДЮСШ, ДЮКФП; спортивные секции и кружки домов школьника, стадионов, парков культуры и отдыха,	Опрос, оценка знаний студентов.

	спортивно-оздоровительные, трудовые, военно-спортивные, оздоровительные лагеря. Формы физического воспитания в семье: мероприятия в режиме дня, самостоятельные занятия, прогулки, семейные походы.	
2	Программы физического воспитания общеобразовательной школы как документы, способствующие установлению эффективного оздоровительного режима школы, содействующего нравственному воспитанию, трудовой и профессиональной подготовке учащихся. Структура программ, направленность и содержание частей программы. Связь и взаимообусловленность разделов программы. Отражение в содержании программы прикладной подготовки (базовый компонент). Реализация содержания программы в зависимости от национальных и географических особенностей региона страны (вариативный компонент). Школьный урок физической культуры - основная форма учебной работы. Требования к уроку. Структура урока. Постановка задач. Построение и содержание уроков, обеспечивающие эффективность решения поставленных задач. Подготовка учителя к уроку. Организация, активизация и оценка деятельности учащихся на уроке. Дозирование нагрузки на уроке. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач. Методика формирования навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Домашние задания по физическому воспитанию: цель, задачи, виды, направленность, формы организации, контроль и оценка выполнения. Цель, задачи, направленность, содержание других форм физического воспитания в режиме учебного дня: гимнастика до занятий, физкультурные минуты (паузы), игры и физические упражнения на подвижной перемене, спортивный час в группах продленного дня.	Опрос, оценка знаний студентов.

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Особенности физического воспитания детей школьного возраста.

Вопросы к обсуждению:

1. В чем заключается социально-педагогическое значение физической культуры детей дошкольного возраста?

2. Охарактеризуйте особенности физического и психического развития дошкольников.
3. Определите цель, задачи и направленность физической культуры детей дошкольного возраста.
4. Дайте характеристику форм занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста.
5. В чем выражаются особенности содержания и методики занятий физическими упражнениями в пренатальный период развития детей?
6. Определите принципиальные отличия в методике проведения занятий с детьми раннего, младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.
7. Дайте характеристику содержания современных программ физической культуры для дошкольников.
8. Раскройте специфические особенности предмета «Физическая культура» и его отличительные черты от других предметов школьного учебного плана.
9. Дайте характеристику содержания и структуры действующей программы по физическому воспитанию.
10. Физическое развитие детей младшего школьного возраста.
11. Мотивы учения младшего школьника.
12. Трудности работы педагога на начальном этапе.
13. Физиологические и психологические особенности.
14. Социально-педагогическое значение физического воспитания детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности и главные виды деятельности.
15. Цель, задачи и направленность физической культуры для детей школьного возраста.
16. В чем выражается социально-педагогическое значение физической культуры для детей школьного возраста?
17. Охарактеризуйте особенности физического и психического развития школьников.
18. Определите цель, задачи и направленность физической культуры для детей школьного возраста.
19. Значение и особенности физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования. Сущность, цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
20. Средства профессионально-прикладной физической подготовки, основы методики и формы занятий.
21. Значение, цель и основные задачи физической культуры в высших учебных заведениях.
22. Структура и особенности содержания учебных программ по физической культуре в вузах. Формы организации физкультурного образования студентов.
23. Особенности методики занятий со студентами физическими упражнениями в учебных подразделениях вуза.
24. Направления деятельности кафедры физического воспитания вуза, спортивного клуба и спортивно-оздоровительного центра.
25. Специфика деятельности преподавателя физической культуры вуза.
26. В чем суть организационных и методических особенностей занятий физическими упражнениями в учреждениях среднего профессионального образования?
27. Определите сущность профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели и задачи.
28. В чем заключается роль спорта в решении задач физического воспитания в системе профессионального образования?
29. В чем заключаются цель и задачи неспециального физкультурного образования студенческой молодежи?
30. Дайте характеристику форм организации физкультурного образования студентов.
31. Раскройте структуру и особенности содержания учебных программ по физической культуре в вузах.
32. Дайте характеристику форм организации занятий физическими упражнениями в вузе, их

особенностей и методической направленности.

33. Раскройте основные направления деятельности кафедры физического воспитания, спортивного клуба и спортивно-оздоровительного центра.
34. Социально-биологические факторы, обуславливающие направленное использование отдельных форм физической культуры в различные периоды их жизни.
35. Особенности использования основных форм физической культуры.
36. Профессионально-прикладная физическая культура.
37. Охарактеризуйте социально-биологические факторы, обуславливающие направленное использование отдельных форм физической культуры для людей молодого и зрелого возраста в различные периоды их жизни.
38. Каков оптимальный объем ежедневных и недельных физических нагрузок при организации и проведении занятий с людьми молодого и зрелого возраста?
39. Дайте характеристику возрастнo-инволюционных изменений отдельных функций и систем организма в период старения человека.
40. В чем заключается значение физической культуры для профилактики возрастных нарушений и восстановления дееспособности организма, снизившейся под влиянием возрастной инволюции.
41. Раскройте основные задачи физической культуры в пожилом и старшем возрасте, особенности организации и методики занятий с данным контингентом занимающихся.

Практические задания: доклад

1. Методические особенности воспитания физических качеств и формирования двигательных действий у детей 3—6 лет.
2. Организация и основы методики физического воспитания в детских дошкольных учреждениях.
3. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в семье.
4. Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры.
5. Воспитание личной физической культуры у младших школьников.
6. Воспитание быстроты движений у школьников младших классов с применением подвижных игр.
7. Применение метода круговой тренировки на уроках физической культуры.
8. Использование предметных регуляторов при обучении двигательным действиям.
9. Формирование у школьников интереса к физической культуре.
10. Использование тренажеров и тренажерных устройств в физическом воспитании детей школьного возраста.
11. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте.
12. Формирование и контроль знаний у детей старшего школьного возраста по дисциплине «Физическая культура».
13. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальных медицинских групп.
14. Сравнительный анализ программ по физической культуре для учащихся младших, средних, старших классов (по выбору).
15. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей физической культуры.
16. Методика физического воспитания в средних специальных учебных заведениях.
17. Методика физического воспитания в высших учебных заведениях.
18. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить доклад к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Тема практического занятия. Тема 7.3. Особенности физического воспитания студенческой молодежи.
3. Цели занятия. Сформировать понимание об основах изучения особенностей физического воспитания студенческой молодежи.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Современные тенденции физического воспитания взрослого населения страны. Возрастные группы, характерные черты направленности их физического воспитания. Физическое воспитание студенческой молодежи. Цель, задачи. Учебные отделения: специальные, основные и спортивные. Содержание учебной программы для высших учебных заведений. Оценка успеваемости.	Опрос, оценка знаний студентов.
2	Формы физического воспитания во внеурочное время: занятия в спортивных секциях, внутривузовские соревнования, физкультурно-массовые мероприятия, физкультурно-оздоровительная работа в студенческих общежитиях, оздоровительно-спортивных лагерях.	Опрос, оценка знаний студентов.

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.
Введение.
Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Особенности физического воспитания студенческой молодежи.

Вопросы к обсуждению:

1. В чем заключается социально-педагогическое значение физической культуры детей дошкольного возраста?
2. Охарактеризуйте особенности физического и психического развития дошкольников.
3. Определите цель, задачи и направленность физической культуры детей дошкольного возраста.
4. Дайте характеристику форм занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста.
5. В чем выражаются особенности содержания и методики занятий физическими упражнениями в пренатальный период развития детей?
6. Определите принципиальные отличия в методике проведения занятий с детьми раннего, младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.
7. Дайте характеристику содержания современных программ физической культуры для дошкольников.
8. Раскройте специфические особенности предмета «Физическая культура» и его отличительные черты от других предметов школьного учебного плана.

9. Дайте характеристику содержания и структуры действующей программы по физическому воспитанию.
10. Физическое развитие детей младшего школьного возраста.
11. Мотивы учения младшего школьника.
12. Трудности работы педагога на начальном этапе.
13. Физиологические и психологические особенности.
14. Социально-педагогическое значение физического воспитания детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности и главные виды деятельности.
15. Цель, задачи и направленность физической культуры для детей школьного возраста.
16. В чем выражается социально-педагогическое значение физической культуры для детей школьного возраста?
17. Охарактеризуйте особенности физического и психического развития школьников.
18. Определите цель, задачи и направленность физической культуры для детей школьного возраста.
19. Значение и особенности физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования. Сущность, цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
20. Средства профессионально-прикладной физической подготовки, основы методики и формы занятий.
21. Значение, цель и основные задачи физической культуры в высших учебных заведениях.
22. Структура и особенности содержания учебных программ по физической культуре в вузах. Формы организации физкультурного образования студентов.
23. Особенности методики занятий со студентами физическими упражнениями в учебных подразделениях вуза.
24. Направления деятельности кафедры физического воспитания вуза, спортивного клуба и спортивно-оздоровительного центра.
25. Специфика деятельности преподавателя физической культуры вуза.
26. В чем суть организационных и методических особенностей занятий физическими упражнениями в учреждениях среднего профессионального образования?
27. Определите сущность профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели и задачи.
28. В чем заключается роль спорта в решении задач физического воспитания в системе профессионального образования?
29. В чем заключаются цель и задачи неспециального физкультурного образования студенческой молодежи?
30. Дайте характеристику форм организации физкультурного образования студентов.
31. Раскройте структуру и особенности содержания учебных программ по физической культуре в вузах.
32. Дайте характеристику форм организации занятий физическими упражнениями в вузе, их особенностей и методической направленности.
33. Раскройте основные направления деятельности кафедры физического воспитания, спортивного клуба и спортивно-оздоровительного центра.
34. Социально-биологические факторы, обуславливающие направленное использование отдельных форм физической культуры в различные периоды их жизни.
35. Особенности использования основных форм физической культуры.
36. Профессионально-прикладная физическая культура.
37. Охарактеризуйте социально-биологические факторы, обуславливающие направленное использование отдельных форм физической культуры для людей молодого и зрелого возраста в различные периоды их жизни.
38. Каков оптимальный объем ежедневных и недельных физических нагрузок при организации и проведении занятий с людьми молодого и зрелого возраста?

39. Дайте характеристику возрастнo-инволюционных изменений отдельных функций и систем организма в период старения человека.
40. В чем заключается значение физической культуры для профилактики возрастных нарушений и восстановления дееспособности организма, снизившейся под влиянием возрастной инволюции.
41. Раскройте основные задачи физической культуры в пожилом и старшем возрасте, особенности организации и методики занятий с данным контингентом занимающихся.

Практические задания: доклад

1. Методические особенности воспитания физических качеств и формирования двигательных действий у детей 3—6 лет.
2. Организация и основы методики физического воспитания в детских дошкольных учреждениях.
3. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в семье.
4. Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры.
5. Воспитание личной физической культуры у младших школьников.
6. Воспитание быстроты движений у школьников младших классов с применением подвижных игр.
7. Применение метода круговой тренировки на уроках физической культуры.
8. Использование предметных регуляторов при обучении двигательным действиям.
9. Формирование у школьников интереса к физической культуре.
10. Использование тренажеров и тренажерных устройств в физическом воспитании детей школьного возраста.
11. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте.
12. Формирование и контроль знаний у детей старшего школьного возраста по дисциплине «Физическая культура».
13. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальных медицинских групп.
14. Сравнительный анализ программ по физической культуре для учащихся младших, средних, старших классов (по выбору).
15. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей физической культуры.
16. Методика физического воспитания в средних специальных учебных заведениях.
17. Методика физического воспитания в высших учебных заведениях.
18. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить доклад к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Тема практического занятия. Тема 7.4. Физическая культура в повседневной жизни взрослого населения.
3. Цели занятия. Сформировать понимание об основах изучения физической культуры в повседневной жизни взрослого населения.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности, пожилом и старшем возрасте.	Опрос, оценка знаний студентов.

	Научно-технический прогресс и его влияние на жизнедеятельность человека (интенсификация темпа жизни, отрицательные эмоции, режим питания, гиподинамия, акселерация). Роль физической культуры в научной организации труда и отдыха (утомление и восстановление, средства физической культуры в режиме трудового дня). Самостоятельные занятия в свободное время для укрепления здоровья. Методические особенности отдельных направлений: физкультурно-гигиеническое и оздоровительно-рекреационное; общеподготовительное; спортивное и профессионально-прикладное.	
2	Задачи индивидуально направленного физического воспитания в старшем возрасте, содержание и организационно-методические особенности занятий. Профессиональная физическая подготовка. Теоретические аспекты. Профессиональная физическая подготовка как средство и метод прогнозирования и развития способностей к трудовой деятельности. Особенности методики.	Опрос, оценка знаний студентов.

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Физическая культура в повседневной жизни взрослого населения.

Вопросы к обсуждению:

1. В чем заключается социально-педагогическое значение физической культуры детей дошкольного возраста?
2. Охарактеризуйте особенности физического и психического развития дошкольников.
3. Определите цель, задачи и направленность физической культуры детей дошкольного возраста.
4. Дайте характеристику форм занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста.
5. В чем выражаются особенности содержания и методики занятий физическими упражнениями в пренатальный период развития детей?
6. Определите принципиальные отличия в методике проведения занятий с детьми раннего, младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.
7. Дайте характеристику содержания современных программ физической культуры для дошкольников.
8. Раскройте специфические особенности предмета «Физическая культура» и его отличительные черты от других предметов школьного учебного плана.
9. Дайте характеристику содержания и структуры действующей программы по физическому воспитанию.
10. Физическое развитие детей младшего школьного возраста.
11. Мотивы учения младшего школьника.

12. Трудности работы педагога на начальном этапе.
13. Физиологические и психологические особенности.
14. Социально-педагогическое значение физического воспитания детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности и главные виды деятельности.
15. Цель, задачи и направленность физической культуры для детей школьного возраста.
16. В чем выражается социально-педагогическое значение физической культуры для детей школьного возраста?
17. Охарактеризуйте особенности физического и психического развития школьников.
18. Определите цель, задачи и направленность физической культуры для детей школьного возраста.
19. Значение и особенности физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования. Сущность, цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
20. Средства профессионально-прикладной физической подготовки, основы методики и формы занятий.
21. Значение, цель и основные задачи физической культуры в высших учебных заведениях.
22. Структура и особенности содержания учебных программ по физической культуре в вузах. Формы организации физкультурного образования студентов.
23. Особенности методики занятий со студентами физическими упражнениями в учебных подразделениях вуза.
24. Направления деятельности кафедры физического воспитания вуза, спортивного клуба и спортивно-оздоровительного центра.
25. Специфика деятельности преподавателя физической культуры вуза.
26. В чем суть организационных и методических особенностей занятий физическими упражнениями в учреждениях среднего профессионального образования?
27. Определите сущность профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели и задачи.
28. В чем заключается роль спорта в решении задач физического воспитания в системе профессионального образования?
29. В чем заключаются цель и задачи неспециального физкультурного образования студенческой молодежи?
30. Дайте характеристику форм организации физкультурного образования студентов.
31. Раскройте структуру и особенности содержания учебных программ по физической культуре в вузах.
32. Дайте характеристику форм организации занятий физическими упражнениями в вузе, их особенностей и методической направленности.
33. Раскройте основные направления деятельности кафедры физического воспитания, спортивного клуба и спортивно-оздоровительного центра.
34. Социально-биологические факторы, обуславливающие направленное использование отдельных форм физической культуры в различные периоды их жизни.
35. Особенности использования основных форм физической культуры.
36. Профессионально-прикладная физическая культура.
37. Охарактеризуйте социально-биологические факторы, обуславливающие направленное использование отдельных форм физической культуры для людей молодого и зрелого возраста в различные периоды их жизни.
38. Каков оптимальный объем ежедневных и недельных физических нагрузок при организации и проведении занятий с людьми молодого и зрелого возраста?
39. Дайте характеристику возрастнo-инволюционных изменений отдельных функций и систем организма в период старения человека.
40. В чем заключается значение физической культуры для профилактики возрастных нарушений и восстановления дееспособности организма, снизившейся под влиянием возрастной инволюции.

41. Раскройте основные задачи физической культуры в пожилом и старшем возрасте, особенности организации и методики занятий с данным контингентом занимающихся.

Практические задания: доклад

1. Методические особенности воспитания физических качеств и формирования двигательных действий у детей 3—6 лет.
2. Организация и основы методики физического воспитания в детских дошкольных учреждениях.
3. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в семье.
4. Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры.
5. Воспитание личной физической культуры у младших школьников.
6. Воспитание быстроты движений у школьников младших классов с применением подвижных игр.
7. Применение метода круговой тренировки на уроках физической культуры.
8. Использование предметных регуляторов при обучении двигательным действиям.
9. Формирование у школьников интереса к физической культуре.
10. Использование тренажеров и тренажерных устройств в физическом воспитании детей школьного возраста.
11. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте.
12. Формирование и контроль знаний у детей старшего школьного возраста по дисциплине «Физическая культура».
13. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальных медицинских групп.
14. Сравнительный анализ программ по физической культуре для учащихся младших, средних, старших классов (по выбору).
15. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей физической культуры.
16. Методика физического воспитания в средних специальных учебных заведениях.
17. Методика физического воспитания в высших учебных заведениях.
18. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить доклад к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Тема практического занятия. Тема 8.1. Принципы спортивной тренировки.
3. Цели занятия. Сформировать понимание об основных принципах изучения спортивной тренировки.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Принцип «направленности на максимально возможные достижения», его назначение и предметная направленность в спортивной тренировке. Характеристика базовых положений: направленность на индивидуально максимальное достижение; направленность на углубленную спортивную специализацию; направленность на углубленную	Опрос, оценка знаний студентов.

	индивидуализацию. Принцип «единства общей и специальной подготовки спортсмена» его назначение и предметная направленность в спортивной тренировке. Характеристика базовых положений: - единство общей и специальной спортивной подготовки в целостном тренировочном процессе (направленность на этапное соотношение ОФП и СФП в многолетнем тренировочном процессе); - взаимообусловленность содержания общей и специальной подготовки (направленность на повышение технико-тактического мастерства спортсмена); - несводимость общей и специальной подготовки (направленность: а) на учет специфики структурной организации тренировочного процесса в зависимости от вида спорта; б) на учет врожденных индивидуальных особенностей при планировании структурной организации тренировочного процесса; в) на учет возможности «переноса» тренированности на различных этапах тренировочного процесса). Принцип «непрерывности тренировочного процесса», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе. Характеристика базовых положений: - построение спортивной тренировки в порядке круглогодичных и многолетних занятий, гарантирующих наибольший эффект спортивной специализации; - обеспечение преемственности между звеньями и циклами тренировочного процесса на основе ближайших, отставленных и кумулятивных эффектов тренировки; - интервалы между тренировочными занятиями определяются в пределах, сохранения неуклонного развития тренированности. Гетерохронность восстановления функциональных систем организма, как фактор повышения интенсификации целостного тренировочного процесса (увеличения количества занятий за определенный промежуток времени).	
2	Понятие максимальной тренировочной нагрузки и ее критерии (режим «до отказа», режим «декомпенсаторного утомления»). Принцип постепенности и тенденции к «предельным нагрузкам», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе. Характеристика базовых положений: - максимальная тренировочная нагрузка в тренировочном процессе достигается за счет сочетания высокой ее интенсивности со значительным	Опрос, оценка знаний студентов.

	суммарным ее объемом; - максимальная тренировочная нагрузка в тренировочном процессе достигается за счет единства постепенности и скачкообразности в динамике физической нагрузки; - максимальная тренировочная нагрузка в динамике многолетнего тренировочного процесса должно учитывать: а) индивидуальные особенности адаптации организма к физическим нагрузкам; б) уровень индивидуальной тренированности спортсмена; в) возраст спортсмена и стаж его занятий спортом. Принцип «волнообразности динамики нагрузок и цикличности тренировочного процесса», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе. Характеристика базовых положений: - динамика физической нагрузки в целостном тренировочном процессе включает в себя различные волнообразные формы, характеризующиеся разной амплитудой и продолжительностью от «подъема волны» до «затухания волны» (малые волны, средние волны, большие волны); - волнообразность колебаний нагрузки как отражение объективных причин, характерных для процесса спортивной тренировки: а) фазовость и гетерохронность процессов восстановления и адаптации организма к физическим нагрузкам; б) периодичность суточных, недельных, месячных и годовых колебаний дееспособности (работоспособности) организма; в) соотнесенность объема и интенсивности нагрузки в определенные фазы (этапы) тренировочного процесса; - цикличность тренировочного процесса как основа его организации, объединение занятий, этапов и периодов в целостный педагогический процесс с волнообразными колебаниями физической нагрузки: а) микроцикл (объединение тренировочных занятий); б) мезоцикл (объединение микроциклов); в) макроцикл (объединение мезоциклов).	

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Принципы спортивной тренировки.

Вопросы к обсуждению:

Охарактеризовать циклы тренировочного процесса и их функциональную взаимосвязь между собой

2. Охарактеризовать основные этапы спортивной подготовки в годичном тренировочном цикле.
3. Охарактеризовать этапы спортивной подготовки как многолетнего педагогического процесса.
4. Раскрыть базовые положения принципа единства общей и специальной спортивной подготовки и их отражение в процессе спортивной тренировки.
5. Раскрыть базовые положения принципа непрерывности тренировочного процесса и их отражение в процессе спортивной тренировки.
6. Раскрыть базовые положения принципа «волнообразности динамики нагрузок и цикличности тренировочного
7. Раскрыть базовые положения принципа «направленности на максимально возможные достижения» и их отражение в процессе спортивной тренировки.
8. Охарактеризовать основные средства и методы психической подготовки спортсмена.
9. Охарактеризовать основные средства и методы физической подготовки спортсмена.
10. Охарактеризовать основные средства и методы технико-тактической подготовки спортсмена.
11. Особенности психической подготовки спортсмена в процессе спортивной тренировки.
12. Особенности технико-тактической подготовки спортсмена в процессе спортивной тренировки.
13. Особенности физической подготовки спортсмена в процессе спортивной тренировки.
14. Педагогические ориентации принципа направленности на максимально возможные достижения.
15. Педагогические ориентации принципа единства общей и специальной спортивной подготовки.
16. Педагогические ориентации принципа волнообразности динамики нагрузок и цикличности тренировочного процесса.
17. Целевое направление микроциклов, используемых в годичном макроцикле.
18. Целевое направление этапов многолетнего процесса спортивной подготовки
19. Спортивная форма как функциональное состояние организма спортсмена.

Практические задания: реферат.

Примерный перечень тем рефератов к Разделу 8:

1. Принцип «направленности на максимально возможные достижения», его назначение и предметная направленность в спортивной тренировке.
2. Принцип «единства общей и специальной подготовки спортсмена» его назначение и предметная направленность в спортивной тренировке.
3. Принцип «непрерывности тренировочного процесса», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе.
4. Гетерохронность восстановления функциональных систем организма, как фактор повышения интенсификации целостного тренировочного процесса (увеличения количества занятий за определенный промежуток времени).
5. Принцип постепенности и тенденции к «предельным нагрузкам», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе.
6. Принцип «волнообразности динамики нагрузок и цикличности тренировочного процесса», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе.
7. Психологическая подготовка спортсмена, как основание спортивной тренировки, цель и задачи, место и значение в целостном педагогическом процессе.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить реферат к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Тема практического занятия. Тема 8.2. Структурные основы спортивной тренировки.
3. Цели занятия. Сформировать понимание об основах изучения структурных основ спортивной тренировки.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Психологическая подготовка спортсмена, как основание спортивной тренировки, цель и задачи, место и значение в целостном педагогическом процессе. Понятия «общая и специальная психологическая подготовка» их общность и различия. Волевая подготовка, как базовая основа общей психологической подготовки спортсмена, включающая в себя: - воспитание целеустремленности и настойчивости (мотивационная направленность подготовки); - воспитание инициативности и решительности (направленность подготовки); - воспитание самообладания и уверенности (техничко-тактическая и физическая направленность подготовки). Характеристика методических основ общей психологической подготовки спортсменов: - приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок; - системное введение дополнительных трудностей; - моделирование основ соревновательной деятельности (например, выбор спарринг-партнера; варьирование условий и правил соревнований; включение заранее определенных соревновательных задач и т.п.); - последовательное усиление функций самовоспитания (например, соблюдение режим дня; выполнение обещаний и взятых обязательств; управление эмоциями и психическими состояниями). Специальная психологическая подготовка как процесс обучения спортсменов оперативно управлять своими психическими состояниями. Характеристика основным форм управления (установка, аутотренинг, идеомоторный тренинг, релаксация, самопроговаривание и др.). Характеристика психических состояний, наиболее часто встречающихся в спортивной практике,	Опрос, оценка знаний студентов.

	и методика их регулирования: «предстартовая лихорадка», «предстартовая апатия», «злость», «агрессивность». Технико-тактическая подготовка как основание спортивной тренировки, характеристика основных ее разделов (общая техническая подготовка, специальная техническая подготовка, развитие координационных способностей). Задачи и характеристика основных уровней технической подготовки: - уровень «базовой» технической подготовки, осуществляется преимущественно на этапе предварительной спортивной подготовки и этапе начальной спортивной специализации (Направленность подготовки на создание основного фонда спортивно-технических умений и навыков, на базе которых осуществляется углубленное совершенствование техники двигательных действий избранного вида спорта); - уровень «углубленной» технической подготовки, осуществляется преимущественно на этапе углубленной спортивной подготовки и этапе спортивного совершенствования (Направленность подготовки на приведение техники соревновательных действий к требованиям надежности, стабильности и эффективности выполнения в различных условиях и при решении различных двигательных задач, связанных с перестроением структуры движения); - уровень «спортивно-технического мастерства», осуществляется преимущественно на этапе высшего спортивного мастерства (Направленность на преобразование техники соревновательных действий под решение тактических предварительно заданных задач). О соединении технической и физической подготовки характеристика базовых положений принципа направленного сопряжения.	
2	Понятие «спортивная тактика» и характеристика ее практических элементов, связь спортивной тактики и двигательного опыта спортсмена. Понятие «тактическая подготовка», определение ее места в системе подготовки спортсмена. Характеристика основных средств тактической подготовки: - тактические упражнения в облегченных условиях; - тактические упражнения в усложненных условиях; - тактические упражнения в условиях, максимально приближенных к условиям предстоящего соревнования; - тактически ориентированная практика	Опрос, оценка знаний студентов.

соревновательная. Физическая подготовка спортсменов как компонент спортивной тренировки. Общие представления о силовой подготовке, ее роли и значении в физической подготовке спортсмена. Задачи и основные стороны силовой подготовки (общая силовая подготовка и специальная силовая подготовка), их соотношение на разных этапах спортивной тренировки. Особенности содержания силовой подготовки в зависимости от вида спортивной специализации. Общие представления о развитии скоростных способностей в системе спортивной тренировки, их роли и значении в физической подготовке спортсмена. Задачи и основные стороны скоростной подготовки (общая силовая подготовка и специальная силовая подготовка), их соотношение на разных этапах спортивной тренировки. Особенности содержания скоростной подготовки в зависимости от вида спортивной специализации. Общие представления о развитии выносливости в системе спортивной тренировки, ее роль и значение в физической подготовке спортсмена. Задачи и основные стороны развития выносливости (общая силовая подготовка и специальная силовая подготовка), их соотношение на разных этапах спортивной тренировки. Особенности содержания процесса развития выносливости в зависимости от вида спортивной специализации. Общие представления о развитии координации, как интегративной качественной характеристике системы управления движениями. Виды проявления координационных способностей в спортивной практике: - равновесие: статическое; динамическое; комбинированное (балансировка); - дифференцировка мышечных усилий: по величине напряжения (в статическом и динамическом режимах), по скорости сокращения; - пространственная ориентация: а) определение расстояния между объектами в статическом и динамическом режиме (глазомер); б) определение место положения объекта в стандартных и изменяющихся условиях (запоминание); в) определение траектории и вектора передвижения объекта (прогнозирование); г) перемещение объекта с ограниченной активностью слухового, зрительного и тактильного анализаторов (предвосхищение); - точность движений: в статическом режиме, в динамическом режиме, при сбивающих факторах; - сенсомоторные ощущения:	

	а) общие характеристик: «чувство времени», «чувство пространства», «чувство скорости»; б) специфические характеристики: «чувство мяча», «чувство воды», «чувство соперника». Методика развития координационных способностей в зависимости от спортивной специализации: а) средства развития - соревновательные действия, упражнения на скорость реакции, дифференцировку мышечных усилий, пространственную и временную точность, выбора ответного действия; б) вариативного исполнения в условиях игровой и соревновательной деятельности, в изменяющихся условиях внешней среды.	

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Структурные основы спортивной тренировки.

Вопросы к обсуждению:

Охарактеризовать циклы тренировочного процесса и их функциональную взаимосвязь между собой

2. Охарактеризовать основные этапы спортивной подготовки в годичном тренировочном цикле.

3. Охарактеризовать этапы спортивной подготовки как многолетнего педагогического процесса.

4. Раскрыть базовые положения принципа единства общей и специальной спортивной подготовки и их отражение в процессе спортивной тренировки.

5. Раскрыть базовые положения принципа непрерывности тренировочного процесса и их отражение в процессе спортивной тренировки.

6. Раскрыть базовые положения принципа «волнообразности динамики нагрузок и цикличности тренировочного

7. Раскрыть базовые положения принципа «направленности на максимально возможные достижения» и их отражение в процессе спортивной тренировки.

8. Охарактеризовать основные средства и методы психической подготовки спортсмена.

9. Охарактеризовать основные средства и методы физической подготовки спортсмена.

10. Охарактеризовать основные средства и методы технико-тактической подготовки спортсмена.

11. Особенности психической подготовки спортсмена в процессе спортивной тренировки.

12. Особенности технико-тактической подготовки спортсмена в процессе спортивной тренировки.

13. Особенности физической подготовки спортсмена в процессе спортивной тренировки.

14. Педагогические ориентации принципа направленности на максимально возможные достижения.

15. Педагогические ориентации принципа единства общей и специальной спортивной подготовки.

16. Педагогические ориентации принципа волнообразности динамики нагрузок и цикличности тренировочного процесса.

17. Целевое направление микроциклов, используемых в годичном макроцикле.

18. Целевое направление этапов многолетнего процесса спортивной подготовки

19. Спортивная форма как функциональное состояние организма спортсмена.

Практические задания: реферат

Примерный перечень тем рефератов к Разделу 8:

1. Принцип «направленности на максимально возможные достижения», его назначение и предметная направленность в спортивной тренировке.
2. Принцип «единства общей и специальной подготовки спортсмена» его назначение и предметная направленность в спортивной тренировке.
3. Принцип «непрерывности тренировочного процесса», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе.
4. Гетерохронность восстановления функциональных систем организма, как фактор повышения интенсификации целостного тренировочного процесса (увеличения количества занятий за определенный промежуток времени).
5. Принцип постепенности и тенденции к «предельным нагрузкам», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе.
6. Принцип «волнообразности динамики нагрузок и цикличности тренировочного процесса», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе.
7. Психологическая подготовка спортсмена, как основание спортивной тренировки, цель и задачи, место и значение в целостном педагогическом процессе.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить реферат к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Тема практического занятия. Тема 8.3. Основы построения процесса спортивной подготовки.
3. Цели занятия. Сформировать понимание об основах изучения построения процесса спортивной подготовки.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Структура тренировочного процесса и характеристика основных его компонентов, особенности их взаимосвязи в целостном тренировочном процессе (понятийный аппарат). Микроцикл, как система тренировочных занятий, объединенных общностью решения педагогических задач, характерные признаки и факторы, влияющие на его структуру. Общие представления об основных микроциклах, их задачах и специфике тренирующей направленности (собственно-тренировочные, соревновательные, восстановительные). Особенности	Опрос, оценка знаний студентов.

	планирования микроциклов в целостном тренировочном процессе Мезоцикл, как система микроциклов, объединенных целевыми установками тренировочного процесса, характерные признаки и факторы, влияющие на его структуру. Общие представления об основных мезоциклах, их задачах и специфике тренирующей направленности (втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительно-подготовительный, восстановительно-поддерживающий). Особенности планирования мезоциклов в целостном тренировочном процессе. Макроцикл, как системная организация мезоциклов, ориентированная на спортивное достижение в основном спортивном соревновании. Общие представления о структуре макроцикла, характерных признаков и факторов, на нее влияющих. Подготовительный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса. Характеристика основных этапов (общеподготовительный и специально-подготовительный), их относительная самостоятельность и взаимообусловленность, связь с основными циклами тренировочного процесса. Соревновательный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса. Характеристика основных этапов (предсоревновательный и собственно-соревновательный), их относительная самостоятельность и взаимообусловленность, связь с основными циклами тренировочного процесса.	
2	Переходный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса. Характеристика основных этапов (восстановительный и втягивающий), их относительная самостоятельность и взаимообусловленность, связь с основными циклами тренировочного процесса. Подготовительный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса. Характеристика основных этапов (общеподготовительный и специально-подготовительный), их относительная самостоятельность и взаимообусловленность, связь с основными циклами тренировочного процесса. Понятие «спортивной формы», как интегрального показателя функционального состояния спортсмена. Характеристика основных видов спортивной формы: «максимальная спортивная форма», «учебно-тренировочная спортивная форма», «переходная спортивная форма». Представления о типах спортивной формы («командная спортивная форма» и «индивидуальная спортивная форма»). Характеристика основных критериев «максимальной спортивной формы» («пик спортивной формы): результаты спортивных соревнований; критерии прогрессирования спортивных достижений; критерии стабильности в воспроизведении ранее достигнутых максимальных спортивных результатов. Фазовый характер развития максимальной	Опрос, оценка знаний студентов.

	спортивной формы как отражение особенностей динамики физической работоспособности в условиях спортивной тренировки: фаза приобретения максимальной спортивной формы; - фаза сохранения максимальной спортивной формы; фаза временной утраты максимальной спортивной формы. Спортивный календарь, как основа управления динамикой развития спортивной формы. Особенности построения спортивной тренировки как многолетнего педагогического процесса, общая характеристика основных его этапов: - этап предварительной спортивной подготовки, цель, задачи, основные средства и методы; - этап начальной спортивной специализации, цель, задачи, основные средства и методы; - этап спортивного совершенствования, цель, задачи, основные средства и методы; - этап высших спортивных достижений, цель, задачи, основные средства и методы; - этап спортивного долголетия, цель, задачи, основные средства и методы.	

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Основы построения процесса спортивной подготовки.

Вопросы к обсуждению:

Охарактеризовать циклы тренировочного процесса и их функциональную взаимосвязь между собой

2. Охарактеризовать основные этапы спортивной подготовки в годичном тренировочном цикле.

3. Охарактеризовать этапы спортивной подготовки как многолетнего педагогического процесса.

4. Раскрыть базовые положения принципа единства общей и специальной спортивной подготовки и их отражение в процессе спортивной тренировки.

5. Раскрыть базовые положения принципа непрерывности тренировочного процесса и их отражение в процессе спортивной тренировки.

6. Раскрыть базовые положения принципа «волнообразности динамики нагрузок и цикличности тренировочного

7. Раскрыть базовые положения принципа «направленности на максимально возможные достижения» и их отражение в процессе спортивной тренировки.

8. Охарактеризовать основные средства и методы психической подготовки спортсмена.

9. Охарактеризовать основные средства и методы физической подготовки спортсмена.

10. Охарактеризовать основные средства и методы технико-тактической подготовки спортсмена.

11. Особенности психической подготовки спортсмена в процессе спортивной тренировки.

12. Особенности технико-тактической подготовки спортсмена в процессе спортивной тренировки.

13. Особенности физической подготовки спортсмена в процессе спортивной тренировки.

14. Педагогические ориентации принципа направленности на максимально возможные достижения.

15. Педагогические ориентации принципа единства общей и специальной спортивной подготовки.

16. Педагогические ориентации принципа волнообразности динамики нагрузок и цикличности тренировочного процесса.

17. Целевое направление микроциклов, используемых в годичном макроцикле.

18. Целевое направление этапов многолетнего процесса спортивной подготовки

19. Спортивная форма как функциональное состояние организма спортсмена.

Практические задания: реферат

Примерный перечень тем рефератов к Разделу 8:

1. Принцип «направленности на максимально возможные достижения», его назначение и предметная направленность в спортивной тренировке.

2. Принцип «единства общей и специальной подготовки спортсмена» его назначение и предметная направленность в спортивной тренировке.

3. Принцип «непрерывности тренировочного процесса», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе.

4. Гетерохронность восстановления функциональных систем организма, как фактор повышения интенсификации целостного тренировочного процесса (увеличения количества занятий за определенный промежуток времени).

5. Принцип постепенности и тенденции к «предельным нагрузкам», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе.

6. Принцип «волнообразности динамики нагрузок и цикличности тренировочного процесса», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе.

7. Психологическая подготовка спортсмена, как основание спортивной тренировки, цель и задачи, место и значение в целостном педагогическом процессе.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить реферат к устному ответу.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.			
2.			
3.			
4.			



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

ТЕОРИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Направление подготовки

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

Направленность

«Физическая реабилитация и рекреация»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения

Очная, заочная

Москва, 2024 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Теория и организация адаптивной физической культуры» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: к.пед.н., доцент Корнев А.В., к.пед.н., доцент Карпова Н.В.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета.

Протокол № 06 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ.....	3
1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.....	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю).....	9
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ.....	14
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	24

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.

- Заключительная лекция предназначена для обобщения полученных знаний и раскрытия перспектив дальнейшего развития данной науки.

- 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.

- Лекция-беседа - непосредственный контакт педагогического работника с аудиторией - диалог. По ходу лекции педагогический работник задает вопросы для выяснения мнений и уровня осведомленности обучающихся по рассматриваемой проблеме.

- Лекция-дискуссия - свободный обмен мнениями в ходе изложения лекционного материала. Педагогический работник активизирует участие в обсуждении отдельными вопросами, сопоставляет между собой различные мнения и тем самым развивает дискуссию, стремясь направить ее в нужное русло.

- Лекция с применением обратной связи включает в себе то, что в начале и конце каждого раздела лекции задаются вопросы. Первый - для того, чтобы узнать, насколько обучающиеся ориентируются в излагаемом материале, вопрос в конце раздела предназначен для выяснения степени усвоения только что изложенного материала. При

неудовлетворительных результатах контрольного опроса педагогический работник возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.

- Проблемная лекция опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач. Проблемный вопрос — это диалектическое противоречие, требующее для своего решения размышления, сравнения, поиска, приобретения и применения новых знаний. Проблемная задача содержит дополнительную вводную информацию и при необходимости некоторые ориентиры поиска ее решения.

- Программированная лекция - консультация – педагогический работник сам составляет и предлагает обучающимся вопросы. На подготовленные вопросы педагогический работник сначала просит ответить обучающихся, а затем проводит анализ и обсуждение неправильных ответов. В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить презентацию. Что касается презентации, то в качестве визуальной поддержки ее можно органично интегрировать во все вышеупомянутые лекции. 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. ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ СОЦИАЛИЗАЦИИ ИНВАЛИДОВ В ОБЩЕСТВО СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
Тема 1.1. Адаптивная физическая культура как социальное явление, ее структура и функции.	Адаптивная физическая культура в системе высшего среднего профессионального образования. Возможности интеграции основной образовательной программы по адаптивной физической культуре с программами по другим направлениям и специальностям высшей и средней школы. Пространство проблем адаптивной физической культуры с помощью декартовой системы координат. Аксиологические концепции отношения к лицам с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья – “инвалидизма”, “социальной полезности инвалидов”, “личностно-ориентированная”.
Тема 1.2. Понятие о системе адаптивной физической культуры и ее структуре. Факторы, формы и условия функционирования системы адаптивной физической культуры в обществе.	Основное отличие адаптивной физической культуры от медицинской реабилитации. Общая характеристика видов адаптивной физической культуры – физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной рекреации, адаптивной физической реабилитации. Место адаптивной физической культуры в системе знаний о человеке.
Тема 1.3. Исторические аспекты становления и	Становление и развитие адаптивной физической культуры за рубежом. Основные этапы. Становление и развитие

формирования отечественной системы адаптивной физической культуры. Приоритетные научные направления в области адаптивной физической культуры. Развитие адаптивного спорта в России и за рубежом.	адаптивной физической культуры в нашей стране. Основные этапы. Организационно-управленческая структура адаптивной физической культуры в России и за рубежом. История адаптивного физического воспитания для лиц с нарушением зрения за рубежом. История адаптивного физического воспитания для лиц с нарушением зрения в России.
РАЗДЕЛ 2. ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	
Тема 2.1. Особенности организации занятий по адаптивному физическому воспитанию	1. Характеристика эволюционного подхода в исследовании феномена физической активности человека (В.К. Бальсевич). 2. Концепция физической активности человека. Учет индивидуальных морфофункциональных и возрастных особенностей, моторных способностей и личностных мотиваций в процессе физического воспитания. 3. Фундаментальные закономерности развития двигательного потенциала человека. Формирование спортивной генетики как области научного знания, характеристика ее научной проблематики 4. Проблемы планирования и построения тренировочного процесса в физкультурно-спортивной деятельности для лиц с отклонениями здоровья.
Тема 2.2. Планирование и педагогический контроль в адаптивной физической культуре и спорте	Планирование в адаптивной физической культуре: понятие и виды. Требования к планированию в адаптивной физической культуре. Виды планирования - перспективное, этапное и оперативное. Характеристика основных документов планирования в адаптивной физической культуре. Основные предпосылки перспективного, этапного и краткосрочного планирования. Педагогический контроль и учет в адаптивной физической культуре. Основные документы учета. Особенности текущего этапного и циклового педагогического контроля в адаптивной физической культуре. Медико-психологический контроль за занимающимися, осуществляемый внешними по отношению к педагогическому процессу организациями: государственной службой медико-социальной экспертизы, врачебно-физкультурными диспансерами и т.д.
РАЗДЕЛ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТОВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Тема 3.1. Компоненты адаптивной физической культуры.	Отличительные черты адаптивной двигательной рекреации. Конкретизация цели и задач адаптивной двигательной рекреации. Конкретизация функций и принципов адаптивной двигательной рекреации. Общая характеристика средств адаптивной двигательной рекреации. Классификация и систематизация условий

		проведения занятий по адаптивной двигательной рекреации. Адаптивный туризм как средство и метод двигательной рекреации и оздоровления инвалидов и пожилых людей. Ориентирование по тропам в системе адаптивной двигательной рекреации. Водные виды адаптивной двигательной рекреации. Игровые виды адаптивной двигательной рекреации. Танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации. “Спартианская” программа работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, в адаптивной двигательной рекреации. Виды адаптивной двигательной рекреации, основанные на взаимодействии человека с животными. Другие виды двигательной активности в адаптивной рекреационной деятельности. Отличительные черты креативных и экстремальных видов адаптивной физической культуры. Конкретизация целей и задач креативных и экстремальных видов адаптивной физической культуры. Конкретизация ведущих функций и принципов креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных и экстремальных видов двигательной активности
Тема	3.2.	Психогимнастические занятия и их фазы: мимические и пантомимические этюды; этюды и игры на выражение отдельных качеств характера и эмоций; этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определённого ребёнка; психомышечная тренировка. Структура занятий: разминка, гимнастика, эмоции, общение, поведение, завершение. Формы танцевальных упражнений: структурированный танец, спонтанные выразительные движения, занятия с использованием свободного движения с заданным ритмом. Упражнения, использующиеся для создания экстремальных ситуаций в занятиях с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья. Тренажеры, обеспечивающие вертикальные, горизонтальные ускорения и вращательные движения тела занимающегося. Экстремальные виды спорта, использующиеся для работы с инвалидами. Классификация факторов, приводящих к несчастным случаям в спорте. Ответственность администрации и руководителей учебных заведений и спортивных организаций, тренеров-преподавателей и инструкторов, самих занимающихся в процессе занятий экстремальными видами спорта.
РАЗДЕЛ 4. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ		
Тема 4.1. Средства и методы адаптивного физического воспитания		Характеристика системы специального образования в Российской Федерации. Формы организации АФВ в специальной (коррекционной) школе. АФВ в школе, техникуме и вузе. Организация АФВ в системе соцзащиты. Организация АФВ в системе здравоохранения. Направленность и требования к программам АФВ. Уровни развивающих и обучающих программ в АФВ.

	Индивидуализация программ в АФВ. Портрет специалиста по адаптивному физическому воспитанию. Главная цель адаптивного физического воспитания. Задачи адаптивного физического воспитания.
Тема 4.2. Методы АФК, используемые в комплексной реабилитации больных и инвалидов	Методы АФК, используемые в комплексной реабилитации больных и инвалидов: Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в адаптивной физической культуре: Методы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре и развития физических способностей. Комплексное применение методов адаптивной физической культуры. Общепедагогические и другие средства и методы в АФК.
РАЗДЕЛ 5. ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	
Тема 5.1. Основные закономерности развития физических способностей.	Основные закономерности развития физических способностей (движение - ведущий фактор развития физических способностей, зависимость развития физических способностей от режима двигательной деятельности, этапность развития физических способностей, неравномерность и гетерохронность развития, обратимость показателей развития способностей, перенос физических способностей). Педагогические принципы развития физических способностей (принцип регулярности педагогических воздействий, принцип прогрессирования и адаптационно-адекватной предельности в наращивании эффекта воздействий, принцип рационального сочетания и распределения во времени педагогических воздействий, принцип соответствия педагогических воздействий возрастным особенностям занимающихся, принцип опережающих воздействий в развитии физических способностей, принцип соразмерности в развитии способностей) и их особенности в работе с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья.
Тема 5.2. Методы развития физических способностей.	Методы развития физических способностей. Развитие и совершенствование силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости у инвалидов и лиц с нарушениями в развитии сенсорных систем, интеллекта, опорно-двигательного аппарата, речи, других органов и систем. Приоритетная роль игрового метода в коррекции двигательных нарушений. Особенности формирования ориентировочной основы двигательного действия, сенсорно-перцептивного обучения и других этапов процесса его освоения у инвалидов различных нозологических групп (с сенсорными нарушениями, с поражениями опорно-двигательного аппарата, с отклонениями в интеллектуальном развитии и др.). Роль и место тренажеров в процессе обучения двигательным действиям инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Классификация тренажеров,

	применяемых для обучения физическим упражнениям в адаптивной физической культуре.
РАЗДЕЛ 6. АДАПТИВНЫЙ СПОРТ	
Тема 6.1. Понятие адаптивного спорта. Место адаптивного спорта в системе реабилитации.	Понятие адаптивного спорта. Место адаптивного спорта в системе реабилитации. Цели и задачи спортивного движения инвалидов. Организация и управление адаптированным спортом. Показания и противопоказания для занятий инвалидов спортом. Допустимые сроки начала занятий адаптивным спортом. Двигательные режимы. Спортивно-медицинская классификация инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата. Методы оценки двигательных возможностей.
Тема 6.2. Организация и структура спортивных движений в адаптивном спорте.	Организация и структура паралимпийского движения. Паралимпийский комитет России. Устав Паралимпийского комитета. Спортивный клуб инвалидов. Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с ПОДА, глухих, с нарушениями зрения. Правила отбора и комплектования команд. Официальные летние виды спорта. Официальные зимние виды спорта. Паралимпийские игры. Программа для инвалидов с ПОДА. Программа «ИНОС» (паралимпийское движение умственно отсталых). Правила соревнований. Судейство. Сертификация судей. Возрастная классификация спортсменов. Спортивная классификация. Разряды и звания. Цели, задачи и философия, принципы программы «S.O.». Подходы к тренерской работе. Сертификация тренеров. Виды спорта «S.O.». Классификация. Официальные летние виды спорта. Официальные зимние виды спорта. Игры «S.O.». Принципы и методы отбора спортсменов. Деление на дивизионы. Судейство. Программы адаптивного спорта «S.O.». Программа «Юнифайд спорт» (объединенный спорт). Программа «S.O.» «Моторная активность». Подготовка и функции волонтеров. Семейные программы. Структура местной программы «S.O.». Уровень соревнований. Физическая подготовка спортсменов «S.O.».

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 и семинаров 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 и семинарах руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

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

Возможные формы проведения практических занятий:

- Деловая игра — это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Имитационные игры - на занятиях имитируется деятельность какой-либо организации, предприятия или его подразделения. Имитироваться могут события, конкретная деятельность людей (деловое совещание, обсуждение плана) и обстановка, условия, в которых происходит событие или осуществляется деятельность (кабинет начальника цеха, зал заседаний). Исполнение ролей (ролевые игры) - в этих играх отрабатывается тактика поведения, действий, выполнение функций и обязанностей конкретного лица. Для проведения игр с исполнением роли разрабатывается модель-пьеса ситуации, между студентами распределяются роли с «обязательным содержанием», характеризующиеся различными интересами; в процессе их взаимодействия должно быть найдено компромиссное решение. «Деловой театр» (метод инсценировки) - в нем разыгрывается какая-либо ситуация, поведение человека в этой обстановке, обучающийся должен вжиться в образ определенного лица, понять его действия, оценить обстановку и найти правильную линию поведения. Основная задача метода инсценировки - научить ориентироваться в различных обстоятельствах, давать объективную оценку своему поведению, учитывать возможности других людей, влиять на их интересы, потребности и деятельность, не прибегая к формальным атрибутам власти, к приказу.

- 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 степенью сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.

- Познавательные-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 элементы условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Тренинг (англ. training от train — обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок. Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении. Достоинство тренинга заключается в том, что он обеспечивает активное вовлечение всех участников в процесс обучения. Можно выделить основные типы тренингов по критерию направленности воздействия и изменений – навыковый, психотерапевтический, социально-психологический, бизнес-тренинг.

- Метод Сократа (Майевтика) – метод вопросов, предполагающих критическое отношение к догматическим утверждениям, называется еще как метод «сократовской иронии». Это умение извлекать скрытое в человеке знание с помощью искусных наводящих вопросов, подразумевающего короткий, простой и заранее предсказуемый ответ.

- Интерактивная лекция – выступление ведущего, обучающего перед большой аудиторией с применением следующих активных форм обучения: дискуссия, беседа, демонстрация слайдов или учебных фильмов, мозговой штурм.

- 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.

- Дебаты – это чётко структурированный и специально организованный публичный обмен мыслями между двумя сторонами по актуальным темам. Это разновидность публичной дискуссии участников дебатов, направляющая на переубеждение в своей правоте третьей стороны, а не друг друга. Поэтому вербальные и невербальные средства, которые используются участниками дебатов, имеют целью получения определённого результата — сформировать у слушателей положительное впечатление от собственной позиции.

- 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 ставится 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.

- Круглый стол - общество, собрание в рамках более крупного мероприятия (съезда, симпозиума, конференции). Мероприятие, как правило, на которое приглашаются эксперты и специалисты из разных сфер деятельности для обсуждения актуальных вопросов. Данная модель обсуждения, основываясь на соглашениях, в качестве итогов даёт результаты, которые, в свою очередь, являются новыми соглашениями.

- Коллоквиум - (лат. colloquium — разговор, беседа) - одна из форм учебных занятий в системе образования, имеющая целью выяснение и повышение знаний обучающихся. На коллоквиумах обсуждаются: отдельные части, разделы, темы, вопросы изучаемого курса (обычно не включаемые в тематику и других практических учебных занятий), рефераты, проекты и др. работы обучающихся. Это научные собрания, на которых заслушиваются и обсуждаются доклады. Коллоквиум – это и форма контроля, массового опроса, позволяющая преподавателю в сравнительно небольшой срок выяснить уровень знаний студентов по данной теме дисциплины. Коллоквиум проходит обычно в форме дискуссии, в ходе которой

обучающимся предоставляется возможность высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему, учиться обосновывать и защищать ее. Аргументируя и отстаивая свое мнение, обучающийся в то же время демонстрирует, насколько глубоко и осознанно он усвоил изученный материал.

- Метод «мозговой штурм» (мозговой штурм, мозговая атака, англ. brainstorming) — оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике. Является методом экспертного оценивания.

- Метод проектов - это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технология), которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом; это совокупность приёмов, действий обучающихся в их определённой последовательности для достижения поставленной задачи – решения проблемы, лично значимой для учащихся и оформленной в виде некоего конечного продукта. Основное предназначение метода проектов состоит в предоставлении учащимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующего интеграции знаний из различных предметных областей.

- Брифинг - (англ. briefing от англ. brief – короткий, недолгий) – краткая пресс-конференция, посвященная одному вопросу. Основное отличие: отсутствует презентационная часть. То есть практически сразу идут ответы на вопросы журналистов.

- Метод портфолио (итал. portfolio — 'портфель, англ. - папка для документов) - современная образовательная технология, в основе которой используется метод аутентичного оценивания результатов образовательной и профессиональной деятельности. Портфолио как подборка сертифицированных достижений, наиболее значимых работ и отзывов на них.

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

РАЗДЕЛ 1.

Вопросы для самоподготовки:

1. Характеристика исторически сложившихся форм (компонентов) адаптивной физической культуры, их соотношения друг с другом и связь с основными сферами жизнедеятельности человека,
2. Специфические общекультурные и другие социальные функции физической культуры в обществе
3. Современные проблемы разработки структуры и функций физической культуры и методология их определения.
4. Структура и логика научного исследования в общей теории физической культуры.
5. Основные задачи развития физической культуры в современном обществе, предусмотренные в государственных программах на ближайшую перспективу.
6. Прогнозирование развития системы физической культуры в нашей стране и в мире.

РАЗДЕЛ 2.

Вопросы для самоподготовки:

1. Понятие тренировки в адаптивной физической культуре.
2. Проблемы подбора адекватных форм организации тренировки.
3. Периоды тренировочного цикла в адаптивной физической культуре и спорте.
4. Основные принципы оздоровительной и кондиционной тренировки
5. Методы кондиционной тренировки
6. Основные требования кондиционной тренировки

7. Составить план тренировочных занятий по кондиционной тренировке на неделю по выбранному виду спорта.
8. Определение понятий «план», «планирование».
9. Виды планирования.
10. Методическая последовательность планирования.
11. Типы документов в планировании.
12. Виды педагогического контроля и их функции.
13. Методы контроля.
14. Требования к учету в адаптивной физической культуре.
15. Индивидуальная программа реабилитации инвалида.

РАЗДЕЛ 3.

Вопросы для самоподготовки:

1. Раскройте главную цель адаптивной двигательной рекреации.
2. Раскройте формы организации занятий по адаптивной физической рекреации.
3. Раскройте главную цель креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры.
4. Раскройте задачи, которые ставятся перед занимающимися в процессе занятий экстремальными видами адаптивной физической культуры

РАЗДЕЛ 4.

Вопросы для самоподготовки:

1. Лечебная гимнастика (суставная и силовая), массаж, коррекция положением, дозированная ходьба (терренкур).
2. Гидрореабилитация, механотерапия, физические методы лечения (водолечение, теплолечение, светолечение, самомассаж, вибрационный массаж, баролечение и др.).
3. Психосоматическая саморегуляция и аутогенная тренировка, аудиовизуальная стимуляция.
4. Методы формирования эмпатии, языковой компетентности, толерантности к неоднозначности, ролевой дисциплины, познавательных способностей.
5. Методы заданий на выполнение определенных ролей и функций (в частности, функций арбитра, члена судейской коллегии, тренера, организатора соревнований, эксперта при проведении спортивно-медицинской классификации, разработчика правил соревнований с гандикапом (форой) и др.).
6. Упражнения подражательно-исполнительного и творческого характера, этюды, импровизации, моделирование и анализ заданных ситуаций (для совершенствования мимики, жестов, выразительности движений, пантомимики, чувства собственного достоинства, самоконтроля).
7. Методы сказкотерапии в адаптивном физическом воспитании.

РАЗДЕЛ 5.

Вопросы для самоподготовки:

1. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
2. Развитие физических качеств и способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
3. Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
4. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
5. Структуры процесса формирования двигательных действий с заданным результатом:

6. Этап формирования ориентировочной основы двигательного действия и сенсорно-перцептивного обучения;
7. Этап формирования нервно-мышечных координации и мышечных ощущений; этап развития физических качеств и способностей, необходимых для осуществления действия;
8. Этап формирования умений и навыков самоконтроля, предупреждения и коррекции ошибок; этап перехода к самостоятельному выполнению двигательных действий;
9. Этап совершенствования освоенного действия.
10. Две стратегические линии: 1) развития отстающих физических способностей («укрепления слабого звена»); 2) совершенствование наиболее сильных сторон моторики («навстречу природе»), их комплексное применение в адаптивной физической культуре.
11. Физическая нагрузка («внешняя» и «внутренняя» ее стороны, объем и интенсивность) и отдых - как структурные основы развития и совершенствования индивидуальных физических способностей инвалида.

РАЗДЕЛ 6. Формы построения занятий. Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями.

Вопросы для самоподготовки:

1. Система адаптивного спорта в РФ.
2. Реабилитационное значение адаптивного спорта в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
3. Методы оценки адекватности нагрузки. Физиологическая кривая нагрузки. 2. Критерии адекватности нагрузки в занятиях адаптивным спортом. Срочный тренировочный эффект. Отставленный эффект. Кумулятивный тренировочный эффект.
4. Показания и противопоказания для занятий инвалидов спортом. Допустимые сроки начала занятий адаптивным спортом.
5. Двигательные режимы.
6. 1. Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с ПОДА, глухих, с нарушениями зрения.
7. Сертификация тренеров.
8. Виды спорта «S.O.». Классификация. Официальные летние виды спорта. Официальные зимние виды спорта.
9. Игры «S.O.». Принципы и методы отбора спортсменов. Деление на дивизионы. Судейство. Программы адаптивного спорта «S.O.».
10. Официальные спортивные правила «S.O.».
11. Организация тренировочного процесса.
12. Судейство. Сертификация судей.
13. Специфические аспекты соревновательной деятельности в «S.O.» программе.
14. Клубные соревнования. Задачи и основные направления деятельности.
15. Нормативные основы адаптивного спорта.
16. Специфические аспекты соревновательной деятельности в адаптивном спорте.
17. Виды спорта, рекомендуемые инвалидам различных групп.

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры и спорта» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических и лабораторных 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 программой 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 учебному занятию лекционного типа 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 занятию типа.

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

Предварительная подготовка к учебному занятию типа 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 учебного занятия типа 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 в области медицины 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. 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, насколько осознанно 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. *refere* – 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 x 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 сверху 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 окончании 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 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 лекциях или 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.

Критерии оценки эссе:

«Отлично» – исключительные знания материала, абсолютное понимание сути, безукоризненное знание основных понятий и положений, логически и лексически грамотно изложенный, содержательный, аргументированный, конкретный и исчерпывающий ответ.

«Хорошо» – глубокие знания материала, правильное понимание сути, знание основных понятий и положений, содержательный, полный и конкретный ответ.

«Удовлетворительно» – твердые, но недостаточно полные знания, верное понимание сути, в целом правильный ответ.

«Неудовлетворительно» – непонимание сущности задания, грубые ошибки в ответе.

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.

Критерии оценки теста:

«Зачтено» - если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

«Не зачтено» - если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей 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. Объем 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. Объем 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. Объем и качество источников информации (не менее 2-х интернет – источников и не менее 2-х литературных источников).

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.

Критерии оценки опроса

- «Отлично»:
 - дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
 - в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;

- знание по предмету демонстрируются на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;

- свободное владение терминологией;

- ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;

«Хорошо»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;

- ответ недостаточно логичен с единичными ошибками в частностях, исправленные студентом с помощью преподавателя;

- единичные ошибки в терминологии;

- ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.

«Удовлетворительно»:

- ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение обобщённых знаний не показано, речевое оформление требует поправок, коррекции;

- логика и последовательность изложения имеют нарушения, студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи;

- ошибки в раскрываемых понятиях, терминах;

- студент не ориентируется в теме, допускает серьезные ошибки;

- студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.

«Неудовлетворительно»:

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;

- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная;

- незнание терминологии;

- ответы на дополнительные вопросы неправильные.

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.

Для оценки решения ситуационной задачи (аналитического задания):

Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы не достаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно хорошо обосновано теоретически.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение учебных 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.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.			
2.			
3.			
4.			



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

БИОХИМИЯ ЧЕЛОВЕКА

Направление подготовки

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

Направленность

«Физическая реабилитация и рекреация»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения

Очная, заочная

Москва, 2024 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Биохимия человека» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)* (уровень *бакалавриата*), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*.

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: заведующего кафедрой нормальной физиологии, канд. биол. наук, доцента Карташева В.П.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета.

(наименование факультета)

Протокол № 06 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ, ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ.....	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю).....	12
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ.....	23
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	34

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ, ЛАБОРАТОРНЫМ 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.

- Заключительная лекция предназначена для обобщения полученных знаний и раскрытия перспектив дальнейшего развития данной науки.

- 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.

- Лекция-беседа - непосредственный контакт педагогического работника с аудиторией - диалог. По ходу лекции педагогический работник задает вопросы для выяснения мнений и уровня осведомленности обучающихся по рассматриваемой проблеме.

- Лекция-дискуссия - свободный обмен мнениями в ходе изложения лекционного материала. Педагогический работник активизирует участие в обсуждении отдельными вопросами, сопоставляет между собой различные мнения и тем самым развивает дискуссию, стремясь направить ее в нужное русло.

- Лекция с применением обратной связи включает в себе то, что в начале и конце каждого раздела лекции задаются вопросы. Первый - для того, чтобы узнать, насколько обучающиеся ориентируются в излагаемом материале, вопрос в конце раздела предназначен для выяснения степени усвоения только что изложенного материала. При неудовлетворительных результатах контрольного опроса педагогический работник возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.

- Проблемная лекция опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач. Проблемный вопрос - это диалектическое противоречие, требующее для своего решения размышления, сравнения, поиска, приобретения и применения новых знаний. Проблемная задача содержит дополнительную вводную информацию и при необходимости некоторые ориентиры поиска ее решения.

- Программированная лекция - консультация – педагогический работник сам составляет и предлагает обучающимся вопросы. На подготовленные вопросы педагогический работник сначала просит ответить обучающихся, а затем проводит анализ и обсуждение неправильных ответов. В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить презентацию. Что касается презентации, то в качестве визуальной поддержки ее можно органично интегрировать во все вышеупомянутые лекции. 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.	
Обмен веществ и энергии в организме.	
Тема 1.1. Общая характеристика обмена веществ. Ферментативный катализ.	Химические элементы, молекулы и ионы, входящие в состав организма человека, их содержание и функции. Уровни структурной организации химических соединений живых организмов. Понятие об обмене веществ организма с внешней средой. Обмен веществ и энергии - основа всех биологических функций. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм, их взаимосвязь. Амфиболические превращения. Понятие о функциональном и пластическом обмене, обмене с внешней средой и промежуточном обмене. Особенности протекания обменных процессов в различных состояниях организма: относительного покоя, активной деятельности, отдыха после работы. Зависимость обмена веществ от возраста, особенностей питания, других факторов. Изменение обменных процессов под влиянием факторов внешней среды как основа биохимической

	адаптации организма к условиям существования. Общие принципы регуляции обмена веществ. Механизмы деятельности важнейших регуляторных систем организма: системы дифференцировки клеток, системы клеточной авторегуляции, эндокринной системы, нервной системы. Взаимосвязь обменных процессов с клеточными структурами. Ферменты как биологические катализаторы, их роль в процессах обмена веществ. Белковая природа ферментов. Ферменты - протеины и ферменты - протеиды. Апофермент и кофермент. Каталитические и регуляторные центры ферментов. Специфичность действия ферментов. Свойства ферментов как биокатализаторов: термолабильность, температурный оптимум, влияние активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов. Биохимические механизмы действия ферментов. Образование ферментных комплексов. Понятие об изоферментах. Общие представления о классификации ферментов.
Тема 1.2. Биоэнергетика. Обмен воды и минеральных соединений.	Взаимосвязь обмена веществ и обмена энергии. Приложение законов термодинамики к обмену энергии в живых организмах. Организм как открытая система. Источники энергии организма человека, их характеристика. Биологическое окисление основной путь освобождения энергии в живых организмах. Понятие об аэробном и анаэробном окислении. Аэробное окисление как многоступенчатый процесс. Дыхательная цепь. Общие представления о химическом составе и строении ферментов биологического окисления. Кислород как акцептор электронов и протонов. Образование воды и перекиси водорода в процессах биологического окисления. Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях и теплообразование. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), особенности ее химического строения, биологическая роль. Общие представления о механизмах окислительного фосфорилирования. Понятие о субстратном и медиаторном фосфорилировании. Свободное окисление. Зависимость степени сопряжения окисления с фосфорилированием от функционального состояния организма. Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме человека. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна и др., их химический состав и биологическая роль. Потребность человека в воде и пути ее удовлетворения. Экзогенная вода. Образование эндогенной воды в реакциях обмена веществ. Депонирование воды. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны. Выделение воды из организма. Биохимические механизмы регуляции

	водного баланса организма. Жажда. Осмотическая природа истинной жажды. Минеральные соединения организма человека, и содержание, распределение между отдельными тканями и роль в организме. Ионы, роль ионов в образовании клеточных структур и поддержании пространственной конфигурации молекул биополимеров. Ионная регуляция ферментативной активности. Участие ионов в образовании мембранного потенциала, регуляции осмотического давления и активной реакции жидкостных сред организма. Потребность организма человека в различных минеральных соединениях и ее изменение в зависимости от внешних условий и функционального состояния. Особенности транспорта минеральных соединений и ионов. Выделение минеральных соединений с потом и мочой. Биохимические механизмы регуляции минерального обмена.
Раздел 2. Обмен белков, жиров, углеводов в организме	
Тема 2.1. Обмен углеводов. Обмен жиров.	Химические превращения углеводов в процессе пищеварения. Гидролиз ди- и полисахаридов. Ферменты, ускоряющие пищеварение углеводов, условия их действия. Механизмы транспорта продуктов пищеварения углеводов через клеточные мембраны, пути их использования в организме. Биосинтез и мобилизация гликогена в печени и других тканях, регуляция этих процессов. Использование углеводов в качестве источника энергии. Анаэробный распад гликогена и глюкозы (гликолиз). Начальная активация углеводов в ходе гликолиза, окисление промежуточных продуктов гликолиза и аккумулялирование энергии в макроэргических связях, образование и устранение молочной кислоты. Энергетический эффект гликолиза. Аэробная стадия превращений углеводов. Окислительное декарбоксилирование пировиноградной кислоты и образование ацетилкофермента А. Превращения ацетилкофермента А в цикле трикарбоновых кислот. Связь цикла трикарбоновых кислот с системой переноса водорода на кислород и ресинтеза АТФ. Энергетическая эффективность аэробного распада углеводов. Общие представления о пентозном цикле превращений углеводов и анаэробном образовании янтарной кислоты. Использование углеводов в пластических целях. Образование и роль в организме гетерополисахаридов. Общие представления о глюконеогенезе. Превращения липидов в процессе пищеварения. Ступенчатый гидролиз липидов, ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия, конечные продукты пищеварения липидов. Роль желчных кислот в процессах пищеварения липидов и всасывания продуктов пищеварения. Синтез специфических липидов из продуктов пищеварения в клетках кишечной стенки. Транспорт липидов по организму, депонирование липидов. Образование липопротеидов и их роль в организме. Роль

	печени в обмене липидов. Использование жиров в качестве источника энергии. Мобилизация резервного жира. Липолиз и его регуляция. Транспорт глицерина и жирных кислот. Бета-окисление жирных кислот, образование ацетилкофермента А. Дальнейшие превращения ацетилкофермента А: превращения в цикле трикарбоновых кислот, участие в синтезе кетонных тел и образовании холестерина. Использование кетонных тел в качестве источника энергии. Энергетический эффект окисления жиров. Общие представления о синтезе жирных кислот из продуктов углеводного и белкового обмена, внутриклеточных превращениях фосфолипидов, гликолипидов, стероидов.
Тема 2.2. Обмен нуклеиновых кислот. Обмен белков. Биохимия мышц и мышечного сокращения.	Химические превращения белков в процессе пищеварения. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия. Конечные продукты пищеварения белков. Превращения непереваренных белков. Понятие о метаболическом фонде аминокислот. Пути использования аминокислот в организме. Внутриклеточный синтез белка. Роль нуклеиновых кислот в синтезе белка. ДНК как хранитель специфической информации о структуре белков. Биохимические основы генетического кода. Роль РНК в процессах считывания и реализации наследственной информации. Активация аминокислот при синтезе белка. Сборка белковых молекул в рибосомах. Возникновение пространственной структуры белковых молекул. Регуляция синтеза белка. Катаболические превращения аминокислот. Реакции переаминирования, дезаминирования, декарбоксилирования. Образование заменимых аминокислот и биологически активных производных аминокислот. Связь превращений аминокислот с циклом трикарбоновых кислот. Образование аммиака при дезаминировании аминокислот и азотистых оснований. Транспорт аммиака. Орнитиновый цикл синтеза мочевины как главный путь устранения аммиака. Общие представления об обмене нуклеопротеидов и хромопротеидов. Образование мочевой кислоты. Химический состав мышечной ткани. Содержание воды, белков, липидов, углеводов и минеральных соединений в мышечной ткани. Макроэргические соединения мышц, их концентрация и распределение в мышечном волокне. Важнейшие белки мышц: миозин, актин, тропонин, тропомиозин, миоглобин, белки стромы, ядер, их важнейшие свойства, структурная организация и роль в мышечном волокне. Молекулярное строение миофибрилл. Последовательность химических реакций мышечного сокращения. Роль ацетилхолина, ионов кальция и модуляторных белков в процессе мышечного сокращения. АТФ-азная активность миозина и ее роль в сократительной

	деятельности мышц. Взаимодействие актина и миозина в процессе сокращения. Химические реакции при расслаблении мышц. Роль АТФ в двухфазной мышечной деятельности. Связь показателей механической производительности мышц с особенностями их химического состава и строения, особенностями молекулярного строения миофибрилл.
Раздел 3. Гормоны – регуляторы обмена веществ. Витамины.	
Тема 3.1. Витамины.	Витамины, определение понятия. Классификация витаминов. Важнейшие представители водо- и жирорастворимых витаминов, общие представления об их химическом строении. Биохимические механизмы участия витаминов в обеспечении обменных процессов. Роль витаминов в образовании коферментов. Биологическая роль и пищевые источники водорастворимых и жирорастворимых витаминов. Понятие о гиповитаминозе, авитаминозе и гипервитаминозе.
Тема 3.2. Биохимия гормонов	Общее представление о гормонах. Свойства гормонов. Химическая природа гормонов. Регуляция биосинтеза гормонов. Механизм действия гормонов. Биологическая роль гормонов. Роль гормонов в мышечной деятельности. Гормоны гипоталамуса, гипофиза, надпочечников, щитовидной, поджелудочной и половых желез.
Раздел 4. Биоэнергетика мышечной деятельности и основы утомления и восстановления.	
Тема 4.1. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Биохимические основы утомления.	Относительное постоянство концентрации АТФ - необходимое условие сократительной деятельности мышц. Понятие об аэробных и анаэробных путях ресинтеза АТФ при мышечной работе. Количественные характеристики биоэнергетических процессов: мощность, емкость, скорость развертывания, эффективность. Ресинтез АТФ в креатинфосфокиназной реакции, кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции в процессе мышечной работы. Роль креатинфосфокиназной реакции в энергетическом обеспечении мышечной работы. Ресинтез креатинфосфата. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции. Ресинтез АТФ в процессе гликолиза. Кинетические характеристики и особенности регуляции гликолиза при работе. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием

	специализированной тренировки. Роль в ресинтезе АТФ процессов анаэробного образования янтарной кислоты и альтернативных путей распада углеводов: глицерофосфатного шунта и образования аланина. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена. Ресинтез АТФ в процессе окислительного фосфорилирования. Кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции при работе. Факторы, влияющие на степень сопряжения окисления с фосфорилированием при работе. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ. Понятие о срочных, отставленных и кумулятивных биохимических изменениях, их взаимосвязь. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений. Зависимость характера и глубины срочных биохимических изменений от особенностей мышечной работы: мощности и продолжительности упражнений, продолжительности интервалов отдыха, режима деятельности мышц, количества участвующих в работе мышц. Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и тканях. Биохимические особенности мобилизации энергетических субстратов и транспорта кислорода к работающим тканям. Особенности регуляции обмена веществ при работе в различных условиях. Классификация мышечных упражнений по биохимическим критериям. Особенности биохимических изменений в критических условиях мышечной деятельности: на уровне «порога анаэробного обмена», на «критической» мощности, на «мощности истощения», на уровне максимальной анаэробной мощности, при выполнении упражнений разных зон относительной мощности. Утомление и выносливость. Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления: истощение энергетических субстратов, нарушение гомеостаза внутренних сред организма, угнетение ферментативной активности продуктами «рабочего» обмена, нарушение пластического обеспечения функций, изменения нервной и гормональной регуляции. Роль «центральных» и «периферических» биохимических изменений в развитии утомления. Специфичность биохимических изменений, вызывающих утомление при различной мышечной работе. Биохимические факторы, определяющие проявление выносливости.
Тема 4.2. Биохимические превращения в период	Направленность биохимических превращений в период восстановления на восполнение затраченных за работу веществ и устранение накопленных промежуточных и

восстановления после мышечной работы.	конечных продуктов метаболизма. Гетерохронность восстановления. Использование жиров в качестве основного источника энергии в период восстановления. Кислородный долг. Биохимические механизмы его образования и оплаты. Анаболическая фаза обмена веществ. Явление суперкомпенсации. Особенности регуляции обменных процессов в период восстановления. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.
Раздел 5. Биохимическое обоснование физических нагрузок лиц разного пола и возраста, и основы рационального питания в спорте.	
Тема 5.1 Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста и пола.	Биохимические особенности растущего организма. Различия в возрастной динамике развития отдельных органов, тканей и функциональных систем в растущем организме. Высокая интенсивность обменных процессов, преобладание процессов синтеза над распадом как причина относительно пониженных функциональных возможностей растущего организма. Особенности влияния занятий физическими упражнениями и спортом на обменные процессы в организме детей и подростков. Особенности гормональной регуляции обменных процессов при выполнении мышечной работы детьми и подростками. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физической культурой и спортом с детьми и подростками. Особенности развития силы, быстроты и выносливости в процессе тренировки детей и подростков. Биохимические особенности зрелого и стареющего организма. Возрастные изменения протекания обменных процессов, его регуляции, биохимического статуса организма в различные периоды после завершения роста. Нормализующее влияние систематических занятий физическими упражнениями и спортом на биохимические параметры зрелого и стареющего организма. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физическими упражнениями и спортом с лицами зрелого и пожилого возраста.
Тема 5.2. Биохимические основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом. Биохимический контроль в спорте	Питание как основной путь восполнения энергетических затрат организма, обеспечения его пластическими веществами и веществами-регуляторами. Зависимость потребности в основных компонентах пищи (белках, липидах, углеводах, минеральных соединениях, витаминах) от возраста, пола, особенностей выполняемой тренировочной нагрузки. Понятие о сбалансированном питании. Биохимическое обоснование требований к составу белкового, липидного и углеводного компонентов питания. Использование низкомолекулярных соединений и биологически активных пищевых добавок для повышения работоспособности, ускорения восстановительных процессов и биохимической адаптации к физическим нагрузкам. Биохимические основы эргогенической диететики.

	Биохимическое обоснование «углеводной ориентации» питания спортсменов. Биохимическое обоснование особенностей питания спортсменов в дни тренировок и соревнований, особенностей питания «на дистанции», при сгонке веса, при тренировках и соревнованиях в условиях среднегорья. Химический состав и технология применения наиболее распространенных пищевых добавок, предназначенных для решения различных практических задач. Задачи, виды и организация биохимического контроля. Объекты исследования и основные биохимические показатели. Основные биохимические показатели состава крови и мочи, их изменения при мышечной деятельности. Биохимический контроль развития систем энергообеспечения организма при мышечной деятельности. Биохимический контроль за уровнем тренированности, утомления и восстановления организма спортсмена. Контроль за применением допинга в спорте.

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

Практические (семинарские) 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 и семинаров 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 и семинарах руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

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

Возможные формы проведения практических (семинарских) занятий:

- Деловая игра - это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Имитационные игры - на занятиях имитируется деятельность какой-либо организации, предприятия или его подразделения. Имитироваться могут события, конкретная деятельность людей (деловое совещание, обсуждение плана) и обстановка, условия, в которых происходит событие или осуществляется деятельность (кабинет начальника цеха, зал заседаний). Исполнение ролей (ролевые игры) - в этих играх отрабатывается тактика поведения, действий, выполнение функций и обязанностей конкретного лица. Для проведения игр с исполнением роли разрабатывается модель-пьеса ситуации, между студентами распределяются роли с «обязательным содержанием», характеризующиеся различными интересами; в процессе их взаимодействия должно быть найдено компромиссное

решение. «Деловой театр» (метод инсценировки) - в нем разыгрывается какая-либо ситуация, поведение человека в этой обстановке, обучающийся должен вжиться в образ определенного лица, понять его действия, оценить обстановку и найти правильную линию поведения. Основная задача метода инсценировки - научить ориентироваться в различных обстоятельствах, давать объективную оценку своему поведению, учитывать возможности других людей, влиять на их интересы, потребности и деятельность, не прибегая к формальным атрибутам власти, к приказу.

- 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 степенью 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 элементы условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Тренинг (англ. training от train — обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок. Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении. Достоинство тренинга заключается в том, что он обеспечивает активное вовлечение всех участников в процесс обучения. Можно выделить основные типы тренингов по критерию направленности воздействия и изменений – навыков, психотерапевтический, социально-психологический, бизнес-тренинг.

- Метод Сократа (Майевтика) – метод вопросов, предполагающих критическое отношение к догматическим утверждениям, называется еще как метод «сократовской иронии». Это умение извлекать скрытое в человеке знание с помощью искусных наводящих вопросов, подразумевающего короткий, простой и заранее предсказуемый ответ.

- Интерактивная лекция – выступление ведущего обучающего перед большой аудиторией с применением следующих активных форм обучения: дискуссия, беседа, демонстрация слайдов или учебных фильмов, мозговой штурм.

- 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.

- Дебаты – это чётко структурированный и специально организованный публичный обмен мыслями между двумя сторонами по актуальным темам. Это разновидность публичной дискуссии участников дебатов, направляющая на переубеждение в своей правоте третьей стороны, а не друг друга. Поэтому вербальные и невербальные средства, которые используются участниками дебатов, имеют целью получения определённого результата — сформировать у слушателей положительное впечатление от собственной позиции.

- 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 ставится 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.

- Круглый стол - общество, собрание в рамках более крупного мероприятия (съезда, симпозиума, конференции). Мероприятие, как правило, на которое приглашаются эксперты и специалисты из разных сфер деятельности для обсуждения актуальных вопросов. Данная модель обсуждения, основываясь на соглашениях, в качестве итогов даёт результаты, которые, в свою очередь, являются новыми соглашениями.

- Коллоквиум - (лат. colloquium — разговор, беседа) - одна из форм учебных занятий в системе образования, имеющая целью выяснение и повышение знаний обучающихся. На коллоквиумах обсуждаются: отдельные части, разделы, темы, вопросы изучаемого курса (обычно не включаемые в тематику семинарских и других практических учебных занятий), рефераты, проекты и др. работы обучающихся. Это научные собрания, на которых заслушиваются и обсуждаются доклады. Коллоквиум – это и форма контроля, массового опроса, позволяющая преподавателю в сравнительно небольшой срок выяснить уровень знаний студентов по данной теме дисциплины. Коллоквиум проходит обычно в форме дискуссии, в ходе которой обучающимся предоставляется возможность высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему, учиться обосновывать и защищать ее. Аргументируя и отстаивая свое мнение, обучающийся в то же время демонстрирует, насколько глубоко и осознанно он усвоил изученный материал.

- Метод «мозговой штурм» (мозговой штурм, мозговая атака, англ. brainstorming) — оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастических. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике. Является методом экспертного оценивания.

- Метод проектов - это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технология), которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом; это совокупность приёмов, действий обучающихся в их определённой последовательности для достижения поставленной задачи – решения проблемы, лично значимой для учащихся и оформленной в виде некоего конечного продукта. Основное предназначение метода проектов состоит в предоставлении учащимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующего интеграции знаний из различных предметных областей.

- Брифинг - (англ. briefing от англ. brief – короткий, недолгий) – краткая пресс-конференция, посвященная одному вопросу. Основное отличие: отсутствует презентационная часть. То есть практически сразу идут ответы на вопросы журналистов.

- Метод портфолио (итал. portfolio — 'портфель, англ. - папка для документов) - современная образовательная технология, в основе которой используется метод аутентичного оценивания результатов образовательной и профессиональной деятельности. Портфолио как подборка сертифицированных достижений, наиболее значимых работ и отзывов на них.

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

РАЗДЕЛ 1.

Тема 1.1. Общая характеристика обмена веществ. Ферментативный катализ.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Химические элементы, молекулы и ионы, входящие в состав организма человека, их содержание и функции.
2. Уровни структурной организации химических соединений живых организмов.
3. Понятие об обмене веществ организма с внешней средой.
4. Обмен веществ и энергии - основа всех биологических функций.
5. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм, их взаимосвязь.
6. Амфиболические превращения.
7. Понятие о функциональном и пластическом обмене, обмене с внешней средой и промежуточном обмене.
8. Особенности протекания обменных процессов в различных состояниях организма: относительного покоя, активной деятельности, отдыха после работы.
9. Зависимость обмена веществ от возраста, особенностей питания, других факторов.
10. Изменение обменных процессов под влиянием факторов внешней среды как основа биохимической адаптации организма к условиям существования.
11. Общие принципы регуляции обмена веществ.
12. Механизмы деятельности важнейших регуляторных систем организма: системы дифференцировки клеток, системы клеточной авторегуляции, эндокринной системы, нервной системы.
13. Взаимосвязь обменных процессов с клеточными структурами.
14. Гормоны, их строение и механизм действия на клетку.
15. Ферменты как биологические катализаторы, их роль в процессах обмена веществ.
16. Белковая природа ферментов.
17. Ферменты - протеины и ферменты - протеиды.
18. Апофермент и кофермент.
19. Каталитические и регуляторные центры ферментов.

21. Специфичность действия ферментов.
22. Свойства ферментов как биокатализаторов: термолабильность, температурный оптимум, влияние активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов.
23. Биохимические механизмы действия ферментов.
24. Образование ферментных комплексов.
25. Понятие об изоферментах.
26. Общие представления о классификации ферментов.

Тема 1.2. Биоэнергетика. Обмен воды и минеральных соединений.

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Взаимосвязь обмена веществ и обмена энергии.
2. Приложение законов термодинамики к обмену энергии в живых организмах.
3. Организм как открытая система.
4. Источники энергии организма человека, их характеристика.
5. Биологическое окисление основной путь освобождения энергии в живых организмах.
6. Понятие об аэробном и анаэробном окислении.
7. Аэробное окисление как многоступенчатый процесс.
8. Дыхательная цепь.
9. Общие представления о химическом составе и строении ферментов биологического окисления.
10. Кислород как акцептор электронов и протонов.
11. Образование воды и перекиси водорода в процессах биологического окисления.
12. Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях и теплообразование.
13. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), особенности ее химического строения, биологическая роль.
14. Общие представления о механизмах окислительного фосфорилирования.
15. Понятие о субстратном и медиаторном фосфорилировании.
16. Свободное окисление.
17. Зависимость степени сопряжения окисления с фосфорилированием от функционального состояния организма.
18. Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме человека.
19. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна и др., их химический состав и биологическая роль.
20. Потребность человека в воде и пути ее удовлетворения.
21. Экзогенная вода. Образование эндогенной воды в реакциях обмена веществ.
22. Депонирование воды.
23. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны.
24. Выделение воды из организма.
25. Биохимические механизмы регуляции водного баланса организма.
26. Жажда.
27. Осмотическая природа истинной жажды.
28. Минеральные соединения организма человека, и содержание, распределение между отдельными тканями и роль в организме.
29. Ионы, роль ионов в образовании клеточных структур и поддержании пространственной конфигурации молекул биополимеров.

30. Ионная регуляция ферментативной активности.
31. Участие ионов в образовании мембранного потенциала, регуляции осмотического давления и активной реакции жидкостных сред организма.
32. Потребность организма человека в различных минеральных соединениях и ее изменение в зависимости от внешних условий и функционального состояния.
33. Особенности транспорта минеральных соединений и ионов.
34. Выделение минеральных соединений с потом и мочой.
35. Биохимические механизмы регуляции минерального обмена.

РАЗДЕЛ 2

Тема 2.1. Обмен углеводов. Обмен липидов.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Химические превращения углеводов в процессе пищеварения.
2. Гидролиз ди- и полисахаридов.
3. Ферменты, ускоряющие пищеварение углеводов, условия их действия.
4. Механизмы транспорта продуктов пищеварения углеводов через клеточные мембраны, пути их использования в организме.
5. Биосинтез и мобилизация гликогена в печени и других тканях, регуляция этих процессов.
6. Использование углеводов в качестве источника энергии.
7. Анаэробный распад гликогена и глюкозы (гликолиз).
8. Начальная активация углеводов в ходе гликолиза, окисление промежуточных продуктов гликолиза и аккумуляция энергии в макроэргических связях, образование и устранение молочной кислоты.
9. Энергетический эффект гликолиза.
10. Аэробная стадия превращений углеводов.
11. Окислительное декарбоксилирование пировиноградной кислоты и образование ацетилкофермента А.
12. Превращения ацетилкофермента А в цикле трикарбоновых кислот.
13. Связь цикла трикарбоновых кислот с системой переноса водорода на кислород и ресинтеза АТФ.
14. Энергетическая эффективность аэробного распада углеводов.
15. Общие представления о пентозном цикле превращений углеводов и анаэробном образовании янтарной кислоты.
16. Использование углеводов в пластических целях.
17. Образование и роль в организме гетерополисахаридов.

18. Общие представления о глюконеогенезе.
19. Превращения липидов в процессе пищеварения.
20. Ступенчатый гидролиз липидов, ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия, конечные продукты пищеварения липидов.
21. Роль желчных кислот в процессах пищеварения липидов и всасывания продуктов пищеварения.
22. Синтез специфических липидов из продуктов пищеварения в клетках кишечной стенки.
23. Транспорт липидов по организму, депонирование липидов.
24. Образование липопротеидов и их роль в организме.
25. Роль печени в обмене липидов.
26. Использование жиров в качестве источника энергии.
27. Мобилизация резервного жира.
28. Липолиз и его регуляция.
29. Транспорт глицерина и жирных кислот.
30. Бета-окисление жирных кислот, образование ацетилкофермента А.
31. Дальнейшие превращения ацетилкофермента А: превращения в цикле трикарбоновых кислот, участие в синтезе кетонных тел и образовании холестерина.
32. Использование кетонных тел в качестве источника энергии.
33. Энергетический эффект окисления жиров.
34. Общие представления о синтезе жирных кислот из продуктов углеводного и белкового обмена, внутриклеточных превращениях фосфолипидов, гликолипидов, стероидов.

Тема 2.2. Обмен нуклеиновых кислот. Обмен белков. Биохимия мышц и мышечного сокращения.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия.
2. Конечные продукты пищеварения белков. Превращения непереваренных белков.
3. Понятие о метаболическом фонде аминокислот.
4. Пути использования аминокислот в организме.
5. Внутриклеточный синтез белка.
6. Роль нуклеиновых кислот в синтезе белка.
7. ДНК как хранитель специфической информации о структуре белков.
8. Биохимические основы генетического кода.
9. Роль РНК в процессах считывания и реализации наследственной информации.
10. Активация аминокислот при синтезе белка.
11. Сборка белковых молекул в рибосомах.
12. Возникновение пространственной структуры белковых молекул.
13. Регуляция синтеза белка.
14. Катаболические превращения аминокислот.
15. Реакции переаминирования, дезаминирования, декарбоксилирования.
16. Образование заменимых аминокислот и биологически активных производных аминокислот.
17. Связь превращений аминокислот с циклом трикарбоновых кислот.
18. Образование аммиака при дезаминировании аминокислот и азотистых оснований.
19. Транспорт аммиака.
20. Орнитиновый цикл синтеза мочевины как главный путь устранения аммиака.
21. Общие представления об обмене нуклеопротеидов и хромопротеидов.
22. Образование мочевой кислоты.

24. Химический состав мышечной ткани.
25. Содержание воды, белков, липидов, углеводов и минеральных соединений в мышечной ткани.
26. Макроэргические соединения мышц, их концентрация и распределение в мышечном волокне.
27. Важнейшие белки мышц: миозин, актин, тропонин, тропомиозин, миоглобин, белки стромы, ядер, их важнейшие свойства, структурная организация и роль в мышечном волокне.
28. Молекулярное строение миофибрилл.
29. Последовательность химических реакций мышечного сокращения.
30. Роль ацетилхолина, ионов кальция и модуляторных белков в процессе мышечного сокращения.
31. АТФ-азная активность миозина и ее роль в сократительной деятельности мышц.
32. Взаимодействие актина и миозина в процессе сокращения.
33. Химические реакции при расслаблении мышц.
34. Роль АТФ в двухфазной мышечной деятельности.
35. Связь показателей механической производительности мышц с особенностями их химического состава и строения, особенностями молекулярного строения миофибрилл.

РАЗДЕЛ 3.

Тема 3.1. Витамины.

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Витамины, определение понятия. Классификация витаминов.
2. Важнейшие представители водо- и жирорастворимых витаминов, общие представления об их химическом строении.
3. Биохимические механизмы участия витаминов в обеспечении обменных процессов.
4. Роль витаминов в образовании коферментов.
5. Биологическая роль и пищевые источники водорастворимых и жирорастворимых витаминов.
6. Понятие о гиповитаминозе, авитаминозе и гипервитаминозе.

Тема 3.2. Биохимия гормонов.

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Общее представление о гормонах.
2. Свойства гормонов.
3. Химическая природа гормонов.
4. Регуляция биосинтеза гормонов.
5. Механизм действия гормонов.
6. Биологическая роль гормонов.
7. Роль гормонов в мышечной деятельности.
8. Гормоны гипоталамуса, гипофиза, надпочечников, щитовидной, поджелудочной и половых желез.

РАЗДЕЛ 4.

Тема 4.1. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Биохимические основы утомления.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Относительное постоянство концентрации АТФ - необходимое условие сократительной деятельности мышц.
2. Понятие об аэробных и анаэробных путях ресинтеза АТФ при мышечной работе.
3. Количественные характеристики биоэнергетических процессов: мощность, емкость, скорость развертывания, эффективность.
4. Ресинтез АТФ в креатинфосфокиназной реакции, кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции в процессе мышечной работы.
5. Роль креатинфосфокиназной реакции в энергетическом обеспечении мышечной работы.
6. Ресинтез креатинфосфата.
7. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии.
8. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции.
9. Ресинтез АТФ в процессе гликолиза.
10. Кинетические характеристики и особенности регуляции гликолиза при работе.
11. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.
12. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе.
13. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.
14. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки.
15. Роль в ресинтезе АТФ процессов анаэробного образования янтарной кислоты и альтернативных путей распада углеводов: глицерофосфатного шунта и образования аланина.
16. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена.
17. Ресинтез АТФ в процессе окислительного фосфорилирования.
18. Кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции при работе.
19. Факторы, влияющие на степень сопряжения окисления с фосфорилированием при работе.
20. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ.
21. Понятие о срочных, отставленных и кумулятивных биохимических изменениях, их взаимосвязь.
22. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений.
23. Зависимость характера и глубины срочных биохимических изменений от особенностей мышечной работы: мощности и продолжительности упражнений, продолжительности интервалов отдыха, режима деятельности мышц, количества участвующих в работе мышц.
24. Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и тканях.
25. Биохимические особенности мобилизации энергетических субстратов и транспорта кислорода к работающим тканям.
26. Особенности регуляции обмена веществ при работе в различных условиях.
27. Классификация мышечных упражнений по биохимическим критериям.

28. Особенности биохимических изменений в критических условиях мышечной деятельности: на уровне «порога анаэробного обмена», на «критической» мощности, на «мощности истощения», на уровне максимальной анаэробной мощности, при выполнении упражнений разных зон относительной мощности.
29. Утомление и выносливость. Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления: истощение энергетических субстратов, нарушение гомеостаза внутренних сред организма, угнетение ферментативной активности продуктами «рабочего» обмена, нарушение пластического обеспечения функций, изменения нервной и гормональной регуляции.
30. Роль «центральных» и «периферических» биохимических изменений в развитии утомления.
31. Специфичность биохимических изменений, вызывающих утомление при различной мышечной работе.
32. Биохимические факторы, определяющие проявление выносливости.

Тема 4.2. Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Направленность биохимических превращений в период восстановления на восполнение затраченных за работу веществ и устранение накопленных промежуточных и конечных продуктов метаболизма.
 2. Гетерохронность восстановления.
 3. Анаболическая фаза обмена веществ.
 5. Использование жиров в качестве основного источника энергии в период восстановления.
 6. Кислородный долг.
 7. Биохимические механизмы его образования и оплаты.
 8. Подготовить презентацию по теме.
 9. Явление суперкомпенсации.
 10. Особенности регуляции обменных процессов в период восстановления.
- Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.

РАЗДЕЛ 5.

Тема 5.1. Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста и пола

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Биохимические особенности растущего организма.
2. Различия в возрастной динамике развития отдельных органов, тканей и функциональных систем в растущем организме.
3. Высокая интенсивность обменных процессов, преобладание процессов синтеза над распадом как причина относительно пониженных функциональных возможностей растущего организма.
4. Особенности влияния занятий физическими упражнениями и спортом на обменные процессы в организме детей и подростков.
5. Особенности гормональной регуляции обменных процессов при выполнении мышечной работы детьми и подростками.
6. Подготовить презентацию по теме.

7. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физической культурой и спортом с детьми и подростками.
8. Особенности развития силы, быстроты и выносливости в процессе тренировки детей и подростков.
9. Биохимические особенности зрелого и стареющего организма.
10. Возрастные изменения протекания обменных процессов, его регуляции, биохимического статуса организма в различные периоды после завершения роста.
11. Нормализующее влияние систематических занятий физическими упражнениями и спортом на биохимические параметры зрелого и стареющего организма.
12. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физическими упражнениями и спортом с лицами зрелого и пожилого возраста.
13. Подготовить презентацию по теме.

Тема 5.2. Биохимические основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом. Биохимический контроль в спорте.

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Питание как основной путь восполнения энергетических затрат организма, обеспечения его пластическими веществами и веществами-регуляторами.
2. Зависимость потребности в основных компонентах пищи (белках, липидах, углеводах, минеральных соединениях, витаминах) от возраста, пола, особенностей выполняемой тренировочной нагрузки.
3. Понятие о сбалансированном питании.
4. Биохимическое обоснование требований к составу белкового, липидного и углеводного компонентов питания.
5. Использование низкомолекулярных соединений и биологически активных пищевых добавок для повышения работоспособности, ускорения восстановительных процессов и биохимической адаптации к физическим нагрузкам.
6. Биохимические основы эргогенической диететики.
7. Биохимическое обоснование «углеводной ориентации» питания спортсменов.
8. Биохимическое обоснование особенностей питания спортсменов в дни тренировок и соревнований, особенностей питания «на дистанции», при сгонке веса, при тренировках и соревнованиях в условиях среднегорья.
9. Химический состав и технология применения наиболее распространенных пищевых добавок, предназначенных для решения различных практических задач.
10. Каково значение биохимического контроля в практике спорта?
11. Какие выделяют формы биохимического контроля и каково их применение?
12. Дайте характеристику основных объектов исследований и условий проведения биохимического контроля?
13. Какие тестирующие физические нагрузки следует рекомендовать борцу и велосипедисту? Почему?
14. Какие группы биохимических показателей используют при биохимическом контроле воздействия мышечной деятельности на организм?
15. Назовите основные биохимические показатели состава крови и мочи, используемые при биохимическом контроле в спорте.
16. Какие компоненты мочи изменяются после выполнения физических нагрузок? Что они отражают?

17. Изменение каких метаболитов в крови и моче может указывать на возможное заболевание сахарным диабетом, атеросклерозом?
18. Какие основные показатели углеводного и липидного обменов используются в спортивной диагностике, их информативность?
19. Какие показатели белкового обмена используются при спортивной диагностике?
20. По каким биохимическим показателям характеризуют развитие систем энергообеспечения мышечной деятельности при тренировке?
21. По каким показателям можно определить уровень тренированности спортсмена?
22. Назовите основные биохимические показатели, по которым определяют реакцию организма на физические нагрузки.
23. По каким показателям определяют восстановление и утомление организма после физических нагрузок?
24. Что такое допинг контроль, кем и как он проводится?

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Биохимия человека» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических и лабораторных 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 программой 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 учебному занятию лекционного типа 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 занятию семинарского типа.

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

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа 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 учебного занятия семинарского типа 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 в области медицины 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. 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 осознанно 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. *refere* – 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 x 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 сверху 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 заслушиванием 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 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 лекциях или семинарских 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 подрисовочными 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.

Критерии оценки эссе:

«Отлично» – исключительные знания материала, абсолютное понимание сути, безукоризненное знание основных понятий и положений, логически и лексически грамотно изложенный, содержательный, аргументированный, конкретный и исчерпывающий ответ.

«Хорошо» – глубокие знания материала, правильное понимание сути, знание основных понятий и положений, содержательный, полный и конкретный ответ.

«Удовлетворительно» – твердые, но недостаточно полные знания, верное понимание сути, в целом правильный ответ.

«Неудовлетворительно» – непонимание сущности задания, грубые ошибки в ответе.

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.

Критерии оценки теста:

«Зачтено» - если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

«Не зачтено» - если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей 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 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.

Критерии оценки опроса

«Отлично»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по предмету демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;

– свободное владение терминологией;

– ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;

«Хорошо»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;

– ответ недостаточно логичен с единичными ошибками в частностях, исправленные студентом с помощью преподавателя;

– единичные ошибки в терминологии;

– ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.

«Удовлетворительно»:

– ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение обобщённых знаний не показано, речевое оформление требует поправок, коррекции;

– логика и последовательность изложения имеют нарушения, студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи;

– ошибки в раскрываемых понятиях, терминах;

– студент не ориентируется в теме, допускает серьезные ошибки;

– студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.

«Неудовлетворительно»:

– ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;

– присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная;

– незнание терминологии;

– ответы на дополнительные вопросы неправильные.

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 условиями выполнения практического задания;
3. Повторить теоретические задания, необходимые для рациональной работы и других практических действий, используя конспекты лекций и рекомендованную литературу, представленную 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.

Для оценки решения ситуационной задачи (аналитического задания):

Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы не достаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно хорошо обосновано теоретически.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы.

Методические материалы по выполнению лабораторного задания

При выполнении лабораторного задания обучающийся придерживается следующего алгоритма:

1. Записать дату, тему и цель задания;
2. Ознакомиться с правилами 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.

Критерии оценки лабораторного 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 учебных 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 зачету с оценкой, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На зачете с оценкой 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.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.			
2.	*		
3.	*		
4.	*		



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПОДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

Направленность
«Физическая реабилитация и рекреация»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Форма обучения
Очная, заочная

Москва, 2024 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. N 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*.

Методические материалы по дисциплине «Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре» разработана рабочей группой в составе: канд. пед. наук, доцент Карпова Н.В., канд. пед. наук, доцент Корнев А.В., канд. пед. наук, доцент Бакай И.Н.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета.

Протокол № 06 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю).....	12
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ.....	18
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	28
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	28
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических (семинарских) занятий по дисциплине (модулю).....	37
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	65

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.

- Заключительная лекция предназначена для обобщения полученных знаний и раскрытия перспектив дальнейшего развития данной науки.

- 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.

- Лекция-беседа - непосредственный контакт педагогического работника с аудиторией - диалог. По ходу лекции педагогический работник задает вопросы для выяснения мнений и уровня осведомленности обучающихся по рассматриваемой проблеме.

- Лекция-дискуссия - свободный обмен мнениями в ходе изложения лекционного материала. Педагогический работник активизирует участие в обсуждении отдельными вопросами, сопоставляет между собой различные мнения и тем самым развивает дискуссию, стремясь направить ее в нужное русло.

- Лекция с применением обратной связи включает в себе то, что в начале и конце каждого раздела лекции задаются вопросы. Первый - для того, чтобы узнать, насколько обучающиеся ориентируются в излагаемом материале, вопрос в конце раздела предназначен для выяснения степени усвоения только что изложенного материала. При

неудовлетворительных результатах контрольного опроса педагогический работник возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.

- Проблемная лекция опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач. Проблемный вопрос - это диалектическое противоречие, требующее для своего решения размышления, сравнения, поиска, приобретения и применения новых знаний. Проблемная задача содержит дополнительную вводную информацию и при необходимости некоторые ориентиры поиска ее решения.

- Программированная лекция - консультация – педагогический работник сам составляет и предлагает обучающимся вопросы. На подготовленные вопросы педагогический работник сначала просит ответить обучающихся, а затем проводит анализ и обсуждение неправильных ответов. В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить презентацию. Что касается презентации, то в качестве визуальной поддержки ее можно органично интегрировать во все вышеупомянутые лекции. 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. Теоретические основы гимнастики	
Тема 1.1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Терминология гимнастики.	Гимнастика как базовый вид физкультурно-спортивной деятельности. Комплексное решение задач на занятиях гимнастикой. Методические особенности гимнастики. Гимнастика как система видов и разновидностей по функциональной направленности: оздоровительной (образовательно-развивающей), прикладной и спортивной. Проблемы и перспективы развития гимнастики как самостоятельной системы физического воспитания. Значение терминологии: средство общения, краткость, точность, доступность. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращения (опускание отдельных терминов). Формы и типы записи упражнений (текстовая развернутая и сокращенная запись, графическая запись). Правила записи общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений и упражнений на снарядах. Основные положения рук, ног, туловища. Правила определения движений руками, ногами, туловищем, головой. Практика по терминологии: в назывании, записи и графическом изображении основных терминов ОРУ: стойки, положений, движений руками, опорных прыжков и упражнений на снарядах. Запись физических упражнений по показу, запись комплексов ОРУ. Запись по терминологии и графическое изображение зачетной

	комбинации упражнений. Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях по гимнастике (основные травмы и первая медицинская помощь при различных повреждениях) и их профилактика. Требования к местам проведения занятий (гигиенические условия, правильность установки снарядов и другого подсобного инвентаря). Страховка, помощь и само страховка как меры предупреждения травматизма. Виды помощи. Обучение приемам страховки и помощи. Врачебный контроль и самоконтроль (врачебно-педагогические наблюдения, допуск к учебно-тренировочным занятиям после болезни, дневник самоконтроля). Физкультурные залы и их оборудование, необходимое для проведения занятий по гимнастике, многокомплексные гимнастические снаряды. Гимнастические площадки и их оборудование. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в школе
Тема 1.2 Основы техники гимнастических упражнений. Основы обучения гимнастическим упражнениям.	Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе. Статические упражнения. Динамические упражнения (основные понятия и законы динамики, отталкивание и приземление, вращательные движения, маховые упражнения, силовые упражнения). Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов. Обучение гимнастическим упражнениям (ознакомление с изучаемым упражнением, создание о нем предварительного представления; разучивание упражнения; закрепление и совершенствование техники исполнения упражнения). Методы, условия и приемы успешного обучения гимнастическим упражнениям.
РАЗДЕЛ 2. Методические особенности гимнастики (часть 1)	
Тема 2.1. Строевые упражнения и методика их обучения	Строевые упражнения. Основные понятия: строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, фланги, направляющий, замыкающий, строевые приемы, команды, расчеты. Характеристика и классификация строевых упражнений (СУ). Обучение: целостный и раздельный методы, подача команд, подсчет, исправление ошибок. Расчеты по порядку, на первый и второй, по три (четыре и т.д.), по заданию (на 9,6,3 на месте и др.). Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу и в колонну по одному; в две шеренги и в колонну по два; из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два; из одной шеренги в две и обратно, в движении и обратно; из колонны по одному в колонну по два, три, четыре и т.д. поворотом в движении и обратное перестроение; из шеренги в колонну по 3,4 и т.д. уступами; из колонны по одному в колонну по 2,4,8 дроблением и

	сведением и обратное перестроение разведением и слиянием. Размыкания и смыкания: произвольным способом на вытянутые руки, приставными шагами, на заданную дистанцию и интервал. Передвижения: движения вперед; изменение темпа ходьбы и длины шага; переход с ходьбы на бег и с бега на ходьбу; движение по кругу, противоходом, «змейкой», по диагонали. Комбинации из построения, расчетов, поворотов, передвижений шагом и бегом, перестроений, размыканий и смыканий. Разновидности передвижений: ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, выпадами, с поворотами и др.); бега; прыжков. Комбинации из разновидностей ходьбы, бега и прыжков. То же с применением скамеек, ориентиров: типы заданий, элементов игры. Варианты игровых заданий на основе практического материала по строевым упражнениям. Порядок применения педагогических приемов: показа, подсказа, ориентиров, распоряжений, сигналов, команд при обучении строевым упражнениям и разновидностям передвижений.
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения и методика их обучения	Общеразвивающие упражнения. Освоение стоек, положений головы, рук, ног, туловища. Движения частями тела в изменяющихся условиях ориентации тела в пространстве: лежа на спине, животе, на боку, сидя, стоя, в наклонном положении, в условиях устойчивого и неустойчивого равновесия тела. Элементарные (простые), комбинированные и комплексные движения частями тела: последовательные, одноименные, разноименные, сочетания движений прямыми и согнутыми руками, дугою, дугами и по кругу, сочетание движений руками и головой, движения расслабленными и жесткими руками. Физические упражнения для укрепления мышц шеи и формирования навыка правильного удержания головы. Сочетание движений головой с движениями руками, туловищем, ногами. Физические упражнения без предметов и с предметами для укрепления мышц туловища: наклоны, повороты туловища. Сочетание движений туловищем с движениями руками и головой. Движения ногами: прямыми, согнутыми, махи, поднимание и удержание положений ног, полуприседания и приседания, сочетание движений ногами с руками, туловищем и т.п. Упражнения без предметов, с предметами, на снарядах массового использования, в парах, тройках и т.п. Обучение отдельным физическим упражнениям (ОРУ). Способы информирования: по показу, по рассказу, обычным, имитационным. Способы разучивания: целостный и раздельный. Предупреждение и исправление ошибок: подсказывающий (зеркальный) показ, словесный подсказ во время исполнения, физическая помощь,

	фиксация, замедленное исполнение, повторный показ с уточнением положений звеньев тела, характера исполнения. Правила составления комплексов ОРУ по назначению. Проведение комплексов раздельным, поточным, проходным способами.
Раздел 3. Методические особенности гимнастики (часть 2)	
Тема 3.1. Акробатические упражнения и методика их обучения	Характеристика и назначение акробатических упражнений. Методика обучения основным акробатическим упражнениям. Группировка: сидя, лежа, в приседе, подскоки с удержанием группировки. Перекаты: вперед, назад, в стороны, из стойки на коленях. Кувырки: вперед, назад. Шпагаты, равновесия. Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках. Мост: из положения лежа на спине, наклоном назад, встать с моста с поворотом в упор присев. Перевороты: переворот боком (колесо). Учебная практика. По заданию преподавателя подготовить программу и обучить студентов отделения акробатическому, статическому упражнению (балансированию), провести игровое задание с использованием элементов акробатики в сочетании с другими двигательными действиями.
Тема 3.2. Прикладные и снарядовые упражнения и методика их обучения	Характеристика прыжков как одного из гимнастических средств, классификация, основы техники; методика обучения и организации занятия, меры безопасности, страховка и помощь. Практика. Упражнения для обучения приземлению: поза приземления, на месте, с подскоков, после соскока о высоты, с движениями в полете: ноги врозь, группировка, повороты; соскоки из боковой и задней стоек и т.п. Прыжки: в длину и высоту, спрыгивания (в глубину). Прыжки со скакалкой (короткой) и через длинную. Прыжки опорные: наскоки в упор стоя на коленях, в упор присев и соскоки махом рук; прыжки через снаряд: ноги врозь и согнув ноги (козел в ширину), ноги врозь через коня в длину (мужчины). Боковые и прикладные прыжки: наступая, углом, углом махом одной с косого разбега, углом вперед махом одной, прыжок боком. Характеристика и классификация прикладных упражнений. Методика обучения и применение в занятиях с разными возрастными группами. Организация: требования к проводящему и занимающимся, меры безопасности. Практика: упражнения в лазании, перелезании, преодолении препятствий. Лазания в смешанных упорах и висах на скамейке, бревне, на стенке, канате. Перелезание и преодоление препятствий: скамейки, горка матов, конь, нижняя жердь брусьев и т.п. Упражнения в поднимании и переноске груза: мячей, матов, снарядов, партнеров. Лазание по канату: захват каната ногами, лазание произвольное, в три, в два приема, лазание в висе.

	Упражнения в висах и упорах выполняются на стандартных гимнастических снарядах для мужчин: перекладина, брус, кольца, конь с ручками и для женщин: брус разной высоты, бревно, а также на дополнительных к ним низких снарядах и других приспособлениях и снарядах массового типа: скамейках, стенке, лестницах, бревне (ах), канатах, шестах. Смешанные висы и упоры. Висы: стоя, присев, лежа, стоя сзади, присев сзади, лежа сзади; сгибания и разгибания рук, сгибание и выпрямление тела, повороты туловища, поднимание и сгибание одной ноги, отпускание одной руки; вис лежа ноги сзади, вис лежа боком, висы завесом на одной и на двух, вне и внутри, отпускание руки. Висы: вис на согнутых руках, согнув ноги и углом, согнувшись и прогнувшись, то же ноги врозь, вис сзади и др. Упоры: упор на согнутых руках, на предплечьях, угол в упоре, сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре (рукохождение). Седы: сед, сед ноги врозь, сед на бедрах (бедре), перемена седов поворотами и перемахами; переходы из седов в простые упоры и обратно; соскоки из седов. Характеристика упражнений в равновесии. Методика обучения. Упражнения на полу, гимнастической скамейке, бревне. Разновидности ходьбы с движениями руками, приставной и переменной шаг, шаг полки, галопа. Стойки: на носках, на одной ноге, на колене, приседы, выпады. Седы: на бедре, углом, упор, упор сзади. Повороты: на носках, в приседе, махом одной вперед и назад, на 90 и 180°. Равновесия: "ласточка", полушпагат, перемены седов и упоров, положения лежа на животе, упор лежа на бедрах, упор углом и углом ноги врозь, вставание из седов и упоров на одной и двух ногах. Прыжки: на двух, с одной на две и с двух на одну, на двух со сменой положения ног, то же махом вперед (согнутой и прямой), на одной махом другой вперед и назад. Соскоки: прогибаясь из стойки продольно, то же, но с конца бревна и в стойку поперек, то же махом одной с шага, с разбега, из упора на колене махом другой назад соскок прогнувшись
Раздел 4. Методические особенности аэробики	
Тема 4.1 Терминология аэробики. Основы техники упражнений в аэробике	Аэробные программы Кеннета Купера. Музыкальное ритмопластическое направление в гимнастике. Основоположники музыкального ритмопластического направления: Жорж Демени, Франсуа Дельсарт, Айседора Дункан и Жак Далькроз. Танцевальная аэробика Джейн Фонды и Джеки Соренса. Классификации аэробики. Оздоровительная аэробика: аэробика высокой интенсивности, аэробика низкой интенсивности, фанк-аэробика, сити- или стрит-джем, степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол, аэробоксинг, тай-бо, гидроаэробика, фитнес, силовая аэробика, хо-лоренс-аэробика, йорг-

	аэробика. Прикладная аэробика: в спорте, для реабилитации, для рекреации.
Тема 4.2. Методика конструирования программ. Методика проведения занятий аэробикой. Управление нагрузкой	Структура и содержание занятий аэробикой. Музыкальное сопровождение в аэробике. Структура занятий оздоровительной аэробикой. Содержание занятий оздоровительной аэробикой. Средства аэробики. Термины, используемые в аэробике. Методика конструирования программ и проведение уроков аэробики. Понятие об интенсивности, объеме и величине нагрузки при выполнении аэробных упражнений. Управление нагрузкой. Методика проведения занятий аэробикой. Методика построения комплекса оздоровительной аэробики для развития основных физических способностей человека. Особенности занятий оздоровительной и прикладной аэробикой с различным контингентом
Раздел 5. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 1)	
Тема 5.1. Характеристика основных форм занятий гимнастикой. Малые формы и их характеристика. Методика проведения малых форм	Характеристика основных форм занятий гимнастикой. Малые формы и особенности их проведения. Профессиональные знания, умения и качества учителя, необходимые для проведения урока гимнастики. Комплексное решение специфических задач физического воспитания на уроках гимнастики
Тема 5.2. Особенности методики урока гимнастики в школе	Характеристика структуры урока гимнастики. Доминирующая роль основной части урока в определении его структуры. Задачи подготовительной, основной, заключительной частей урока. Правила, определяющие логическую последовательность средств, методов, величины нагрузки в связи с решением частных педагогических задач урока; определяющие рациональный порядок отдельных гимнастических упражнений: по анатомическому признаку, постепенному повышению интенсивности физической нагрузки, очередности расходования энергетического потенциала мышечной работы. Организация и методика урока гимнастики в младших, средних и старших классах. Правила и условия, характеризующие особенности методики урока: учет индивидуальных различий школьников (по полу), уровня подготовленности (дифференцированный подход к учащимся, имеющим низкий, средний и высокий уровень физической подготовленности), возрастных особенностей свойств личности (активность, сознательность, самостоятельность мышления, восприятия, памяти, адекватной самооценки своих психических и физических возможностей, интерес к самосовершенствованию и гармоничному физическому развитию). Подготовка учителя к проведению урока гимнастики. Технология разработки плана-конспекта урока. Требования к определению содержания практического материала для основной, подготовительной

	и заключительной частей урока, примерной формы учебной карточки с указанием упражнений для обучения конкретному материалу, последовательности подводящих упражнений, средств воспитания физических качеств, дозировки физической нагрузки и др.
Раздел 6. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 2)	
Тема 6.1. Организация и методика проведения неурочных форм. Особенности занятий с разными возрастными и целевыми группами	Виды занятий гимнастикой, характеристика и методика занятий с людьми различного возраста и состояния здоровья. Особенности методики проведения занятий с дошкольниками, со школьниками, со студентами и пожилыми людьми. Продолжительность урока в зависимости от возраста. Использование танцевальной аэробики в двигательной рекреации, в креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практиках. Шейпинг как научная комплексная система физической культуры. Шейпинг - тестирование. Компьютерная шейпинг программа: компьютерное моделирование фигуры, характеристика параметров индивидуальной тренировки, рекомендации по обеспечению сбалансированного питания, биологические ритмы, критерии оценки и анализ эффективности занятий, контроль и самоконтроль на занятиях шейпингом. Порядок составления основных упражнений в шейпинге. Комплексы физических упражнений в шейпинге (для мышц ног, для мышц туловища в передне-заднем направлении, для мышц рук, для косых мышц туловища). Особенности подбора упражнений в шейпинге для коррекции телосложения. Стретчинг. Стретчинг как самостоятельная система упражнений. Методы стретчинга (пассивный статический, активный статический, пассивный динамический, активный динамический, антагонистический, агонистический стретчинг, метод ПНФ (PNF-proprioceptiveneuromuscularfacilitation). Стретчинг как средство достижения релаксации. Методика организации и проведения стретчинга (индивидуального и группового). Гибкость, виды гибкости. Принципы и структура стретч-занятия. Калланетика-система физических упражнений КалланПинкни. Калланетика как метод коррекции проблемных зон в организме человека. Технология конструирования программы занятий калланетикой. Методика организации и проведения занятий по системе КалланПинкни. Дыхание при выполнении упражнений по системе Каллан-Пинкни
Тема 6.2. Организация и проведение массовых гимнастических праздников и соревнований по гимнастике	Организация и проведение соревнований по гимнастике. Педагогическое и агитационное значение соревнований. Виды и характеристика соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Организация спортивно-массовых гимнастических праздников. Значение гимнастических выступлений и праздников, задачи и функции; Формы спортивных

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

Практические (семинарские) 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 и семинаров 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 и семинарах руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

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

Возможные формы проведения практических (семинарских) занятий:

- Деловая игра - это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Имитационные игры - на занятиях имитируется деятельность какой-либо организации, предприятия или его подразделения. Имитироваться могут события, конкретная деятельность людей (деловое совещание, обсуждение плана) и обстановка, условия, в которых происходит событие или осуществляется деятельность (кабинет начальника цеха, зал заседаний). Исполнение ролей (ролевые игры) - в этих играх отрабатывается тактика поведения, действий, выполнение функций и обязанностей конкретного лица. Для проведения игр с исполнением роли разрабатывается модель-пьеса ситуации, между студентами распределяются роли с «обязательным содержанием», характеризующиеся различными интересами; в процессе их взаимодействия должно быть найдено компромиссное решение. «Деловой театр» (метод инсценировки) - в нем разыгрывается какая-либо ситуация, поведение человека в этой обстановке, обучающийся должен вжиться в образ определенного лица, понять его действия, оценить обстановку и найти правильную линию поведения. Основная задача метода инсценировки - научить ориентироваться в различных обстоятельствах, давать объективную оценку своему поведению, учитывать возможности других людей, влиять на их интересы, потребности и деятельность, не прибегая к формальным атрибутам власти, к приказу.

- 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 степенью 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 посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Тренинг (англ. training от train — обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений, навыков и социальных установок. Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении. Достоинство тренинга заключается в том, что он обеспечивает активное вовлечение всех участников в процесс обучения. Можно выделить основные типы тренингов по критерию направленности воздействия и изменений –навыковый, психотерапевтический, социально-психологический, бизнес-тренинг.

- Метод Сократа (Майевтика)– метод вопросов, предполагающих критическое отношение к догматическим утверждениям, называется еще как метод «сократовской иронии». Это умение извлекать скрытое в человеке знание с помощью искусных наводящих вопросов, подразумевающего короткий, простой и заранее предсказуемый ответ.

- Интерактивная лекция – выступление ведущего, обучающего перед большой аудиторией с применением следующих активных форм обучения: дискуссия, беседа, демонстрация слайдов или учебных фильмов, мозговой штурм.

- 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.

- Дебаты – это чётко структурированный и специально организованный публичный обмен мыслями между двумя сторонами по актуальным темам. Это разновидность публичной дискуссии участников дебатов, направляющая на переубеждение в своей правоте третьей стороны, а не друг друга. Поэтому вербальные и невербальные средства, которые используются участниками дебатов, имеют целью получения определённого результата — сформировать у слушателей положительное впечатление от собственной позиции.

- 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 ставится 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.

- Круглый стол - общество, собрание в рамках более крупного мероприятия (съезда, симпозиума, конференции). Мероприятие, как правило, на которое приглашаются эксперты и специалисты из разных сфер деятельности для обсуждения актуальных вопросов. Данная модель обсуждения, основываясь на соглашениях, в качестве итогов даёт результаты, которые, в свою очередь, являются новыми соглашениями.

- Коллоквиум - (лат. colloquium — разговор, беседа) - одна из форм учебных занятий в системе образования, имеющая целью выяснение и повышение знаний обучающихся. На коллоквиумах обсуждаются: отдельные части, разделы, темы, вопросы изучаемого курса (обычно не включаемые в тематику семинарских и других практических учебных занятий), рефераты, проекты и др. работы обучающихся. Это научные собрания, на которых заслушиваются и обсуждаются доклады. Коллоквиум – это и форма контроля, массового опроса, позволяющая преподавателю в сравнительно небольшой срок выяснить уровень знаний студентов по данной теме дисциплины. Коллоквиум проходит обычно в форме дискуссии, в ходе которой обучающимся предоставляется возможность высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему, учиться обосновывать и защищать ее. Аргументируя и отстаивая свое мнение, обучающийся в то же время демонстрирует, насколько глубоко и осознанно он усвоил изученный материал.

- Метод «мозговой штурм» (мозговой штурм, мозговая атака, англ. brainstorming) — оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике. Является методом экспертного оценивания.

- Метод проектов - это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологию), которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом; это совокупность приёмов, действий обучающихся в их определённой последовательности для достижения поставленной задачи – решения проблемы, лично значимой для учащихся и оформленной в виде некоего конечного продукта. Основное предназначение метода проектов состоит в предоставлении учащимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующего интеграции знаний из различных предметных областей.

- Брифинг - (англ. briefing от англ. brief– короткий, недолгий) – краткая пресс-конференция, посвященная одному вопросу. Основное отличие: отсутствует презентационная часть. То есть практически сразу идут ответы на вопросы журналистов.

- Метод портфолио (итал. portfolio — 'портфель, англ. - папка для документов) - современная образовательная технология, в основе которой используется метод аутентичного оценивания результатов образовательной и профессиональной деятельности. Портфолио как подборка сертифицированных достижений, наиболее значимых работ и отзывов на них.

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

РАЗДЕЛ 1. Теоретические основы гимнастики.

Тема 1.1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Терминология гимнастики.

Вопросы для самоподготовки:

1. Методические особенности гимнастики
2. Проблемы и перспективы развития гимнастики как самостоятельной системы физического воспитания.

3. Классификация гимнастики.
4. Правила гимнастической терминологии: правила применения терминов, правила сокращения (опускание отдельных терминов).
5. Формы и типы записи упражнений (текстовая развернутая и сокращенная запись, графическая запись). Правила записи общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений и упражнений на снарядах.
6. Основные положения рук, ног, туловища. Правила определения движений руками, ногами, туловищем, головой.
7. Практика по терминологии: в назывании, записи и графическом изображении основных терминов ОРУ: стоек, положений, движений руками, опорных прыжков и упражнений на снарядах.
8. Запись физических упражнений по показу, запись комплексов ОРУ.
9. Запись по терминологии и графическое изображение зачетной комбинации упражнений.

Тема 1.2. Основы техники гимнастических упражнений. Основы обучения гимнастическим упражнениям.

Вопросы для самоподготовки:

1. Причины травматизма и способы его предупреждения.
2. Требования к местам проведения занятий.
3. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.
4. Врачебный контроль и самоконтроль
5. Физкультурные залы и их оборудование, необходимое для проведения занятий по гимнастике.
6. Характеристика процесса обучения на этапе ознакомления с изучаемым упражнением, создания о нем предварительного представления.
7. Характеристика процесса обучения на этапе разучивания упражнения.
8. Характеристика процесса обучения на этапе закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения.
9. 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.).

РАЗДЕЛ 2. Методические особенности гимнастики (часть 1).

Тема 2.1. Строевые упражнения и методика их обучения.

Вопросы для самоподготовки:

1. Характеристика и классификация строевых упражнений (СУ).
2. Обучение: целостный и раздельный методы, подача команд, подсчет, исправление ошибок. Порядок действий преподавателя при проведении с места и с ходу.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения и методика их обучения

Вопросы для самоподготовки:

1. Характеристика ОРУ, их значение и классификация.
2. Обучение отдельным физическим упражнениям (ОРУ). Способы информирования: по показу, по рассказу, обычным, имитационным. Способы разучивания: целостный и раздельный. Предупреждение и исправление ошибок: подсказывающий (зеркальный) показ, словесный подсказ во время исполнения, физическая помощь, фиксация,

замедленное исполнение, повторный показ с уточнением положений звеньев тела, характера исполнения.

3. Правила составления комплексов ОРУ по назначению.
4. Основные стойки, положения головы, рук, ног, туловища.
5. Элементарные (простые), комбинированные и комплексные движения частями тела: последовательные, одноименные, разноименные.
6. Физические упражнения для укрепления мышц шеи и формирования навыка правильного удержания головы.
7. Физические упражнения без предметов и с предметами для укрепления мышц туловища.
8. Физические упражнения для укрепления мышц нижнего пояса и ног.
9. Физические упражнения для укрепления сводов стопы.

Раздел 3. Методические особенности гимнастики (часть 2)

Тема 3.1. Акробатические упражнения и методика их обучения

Вопросы для самоподготовки:

1. Характеристика и назначение акробатических упражнений.
2. Методика обучения основным акробатическим упражнениям: группировки, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, равновесие, шпагат, гимнастический мост, стойки на лопатках, голове и руках, на руках, переворот боком (колесо).
3. Игровые задания с использованием элементов акробатики в сочетании с другими двигательными действиями.
4. По заданию преподавателя подготовить программу (конспект) по обучению акробатическому, статическому упражнению (балансированию).

Тема 3.2. Прикладные и снарядовые упражнения и методика их обучения

Вопросы для самоподготовки:

1. Характеристика прыжков как одного из гимнастических средств, классификация, основы техники.
2. Методика обучения простым и опорным прыжкам и организации занятия, меры безопасности, страховка и помощь.
3. Практика по обучению простым прыжкам: прыжкам со скакалкой (короткой) и через длинную; упражнениям для обучения приземлению; прыжкам в длину и высоту, спрыгиваниям (в глубину).
4. Практика по обучению опорным прыжкам: действиям в фазах (приземлению, разбегу, отталкиванию руками, наскоку на мостик и отталкиванию ногами); наскоки в упор стоя на коленях, в упор присев и соскоки махом рук; прыжки через снаряд: ноги врозь и согнув ноги (козел в ширину), прыжку боком.
5. Характеристика и классификация прикладных упражнений. Методика обучения и применение в занятиях с разными возрастными группами. Организация: требования к проводящему и занимающимся, меры безопасности.
6. Характеристика и классификация висов и упоров. Методика обучения упражнениям на перекладине (низкой и средней), параллельных и разновысоких брусьях. Организация: требования к проводящему и занимающимся, меры безопасности.
7. Характеристика упражнений в равновесии.
8. Методика обучения. Упражнения на полу, гимнастической скамейке, бревне.

Практика: Бревно: разновидности ходьбы с движениями руками, стойки, седы, повороты, наскоки, равновесия, прыжки, соскоки.

Раздел 4. Методические особенности аэробики.

Тема 4.1. Терминология аэробики. Основы техники упражнений в аэробике.

Вопросы для самоподготовки:

1. Структура урока оздоровительной аэробики.
2. Какова технология конструирования программы занятий аэробикой?
3. Средства и музыкальное сопровождение в аэробике.
4. Термины, используемые в аэробике.
5. Характеристика и классификация шагов в аэробике.
6. Обучение: целостный и раздельный методы, подача команд, подсчет, исправление ошибок. Порядок действий преподавателя при проведении с места и с ходу.
7. Характеристика движений руками в аэробике, их сочетание с различными шагами.

Тема 4.2. Методика конструирования программ. Методика проведения занятий аэробикой. Управление нагрузкой

Вопросы для самоподготовки:

1. Правила составления комплексов аэробики по назначению.
2. Методика обучения в аэробике.
3. Игровые задания с использованием аэробики.
4. По заданию преподавателя подготовить программу (конспект) по аэробике.

Раздел 5. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 1)

Тема 5.1. Характеристика основных форм занятий гимнастикой. Малые формы и их характеристика. Методика проведения малых форм.

Вопросы для самоподготовки:

1. Характеристика основных форм занятий гимнастикой.
2. Характеристика и назначение различных систем дыхательной гимнастики.
3. Характеристика и назначение гимнастики для глаз.

Тема 5.2. Особенности методики урока гимнастики в школе

Вопросы для самоподготовки:

1. Комплексное решение специфических задач физического воспитания на уроках гимнастики.
2. Характеристика структуры урока гимнастики. Доминирующая роль основной части урока в определении его структуры. Задачи подготовительной, основной, заключительной частей урока.
3. Организация и методика урока гимнастики в младших, средних и старших классах.
4. Подготовка учителя к проведению урока гимнастики. Технология разработки плана-конспекта урока.

Раздел 6. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 2)

Тема 6.1. Организация и методика проведения неурочных форм. Особенности занятий с разными возрастными и целевыми группами.

Вопросы для самоподготовки:

1. Организация и проведение внеклассной работы по гимнастике в школе.
2. Характеристика и назначение атлетической гимнастики (бодибилдинга).
3. Характеристика и назначение шейпинга.
4. Характеристика и назначение аэробики.
5. Характеристика и назначение йоги.
6. Характеристика и назначение восточных видов гимнастики (ушу, цигун и др.).
7. Использование занятий гимнастикой в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов.
8. Организация и проведение соревнований по гимнастике для школьников.
9. Аэробика как вид двигательной активности.
10. Особенности занятий оздоровительной и прикладной аэробикой с различным контингентом.
11. Фитбол - аэробика в рекреативной физической культуре.
12. Степ-аэробика в рекреативной физической культуре.
13. Танцевальная аэробика в рекреативной физической культуре.
14. Шейпинг как комплексная система. Особенности организации и содержания шейпинга.
15. Особенности использования стретчинга в рекреативной физической культуре.
16. Методика организации и проведения занятий по системе КалланПинкни

Тема 6.2. Организация и проведение массовых гимнастических праздников и соревнований по гимнастике

Вопросы для самоподготовки:

1. Организация и проведение соревнований по гимнастике. Педагогическое и агитационное значение соревнований. Виды и характеристика соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований.
2. Организация спортивно-массовых гимнастических праздников. Значение гимнастических выступлений и праздников, задачи и функции; Формы спортивных праздников и выступлений. Выразительные средства спортивно-массовых гимнастических праздников.

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) *«Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре»* предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, 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 учебному занятию лекционного типа 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 занятию семинарского типа.

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

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа 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 учебного занятия семинарского типа 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 в области медицины 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. 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, насколько осознанно 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. *refere* – 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 x 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 заслушиванием 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 окончании 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 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 лекциях или семинарских 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.

Критерии оценки эссе:

«Отлично» – исключительные знания материала, абсолютное понимание сути, безукоризненное знание основных понятий и положений, логически и лексически грамотно изложенный, содержательный, аргументированный, конкретный и исчерпывающий ответ.

«Хорошо» – глубокие знания материала, правильное понимание сути, знание основных понятий и положений, содержательный, полный и конкретный ответ.

«Удовлетворительно» – твердые, но недостаточно полные знания, верное понимание сути, в целом правильный ответ.

«Неудовлетворительно» – непонимание сущности задания, грубые ошибки в ответе.

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.

Критерии оценки теста:

«Зачтено» - если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

«Не зачтено» - если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей 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 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.

Критерии оценки опроса

«Отлично»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по предмету демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- свободное владение терминологией;
- ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;

«Хорошо»:

– дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;

– ответ недостаточно логичен с единичными ошибками в частностях, исправленные студентом с помощью преподавателя;

– единичные ошибки в терминологии;

– ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.

«Удовлетворительно»:

– ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение обобщённых знаний не показано, речевое оформление требует поправок, коррекции;

– логика и последовательность изложения имеют нарушения, студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи;

– ошибки в раскрываемых понятиях, терминах;

– студент не ориентируется в теме, допускает серьезные ошибки;

– студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.

«Неудовлетворительно»:

– ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;

– присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная;

– незнание терминологии;

– ответы на дополнительные вопросы неправильные.

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.

Для оценки решения ситуационной задачи (аналитического задания):

Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы не достаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно хорошо обосновано теоретически.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение учебных дисциплин (модулей) завершается зачетом с оценкой и 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 с оценкой и 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. Учебная дисциплина. Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре
2. Раздел 1. Теоретические основы гимнастики/Тема лекционного занятия. Тема 1.1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Терминология гимнастики.
3. Цели занятия. Ознакомить с теоретическими основами гимнастики
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Гимнастика как базовый вид физкультурно-спортивной деятельности	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Значение терминологии: средство общения, краткость, точность, доступность. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращения (опускание отдельных терминов).	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре
2. Раздел 1. Теоретические основы гимнастики/Тема лекционного занятия. Тема 1.2 Основы техники гимнастических упражнений. Основы обучения гимнастическим упражнениям.
3. Цели занятия. Ознакомить с техникой гимнастических упражнений и основами обучения гимнастическим упражнениям
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания,

		активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям. Методы, условия и приемы успешного обучения гимнастическим упражнениям.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение.
Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре
2. Раздел 2. Методические особенности гимнастики (часть 1). /Тема лекционного занятия. Тема 2.1. Строевые упражнения и методика их обучения.
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений в проведении гимнастических упражнений (строевых).
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Основные понятия: строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, фланги, направляющий, замыкающий, строевые приемы, команды, расчеты. Характеристика и классификация строевых упражнений (СУ). Обучение: целостный и раздельный методы, подача команд, подсчет, исправление ошибок.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Порядок применения педагогических приемов: показа, подсказа, ориентиров, распоряжений, сигналов, команд при обучении строевым упражнениям и разновидностям передвижений.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение.
Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре

2. Раздел 2. Методические особенности гимнастики (часть 1). /Тема лекционного занятия. Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения и методика их обучения.

3. Цели занятия. Формирование знаний и умений в проведении гимнастических упражнений (общеразвивающих).

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Обучение отдельным физическим упражнениям (ОРУ). Способы информирования: по показу, по рассказу, обычным, имитационным. Способы разучивания: целостный и раздельный. Предупреждение и исправление ошибок: подсказывающий (зеркальный) показ, словесный подсказ во время исполнения, физическая помощь, фиксация, замедленное исполнение, повторный показ с уточнением положений звеньев тела, характера исполнения.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Правила составления комплексов ОРУ по назначению. Проведение комплексов раздельным, поточным, проходным способом.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре

2. Раздел 3. Методические особенности гимнастики (часть 2) /Тема лекционного занятия. Тема 3.1. Акробатические упражнения и методика их обучения.

3. Цели занятия. Формирование знаний и умений в проведении гимнастических упражнений (акробатических).

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Характеристика и назначение акробатических упражнений	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

2	Методика обучения основным акробатическим упражнениям.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре

2. Раздел 3. Методические особенности гимнастики (часть 2). /Тема лекционного занятия. Тема 3.2. Прикладные и снарядовые упражнения и методика их обучения.

3. Цели занятия. Формирование знаний и умений в проведении гимнастических упражнений (прикладных и снарядовых упражнений).

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Характеристика прыжков как одного из гимнастических средств, классификация, основы техники; методика обучения и организации занятия, меры безопасности, страховка и помощь.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Характеристика и классификация прикладных упражнений. Методика обучения и применение в занятиях с разными возрастными группами. Организация: требования к проводящему и занимающимся, меры безопасности.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
3	Упражнения в висах и упорах. Характеристика упражнений в равновесии. Методика обучения	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре
2. Раздел 4. Методические особенности аэробики. /Тема лекционного занятия. Тема 4.1 Терминология аэробики. Основы техники упражнений в аэробике.
3. Цели занятия. Ознакомление с теоретическими основами аэробики.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Аэробные программы Кеннета Купера. Музыкальное ритмопластическое направление в гимнастике. Основоположники музыкального ритмопластического направления. Классификации аэробики. Оздоровительная аэробика: аэробика высокой интенсивности, аэробика низкой интенсивности. Прикладная аэробика: в спорте, для реабилитации, для рекреации.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Структура и содержание занятий аэробикой. Музыкальное сопровождение в аэробике. Структура занятий оздоровительной аэробикой. Содержание занятий оздоровительной аэробикой. Средства аэробики. Термины, используемые в аэробике.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение.
Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре
2. Раздел 4. Методические особенности аэробики. /Тема лекционного занятия. Тема 4.2 Методика конструирования программ. Методика проведения занятий аэробикой. Управление нагрузкой.
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений в проведении аэробики.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Методика конструирования программ и проведение уроков аэробики. Понятие об интенсивности, объеме и величине нагрузки при выполнении аэробных упражнений. Управление нагрузкой.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)

		Опрос, оценка знаний студентов
2	Методика проведения занятий аэробикой. Методика построения комплекса оздоровительной аэробики для развития основных физических способностей человека. Особенности занятий оздоровительной и прикладной аэробикой с различным контингентом.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре

2. Раздел 5. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 1). /Тема лекционного занятия. Тема 5.1. Характеристика основных форм занятий гимнастикой. Малые формы и их характеристика. Методика проведения малых форм.

3. Цели занятия. Формирование знаний о содержании и организации форм занятий гимнастикой.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Характеристика основных форм занятий гимнастикой.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Малые формы и особенности их проведения	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре

2. Раздел 5. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 1). /Тема лекционного занятия. Тема 5.2. Особенности методики урока гимнастики в школе.

3. Цели занятия. Формирование знаний о содержании и организации урока гимнастики.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Профессиональные знания, умения и качества учителя, необходимые для проведения урока гимнастики. Комплексное решение специфических задач физического воспитания на уроках гимнастики.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Характеристика структуры урока гимнастики. Доминирующая роль основной части урока в определении его структуры. Задачи подготовительной, основной, заключительной частей урока.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
3	Организация и методика урока гимнастики в младших, средних и старших классах	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре

2. Раздел 6. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 2). /Тема лекционного занятия. Тема 6.1. Организация и методика проведения неурочных форм. Особенности занятий с разными возрастными и целевыми группами.

3. Цели занятия. Формирование знаний о содержании и организации занятий неурочных форм.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Виды занятий гимнастикой, характеристика и методика занятий с людьми различного возраста и состояния здоровья. Особенности методики проведения занятий с дошкольниками, со школьниками, со студентами и пожилыми людьми. Продолжительность урока в	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное

	зависимости от возраста.	резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Шейпинг как научная комплексная система физической культуры. Стретчинг как самостоятельная система упражнений. Пилатес как самостоятельная система упражнений. Йога как самостоятельная система упражнений.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре

2. Раздел 6. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 2). /Тема лекционного занятия. Тема 6.2. Организация и проведение массовых гимнастических праздников и соревнований по гимнастике.

3. Цели занятия. Формирование знаний о соревнованиях и праздниках по гимнастике.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Организация и проведение соревнований по гимнастике. Педагогическое и агитационное значение соревнований. Виды и характеристика соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Организация спортивно-массовых гимнастических праздников. Значение гимнастических выступлений и праздников, задачи и функции; Формы спортивных праздников и выступлений. Выразительные средства спортивно-массовых гимнастических праздников	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

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

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Учебная дисциплина. Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре
2. Тема практического занятия. Тема 1.1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Терминология гимнастики.
3. Цели занятия. Ознакомить с теоретическими основами гимнастики
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Гимнастика как базовый вид физкультурно-спортивной деятельности	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Значение терминологии: сродство общения, краткость, точность, доступность. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращения (опускание отдельных терминов).	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Терминология гимнастики.

Вопросы к обсуждению:

1. Методические особенности гимнастики
2. Проблемы и перспективы развития гимнастики как самостоятельной системы физического воспитания.
3. Классификация гимнастики.
4. Правила гимнастической терминологии: правила применения терминов, правила сокращения (опускание отдельных терминов).

5. Формы и типы записи упражнений (текстовая развернутая и сокращенная запись, графическая запись). Правила записи общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений и упражнений на снарядах.
6. Основные положения рук, ног, туловища. Правила определения движений руками, ногами, туловищем, головой.
7. Практика по терминологии: в назывании, записи и графическом изображении основных терминов ОРУ: стойки, положений, движений руками, опорных прыжков и упражнений на снарядах.
8. Запись физических упражнений по показу, запись комплексов ОРУ.
9. Запись по терминологии и графическое изображение зачетной комбинации упражнений.

Практические задания:

1. Задание №1 По графическому изображению сделать терминологическое описание общеразвивающих упражнений без предмета

Графическое изображение	Содержание

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить запись комплексов в формате таблицы (8-12 упражнений).

1. Учебная дисциплина. Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре

2. Тема практического занятия. Тема 1.2 Основы техники гимнастических упражнений. Основы обучения гимнастическим упражнениям.

3. Цели занятия. Ознакомить с техникой гимнастических упражнений и основами обучения гимнастическим упражнениям.

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям. Методы, условия и приемы успешного обучения гимнастическим упражнениям.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний

	студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Основы техники гимнастических упражнений. Основы обучения гимнастическим упражнениям.

Вопросы к обсуждению:

1. Причины травматизма и способы его предупреждения.
2. Требования к местам проведения занятий.
3. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.
4. Врачебный контроль и самоконтроль
5. Физкультурные залы и их оборудование, необходимое для проведения занятий по гимнастике.
6. Характеристика процесса обучения на этапе ознакомления с изучаемым упражнением, создания о нем предварительного представления.
7. Характеристика процесса обучения на этапе разучивания упражнения.
8. Характеристика процесса обучения на этапе закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения.
9. 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.).

Практические задания:

Задание № 2 По текстовому описанию сделать графическое изображение комплекса общеразвивающих упражнений с предметом или со (на) снарядах

Содержание	Графическое изображение

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить запись комплексов в формате таблицы (8-12 упражнений).

1. Учебная дисциплина. Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре

2. Тема практического занятия. Тема 2.1. Строевые упражнения и методика их обучения

3. Цели занятия. Формирование знаний и умений в проведении гимнастических упражнений (строевых).

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Основные понятия: строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, фланги, направляющий, замыкающий, строевые приемы, команды, расчеты. Характеристика и классификация строевых упражнений (СУ).	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания,

	Обучение: целостный и раздельный методы, подача команд, подсчет, исправление ошибок.	активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Порядок применения педагогических приемов: показа, подсказа, ориентиров, распоряжений, сигналов, команд при обучении строевым упражнениям и разновидностям передвижений.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Строевые упражнения и методика их обучения.

Вопросы к обсуждению:

1. Характеристика и классификация строевых упражнений (СУ).
2. Обучение: целостный и раздельный методы, подача команд, подсчет, исправление ошибок. Порядок действий преподавателя при проведении с места и с ходу.

Практические задания:

Задание № 1 На практическом занятии провести обучение на подгруппе одному из вариантов строевых упражнений:

1. Расчеты по порядку, на первый и второй, по три (четыре и т.д.), по заданию (на 9,6,3 на месте и др.).
2. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом.
3. Построения и перестроения: в одну шеренгу и в колонну по одному;
4. в две шеренги и в колонну по два; из одной шеренги в две и обратно,
5. из колонны по одному в колонну по два;
6. из одной шеренги в две и обратно,
7. из одной шеренги в две и обратно в движении и обратно;
8. из колонны по одному в колонну по два, три, четыре и т.д.
9. поворотом в движении и обратное перестроение;
10. из шеренги в колонну по 3,4 и т.д. уступами;
11. из колонны по одному в колонну по 2,4,8 дроблением и сведением
12. и обратное перестроение разведением и слиянием.
13. Размыкания и смыкания: произвольным способом на вытянутые руки, приставными шагами, на заданную дистанцию и интервал.
14. Передвижения: движения вперед; изменение темпа ходьбы и длины шага; переход с ходьбы на бег и с бега на ходьбу.
15. движение по кругу, противоходом, «змейкой», по диагонали.
16. Комбинации из построения, расчетов, поворотов, передвижений шагом и бегом, перестроений, размыканий и смыканий.

17. Разновидности передвижений: ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, выпадами, с поворотами и др.); бега; прыжков. Комбинации из разновидностей ходьбы, бега и прыжков.

18. То же с применением скамеек, ориентиров: типы заданий, элементов игры.

19. Варианты игровых заданий на основе практического материала по строевым упражнениям.

Требования к выполнению практического задания:

Провести обучение на подгруппе студентов.

1. Учебная дисциплина. Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре

2. Тема практического занятия. Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения и методика их обучения.

3. Цели занятия. Формирование знаний и умений в проведении гимнастических упражнений (общеразвивающих).

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Обучение отдельным физическим упражнениям (ОРУ). Способы информирования: по показу, по рассказу, обычным, имитационным. Способы разучивания: целостный и раздельный. Предупреждение и исправление ошибок: подсказывающий (зеркальный) показ, словесный подсказ во время исполнения, физическая помощь, фиксация, замедленное исполнение, повторный показ с уточнением положений звеньев тела, характера исполнения.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Правила составления комплексов ОРУ по назначению. Проведение комплексов раздельным, поточным, проходным способам.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Общеразвивающие упражнения и методика их обучения.

Вопросы к обсуждению:

1. Характеристика ОРУ, их значение и классификация.

2. Обучение отдельным физическим упражнениям (ОРУ). Способы информирования: по показу, по рассказу, обычным, имитационным. Способы разучивания: целостный и раздельный. Предупреждение и исправление ошибок: подсказывающий (зеркальный) показ, словесный подсказ во время исполнения, физическая помощь, фиксация,

замедленное исполнение, повторный показ с уточнением положений звеньев тела, характера исполнения.

3. Правила составления комплексов ОРУ по назначению.
4. Основные стойки, положения головы, рук, ног, туловища.
5. Элементарные (простые), комбинированные и комплексные движения частями тела: последовательные, одноименные, разноименные.
6. Физические упражнения для укрепления мышц шеи и формирования навыка правильного удержания головы.
7. Физические упражнения без предметов и с предметами для укрепления мышц туловища.
8. Физические упражнения для укрепления мышц нижнего пояса и ног.
Физические упражнения для укрепления сводов стопы.

Практические задания:

Схема составления кейс-задания

Задание №1 Конспект Общеразвивающих упражнений без предмета

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

Задание № 2 Конспект общеразвивающих упражнений с предметом или со (на) снарядах для школьников младшего (среднего, старшего) школьного возраста

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

Перечень кейс-заданий по разделу 2 «Методические основы гимнастики (часть 1)»

Задание 1. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предмета. По заданию 1 варианты не предусмотрены, но каждый составляет комплекс самостоятельно. При повторе комплексы не засчитываются.

Задание 2. Составить комплекс ОРУ с предметом или на (со) снарядом для детей младшего (среднего, старшего) школьного возраста. Распределение в обратном порядке по списку в журнале

1. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ с обручем для детей младшего школьного возраста.
2. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ с обручем для детей среднего школьного возраста.
3. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ с обручем для детей старшего школьного

- возраста.
4. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ с палкой для детей младшего школьного возраста.
 5. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ с палкой для детей среднего школьного возраста.
 6. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ с палкой для детей старшего школьного возраста.
 7. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ со скакалкой для детей младшего школьного возраста.
 8. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ со скакалкой для детей среднего школьного возраста.
 9. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ со скакалкой для детей старшего школьного возраста.
 10. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ с мячом для детей младшего школьного возраста.
 11. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ с мячом для детей среднего школьного возраста.
 12. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ с мячом для детей старшего школьного возраста.
 13. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ с гантелями для детей младшего школьного возраста.
 14. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ с гантелями для детей среднего школьного возраста.
 15. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ с гантелями для детей старшего школьного возраста.
 16. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ у скамейки для детей младшего школьного возраста.
 17. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ у скамейки для детей среднего школьного возраста.
 18. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ у скамейки для детей старшего школьного возраста.
 19. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ со скамейкой для детей младшего школьного возраста.
 20. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ со скамейкой для детей среднего школьного возраста.
 21. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ со скамейкой для детей старшего школьного возраста.
 22. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ на гимнастической стенке палкой для детей младшего школьного возраста.
 23. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ на гимнастической стенке для детей среднего школьного возраста.
 24. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ на гимнастической стенке для детей старшего школьного возраста).
 25. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ в парах для детей младшего школьного возраста.
 26. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ в парах для детей среднего школьного возраста.
 27. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ в парах для детей старшего школьного возраста.

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить запись комплексов в формате таблицы (8-12 упражнений). Необходимо провести разработанные комплексы ОРУ на подгруппе студентов.

1. Учебная дисциплина. Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре

2. Тема практического занятия. Тема 3.1. Акробатические упражнения и методика их обучения

3. Цели занятия. Формирование знаний и умений в проведении гимнастических упражнений (Акробатических).

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Методика обучения основным акробатическим упражнениям. Группировка: сидя, лежа, в приседе, подскоки с удержанием группировки. Перекаты: вперед, назад, в стороны, из стойки на коленях. Кувырки: вперед, назад. Шпагаты, равновесия. Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках. Мост: из положения лежа на спине, наклоном назад, встать с моста с поворотом в упор присев. Перевороты: переворот боком (колесо).	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Учебная практика. По заданию преподавателя подготовить программу и обучить студентов отделения акробатическому, статическому упражнению (балансированию), провести игровое задание с использованием элементов акробатики в сочетании с другими двигательными действиями.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Акробатические упражнения и методика их обучения

Вопросы к обсуждению:

1. Характеристика и назначение акробатических упражнений.
2. Методика обучения основным акробатическим упражнениям: группировки, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, равновесие, шпагат, гимнастический мост, стойки на лопатках, голове и руках, на руках, переворот боком (колесо).
3. Игровые задания с использованием элементов акробатики в сочетании с другими двигательными действиями.
4. По заданию преподавателя подготовить программу (конспект) по обучению акробатическому, статическому упражнению (балансированию).

Практические задания:

В соответствии с теоретическими материалами разработать конспект обучения акробатическому упражнению (задание1).

Схема составления кейс-задания

Задание №1 Конспект Обучения акробатическому упражнению (уточнить какому)

Содержание	Дозировка	Графическое	Организационно-

		изображение	методические указания

Задание 1. Составить комплекс упражнений по обучению акробатическому упражнению. Обучение начинается с рассказа-показа техники. Далее идут подводящие упражнения в облегченных условиях, заканчивается выполнением в целом.

1. **Задание:** Разработать комплекс по обучению группировке: сидя, лежа, в приседе, подскоки с удержанием группировки для детей младшего школьного возраста.
2. **Задание:** Разработать комплекс по обучению перекатам: вперед, назад для детей младшего школьного возраста.
3. **Задание:** Разработать комплекс по обучению перекатам в стороны для детей младшего школьного возраста.
4. **Задание:** Разработать комплекс по обучению кувыркам вперед для детей младшего школьного возраста.
5. **Задание:** Разработать комплекс по обучению кувыркам назад для детей младшего школьного возраста.
6. **Задание:** Разработать комплекс по обучению длинным кувыркам для детей старшего школьного возраста.
7. **Задание:** Разработать комплекс по обучению продольным шпагатам для детей младшего школьного возраста.
8. **Задание:** Разработать комплекс по обучению поперечным шпагатам для детей среднего школьного возраста.
9. **Задание:** Разработать комплекс по обучению равновесию («ласточка») для детей младшего школьного возраста
10. **Задание:** Разработать комплекс по обучению стойке на лопатках для детей младшего школьного возраста.
11. **Задание:** Разработать комплекс по обучению стойке на голове и руках для детей среднего школьного возраста.
12. **Задание:** Разработать комплекс по обучению стойке на руках для детей старшего школьного возраста
13. **Задание:** Разработать комплекс по обучению мосту из положения лежа на спине. для детей младшего школьного возраста
14. **Задание:** Разработать комплекс по обучению мосту из положения стоя, наклоном назад, встать с моста с поворотом в упор присев для детей среднего школьного возраста.
15. **Задание:** Разработать комплекс по обучению мосту из положения стоя, наклоном назад, встать с моста в положение стоя для детей старшего школьного возраста.
16. **Задание:** Разработать комплекс по обучению перевороту боком (колесо) детей младшего школьного возраста.
17. **Задание:** Разработать комплекс по обучению акробатической комбинации из 4 элементов детей среднего школьного возраста.
18. **Задание:** Разработать комплекс по обучению акробатической комбинации из 4 элементов для детей старшего школьного возраста.

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить запись комплексов в формате таблицы (8-12 упражнений). Необходимо провести разработанные комплексы акробатических упражнений на подгруппе студентов.

1. Учебная дисциплина. Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре

2. Тема практического занятия. Тема 3.2. Прикладные и снарядовые упражнения и методика их обучения.

3. Цели занятия. Формирование знаний и умений в проведении гимнастических упражнений (Прикладных и снарядовых).

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Характеристика прыжков как одного из гимнастических средств, классификация, основы техники; методика обучения и организации занятия, меры безопасности, страховка и помощь. Практика. Упражнения для обучения приземлению: поза приземления, на месте, с подскоков, после соскока с высоты, с движениями в полете: ноги врозь, группировка, повороты; соскоки из боковой и задней стоек и т.п. Прыжки: в длину и высоту, спрыгивания (в глубину). Прыжки со скакалкой (короткой) и через длинную.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Характеристика и классификация прикладных упражнений. Методика обучения и применение в занятиях с разными возрастными группами. Организация: требования к проводящему и занимающимся, меры безопасности. Практика: упражнения в лазании, перелезании, преодолении препятствий. Лазания в смешанных упорах и висах на скамейке, бревне, на стенке, канате. Перелезание и преодоление препятствий: скамейки, горка матов, конь, нижняя жердь брусьев и т.п. Упражнения в поднимании и переноске груза: мячей, матов, снарядов, партнеров. Лазание по канату: захват каната ногами, лазание произвольное, в три, в два приема, лазание в вися.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
3	Упражнения в висах и упорах. Характеристика упражнений в равновесии. Методика обучения. Упражнения на полу, гимнастической скамейке, бревне	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Прикладные и снарядовые упражнения и методика их обучения

Вопросы к обсуждению:

1. Характеристика прыжков как одного из гимнастических средств, классификация, основы техники.

2. Методика обучения простым и опорным прыжкам и организации занятия, меры безопасности, страховка и помощь.
3. Практика по обучению простым прыжкам: прыжкам со скакалкой (короткой) и через длинную; упражнениям для обучения приземлению; прыжкам в длину и высоту, спрыгиваниям (в глубину).
4. Практика по обучению опорным прыжкам: действиям в фазах (приземлению, разбегу, отталкиванию руками, наскоку на мостик и отталкиванию ногами); наскоки в упор стоя на коленях, в упор присев и соскоки махом рук; прыжки через снаряд: ноги врозь и согнув ноги (козел в ширину), прыжку боком.
5. Характеристика и классификация прикладных упражнений. Методика обучения и применение в занятиях с разными возрастными группами. Организация: требования к проводящему и занимающимся, меры безопасности.
6. Характеристика и классификация висов и упоров. Методика обучения упражнениям на перекладине (низкой и средней), параллельных и разновысоких брусьях. Организация: требования к проводящему и занимающимся, меры безопасности.
7. Характеристика упражнений в равновесии.
8. Методика обучения. Упражнения на полу, гимнастической скамейке, бревне.
9. Практика: Бревно: разновидности ходьбы с движениями руками, стойки, седы, повороты, наскоки, равновесия, прыжки, соскоки.

Практические задания:

В соответствии с теоретическими материалами разработать конспект обучения прикладным или снарядовым упражнениям (задание 2).

Задание № 2 Конспект обучения прикладному упражнению или упражнениям на снарядах (уточнить) для школьников младшего (среднего, старшего) школьного возраста

	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

Перечень кейс-заданий по разделу 3 «Методические основы гимнастики (часть 2)»

Задание 2. Составить комплекс упражнений по обучению прикладному упражнению или упражнению на снарядах. Обучение начинается с рассказа-показа техники. Далее идут подводящие упражнения в облегченных условиях, затем основное упражнение в стандартных условиях

1. **Задание:** Разработать комплекс по обучению приземлению для детей младшего школьного возраста.
2. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам в длину и высоту для детей младшего школьного возраста.
3. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам: спрыгивания (в глубину) для детей младшего школьного возраста.
4. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам со скакалкой (короткой) для детей младшего школьного возраста.

5. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам через длинную скакалку для детей среднего школьного возраста.
6. **Задание:** Разработать комплекс по обучению лазанию в смешанных упорах и висах на скамейке для детей младшего школьного возраста.
7. **Задание:** Разработать комплекс по обучению лазанию в смешанных упорах и висах на гимнастической стенке, для детей младшего школьного возраста.
8. **Задание:** Разработать комплекс по обучению лазанию по канату в 3 приема для детей среднего школьного возраста.
9. **Задание:** Разработать комплекс по обучению лазанию по канату в 2 приема для детей среднего школьного возраста.
10. **Задание:** Разработать комплекс по обучению перелезанию и преодолению препятствий: скамейки, горка матов, конь, и т.п. для детей младшего школьного возраста.
11. **Задание:** Разработать комплекс по обучению упражнениям в поднимании и переноске груза: мячей, матов, снарядов, партнеров для детей среднего школьного возраста.
12. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным: наскоки в упор стоя на коленях для детей среднего школьного возраста
13. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным: в упор присев и соскоки махом рук для детей среднего школьного возраста.
14. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным: прыжки через снаряд согнув ноги для детей среднего школьного возраста.
15. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным: ноги врозь через козла для детей среднего школьного возраста.
16. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным: углом для детей старшего школьного возраста.
17. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным: прыжок боком для детей старшего школьного возраста.
18. **Задание:** Разработать комплекс по обучению упражнениям на перекладине (низкая): подъемы переворотом махом одной из виса стоя; соскоки: из упора махом назад; повороты: из упора сзади в упор для детей среднего школьного возраста.
19. **Задание:** Разработать комплекс по обучению упражнениям на перекладине (средняя): подъемы: переворотом толчком двумя из виса стоя, из виса; соскоки: махом вперед, махом назад; повороты: из упора сзади в упор, перемахидля для детей среднего школьного возраста.
20. **Задание:** Разработать комплекс по обучению упражнениям на перекладине (высокая): подъемы: переворотом силой из виса; соскоки: махом вперед, махом назад, то же с поворотом на 90°; детей старшего школьного возраста.
21. **Задание:** Разработать комплекс по обучению упражнениям на брусьях (низкие и средние): подъемы: махом вперед из размахивания в упоре на предплечьях, то же из упора на руках в сед ноги врозь и в упор; подъем разгибом из упора на руках согнувшись в сед ноги врозь; соскоки: соскоки из упора махом вперед и махом назад, то же с поворотами для детей старшего школьного возраста.
22. **Задание:** Разработать комплекс по обучению упражнениям на брусьях разной высоты: размахивания изгибами в висе на в/ж, то же и вис присев на н/ж одной и двумя, то же и перемахи согнув ноги, в вис лежа, соскоки: из седа на бедре для детей старшего школьного возраста.
23. **Задание:** Разработать комплекс по обучению упражнениям на брусьях разной высоты: размахивания изгибами в висе на в/ж, вис присев на н/ж двумя, перемахи одной и двумя в вис лежа, из упора на н/ж перемахи в упор сзади и обратно, то же с перехватом за в/ж.; подъемы: переворотом на н/ж махом одной; соскоки: из седа на бедре, махом назад и махом вперед для детей старшего школьного возраста.
24. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным: отталкиванию руками для детей среднего школьного возраста).
25. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным наскоку на мостик и

отталкиванию ногами для детей младшего школьного возраста.

26. **Задание:** Разработать комплекс по обучению упражнениям на бревне: разновидности ходьбы с движениями руками, стойки, равновесия, соскоки для детей среднего школьного возраста.

Задание: Разработать комплекс по обучению упражнениям на бревне: разновидности ходьбы с движениями руками, седы, повороты, наскоки, прыжки, соскоки для детей старшего школьного возраста.

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить запись комплексов в формате таблицы (8-12 упражнений). Необходимо провести разработанные комплексы упражнений на подгруппе студентов.

1. Учебная дисциплина. Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре

2. Тема практического занятия. Тема 4.1 Терминология аэробики. Основы техники упражнений в аэробике.

3. Цели занятия. Ознакомление с теоретическими основами аэробики.

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Классификации аэробики. Оздоровительная аэробика: аэробика высокой интенсивности, аэробика низкой интенсивности, фанк-аэробика, сити-или стрит-джем, степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол, аэробоксинг, тай-бо, гидроаэробика, фитнес, силовая аэробика, хо-лоренс-аэробика, йорг-аэробика	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Содержание занятий оздоровительной аэробикой. Средства аэробики. Термины, используемые в аэробике.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Терминология аэробики. Основы техники упражнений в аэробике

Вопросы к обсуждению:

1. Структура урока оздоровительной аэробики.
2. Средства и музыкальное сопровождение в аэробике.
3. Термины, используемые в аэробике.
4. Характеристика и классификация шагов в аэробике.
5. Характеристика движений руками в аэробике, их сочетание с различными шагами.

Практические задания:

Составить комбинации по 8 элементов с шагами аэробики без движения рук, то же с движением рук, то же с изменением направления.

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить запись комплексов в формате таблицы (8 упражнений). Необходимо провести разработанные комплексы аэробики на подгруппе студентов.

1. Учебная дисциплина. Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре

2. Тема практического занятия. Тема 4.2 Методика конструирования программ. Методика проведения занятий аэробикой. Управление нагрузкой.

3. Цели занятия. Формирование знаний и умений в проведении аэробики.

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Понятие об интенсивности, объеме и величине нагрузки при выполнении аэробных упражнений. Управление нагрузкой. Методика проведения занятий аэробикой	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Методика построения комплекса оздоровительной аэробики для развития основных физических способностей человека. Особенности занятий оздоровительной и прикладной аэробикой с различным контингентом.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Методика конструирования программ. Методика проведения занятий аэробикой. Управление нагрузкой.

Вопросы к обсуждению:

1. Обучение: целостный и раздельный методы, подача команд, подсчет, исправление ошибок. Порядок действий преподавателя при проведении с места и с ходу.
2. Правила составления комплексов аэробики по назначению.
3. Методика обучения в аэробике.
4. Игровые задания с использованием аэробики.
5. По заданию преподавателя подготовить программу (конспект) по аэробике.

Практические задания:

В соответствии с теоретическими материалами разработать конспект части урока по аэробике. (см. форму конспекта).

Перечень кейс-заданий по Разделу 4. Методические особенности аэробики

1. Разминка – упражнения на вращивание с низкой интенсивностью, постепенное повышение температуры мышц, 5 минут;
2. Стретчинг в разминке (динамический стретчинг), 5 минут;
3. Аэробная часть, период постепенного повышения интенсивности до целевых показателей, 5 минут;
4. Аэробная часть, период удержания целевых показателей интенсивности, 5 минут;
5. Аэробная часть, период удержания целевых показателей интенсивности, 5 минут;
6. Аэробная часть, период удержания целевых показателей интенсивности, 5 минут;
7. Аэробная часть, период постепенного снижения интенсивности, 5 минут;
8. Силовая часть (партерная часть) статодинамические упражнения, 5 минут;
9. Силовая часть (партерная часть) статодинамические упражнения, 5 минут;
10. Заключительная часть, упражнения на расслабление, стретчинг, 5 минут

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить запись комплексов в формате таблицы (8 -12 упражнений). Необходимо провести разработанные комплексы аэробики на подгруппе студентов.

1. Учебная дисциплина. Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре

2. Тема практического занятия. Тема 5.1. Характеристика основных форм занятий гимнастикой. Малые формы и их характеристика. Методика проведения малых форм.

3. Цели занятия. Формирование знаний и умений в проведении малых форм гимнастики.

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Характеристика основных форм занятий гимнастикой.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Малые формы и особенности их проведения	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Характеристика основных форм занятий гимнастикой. Малые формы и их характеристика. Методика проведения малых форм.

Вопросы к обсуждению:

1. Характеристика основных форм занятий гимнастикой.
2. Характеристика и назначение различных систем дыхательной гимнастики.
3. Характеристика и назначение гимнастики для глаз.

Практические задания:

В соответствии с теоретическим материалами разработать конспекты малых форм гимнастических упражнений

Перечень кейс-заданий по Разделу 5.

1. Гимнастика для глаз;
2. Гимнастика для стоп;
3. Гимнастика для развития кистей и пальцев рук;
4. Дыхательная гимнастика;

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить запись комплексов в формате таблицы (8 -12 упражнений). Необходимо провести разработанные комплексы малых форм на подгруппе студентов.

1. Учебная дисциплина. Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре

2. Тема практического занятия. Тема 5.2. Особенности методики урока гимнастики в школе.

3. Цели занятия. Формирование знаний о содержании и организации урока гимнастики.

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Профессиональные знания, умения и качества учителя, необходимые для проведения урока гимнастики. Комплексное решение специфических задач физического воспитания на уроках гимнастики.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Технология разработки плана-конспекта урока. Требования к определению содержания практического материала для основной, подготовительной и заключительной частей урока, примерной формы учебной карточки с указанием упражнений для обучения конкретному материалу, последовательности подводящих упражнений, средств воспитания физических качеств, дозировки физической нагрузки	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Особенности методики урока гимнастики в школе.

Вопросы к обсуждению:

1. Комплексное решение специфических задач физического воспитания на уроках гимнастики.
2. Характеристика структуры урока гимнастики. Доминирующая роль основной части урока в определении его структуры. Задачи подготовительной, основной, заключительной частей урока.
3. Организация и методика урока гимнастики в младших, средних и старших классах.
4. Подготовка учителя к проведению урока гимнастики. Технология разработки плана-конспекта урока.
5. Практика: Написать конспект урока по гимнастике для конкретного класса (по заданию преподавателя).

Практические задания:

Форма практического задания: кейс-задание

В соответствии с теоретическими материалами разработать конспект урока гимнастики. (см. форму конспекта).

Схема составления кейс-задания

Примерный конспект урока гимнастики для _____

Дата "___" _____ 202_г.

Время проведения _____

Учитель ФК _____

Класс _____

Количество человек _____

Место проведения _____

Спортивный инвентарь _____

Задачи занятия _____

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

Перечень кейс-заданий по разделу 5 «Формы и методика занятий гимнастикой (Часть 1)»

Задание: Составить конспект урока гимнастики распределив содержание для начального разучивания, закрепления и совершенствования.

Вариант 1. Задание: 1 класс Урок 5

Подготовительная часть урока

Строевые приемы. Тема 2/4 — повороты налево и направо на месте.

Построения и перестроения. Тема 2/3 — построение в шеренгу.

Размыкания и смыкания. Тема 1/3 — размыкание на поднятые в стороны руки.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 3/2 — основные положения и движения туловищем.

Игровые задания. «Быстро стройся».

II. Основная часть урока

1. Лазанье и перелезание. Тема 2/4 — подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.

2. Упражнения в равновесии (на гимнастической скамейке). Тема 1/3 — стойка и ходьба на носках.

3. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Вариант 2:1 класс Урок 6

Подготовительная часть урока

Построения и перестроения. Тема 2/3 — построение в шеренгу.

Размыкания и смыкания. Тема 1/3 — размыкание на поднятые в стороны руки.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 3/2 — основные положения и движения туловищем.

Игровые задания. «Быстро стройся».

II. Основная часть урока

1. Лазанье и перелезание. Тема 2/4 — подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.

2. Упражнения в равновесии (на гимнастической скамейке). Тема 1/3 — стойка и ходьба на носках.

3. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Вариант 3. 1 класс Урок 7

Подготовительная часть урока

Построения и перестроения. Тема 3/3 — построение в круг.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 4/4 — ОРУ без предметов.

Игровые задания. «Быстро стройся».

II. Основная часть урока

1. Лазанье и перелезание. Тема 2/4 — подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.

2. Прыжки. Тема 1/2 — прыжки на месте с поворотом на 90°.

3. Упражнения в равновесии (на гимнастической скамейке). Тема 2/3 — перешагивания через мячи.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Вариант 4. 1 класс Урок 8

Подготовительная часть урока

Построения и перестроения. Тема 3/3 — построение в круг.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 4/4 — ОРУ без предметов.

Игровые задания. «Быстро стройся».

II. Основная часть урока

1. Лазанье и перелезание. Тема 2/4 — подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.

2. Прыжки. Тема 1/2 — прыжки на месте с поворотом на 90°.

3. Упражнения в равновесии (на гимнастической скамейке). Тема 2/3 — перешагивания через мячи.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Вариант 5. 1 класс Урок 9

Подготовительная часть урока

Построения и перестроения. Тема 3/3 — построение в круг.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 4/4 — ОРУ без предметов.

Игровые задания. «Быстро стройся».

II. Основная часть урока

1. Лазанье и перелезание. Тема 3/4 — лазанье по гимнастической стенке.

2. Прыжки. Тема 2/2 — прыжки с высоты (в глубину) до 30-40 см.

3. Упражнения в равновесии (на гимнастической скамейке). Тема 2/3 — перешагивания через мячи.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Вариант 6. 1 класс Урок 13

Подготовительная часть урока

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 6/4 — ОРУ со скакалками.

Игровые задания.

II. Основная часть урока

1. Лазанье и перелезание. Тема 4/3 — перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов.

2. Акробатические упражнения. Тема 2/3 — перекаты.

3. Упражнения в равновесии (на гимнастической скамейке). Тема 3/3 — повороты на 90°.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Вариант 7. 2 класс Урок 3

Подготовительная часть урока

Построения и перестроения. Тема 1/3 — перестроение из одной шеренги в две.

Передвижения. Тема 1/3 — на указанные ориентиры.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 1/3 — ОРУ без предметов.

II. Основная часть урока

1. Лазанье и перелезание. Тема 2/2 — лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.

2. Акробатические упражнения. Тема 1/4 — кувырок вперед.

3. Прыжки. Тема 1/3 — прыжки через короткую скакалку, вращаемую вперед.

4. Висы и упоры. Тема 1/2 — висы стоя.

Заключительная часть урока

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Вариант 8. 2 класс Урок 5

Подготовительная часть урока

Передвижения. Тема 2/3 — по кругу.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 2/3 — ОРУ с гимнастическими палками.

II. Основная часть урока

1. Лазанье и перелезание. Тема 3/2 — лазанье по гимнастической скамейке, поставленной под углом, лежа на животе, подтягиваясь руками.

2. Акробатические упражнения. Тема 2/3 — кувырок в сторону.

3. Прыжки. Тема 2/2 — прыжки на месте с поворотом на 180°.

4. Висы и упоры. Тема 2/2 — висы лежа.

Заключительная часть урока

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Вариант 9. 2 класс Урок 8

Подготовительная часть урока

Построения и перестроения. Тема 2/4 — перестроение из одной колонны по одному в колонну по два на месте.

Размыкания и смыкания. Тема 1/3 — размыкание и смыкание приставными шагами влево.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 3/3 — ОРУ с большими мячами.

II. Основная часть урока

1. Лазанье и перелезание. Тема 4/2 — перелезание через бревно высотой 60 см.

2. Акробатические упражнения. Тема 3/2 — стойка на лопатках согнув ноги.

3. Висы и упоры. Тема 3/2 — смешанные упоры.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Вариант 10. 2 класс Урок 11

Подготовительная часть урока

Размыкания и смыкания. Тема 2/3 — размыкание и смыкание приставными шагами.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 4/3 — ОРУ со скамейками.

II. Основная часть урока

1. Акробатические упражнения. Тема 4/3 — из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев.

2. Упражнения в равновесии (бревно высотой до 60 см). Тема 3/2 — повороты кругом.

3. Висы и упоры. Тема 5/2 — упор на коне, бревне.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Вариант 11. 2 класс Урок 13

Подготовительная часть урока

Размыкания и смыкания. Тема 3/3 — размыкание и смыкание приставными шагами от середины.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 5/4 — ОРУ с обручами.

II. Основная часть урока

1. Акробатические упражнения. Тема 5/3 — комбинация для совершенствования и контрольного урока (кувырок вперед - перекатом стойка на лопатках согнув ноги - перекатом в упор присев - кувырок в сторону).

2. Упражнения в равновесии (бревно высотой до 60 см). Тема 4/3 — комбинация для совершенствования навыков и контрольного урока (Стоя на правой, левая назад (до 30°), руки в стороны, глаза закрыты (5 с) — открыв глаза, передвижение на носках до середины бревна — останавливаясь, поворот кругом переступаниями — стойка на левой, правую вперед — приставить правую и поворот кругом на носках, руки в стороны — передвижение до конца бревна и соскок в глубину в обруч, лежащий на полу, с удержанием равновесия).

3. Висы и упоры. Тема 6/3 — подтягивание из виса (мальчики); из виса лежа (девочки).

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Вариант 12. 3 класс Урок 3

Подготовительная часть урока

Передвижения. Тема 2/2 — по диагонали.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 2/2 — ОРУ с гимнастическими палками.

II. Основная часть урока

1. Лазанье и перелезание. Тема 1/4 — лазанье по канату на согнутых руках с захватом ногами скрестно.

2. Прыжки. Тема 2/2 — прыжки по разметкам с продвижением вперед и с высоты до 80 см с мячом и точным приземлением.

3. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 1/3 — ходьба приставными шагами.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Вариант 13. 3 класс Урок 5

Подготовительная часть урока

Передвижения. Тема 3/2 — противходом.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 3/3 — ОРУ со скакалками.

II. Основная часть урока

1. Лазанье и перелезание. Тема 2/2 — перелезание через бревно высотой 90 см.

2. Акробатические упражнения. Тема 1/2 — два-три кувырка вперед.

3. Прыжки. Тема 3/4 — прыжки через скакалку с вращением назад.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Вариант 14. 3 класс Урок 8

Подготовительная часть урока

Передвижения. Тема 4/3 — змейка.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 4/3 — ОРУ с большими мячами.

II. Основная часть урока

1. Лазанье и перелезание. Тема 3/2 — перелезание через коня в ширину (высота 90 см).
2. Акробатические упражнения. Тема 3/3 — из положения лежа на спине «мост».
3. Прыжки. Тема 3/4 — прыжки через скакалку с вращением назад.
4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Вариант 15. 3 класс Урок 11

Подготовительная часть урока

Передвижения. Тема 5/3 — изменение скорости движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-же!».

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 5/3 — ОРУ с обручами.

II. Основная часть урока

1. Акробатические упражнения. Тема 4/2 — перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
2. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 3/2 — приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.
3. Висы и упоры. Тема 2/2 — упражнения в смешанных упорах.
4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Вариант 16. 4 класс Урок 3

Подготовительная часть урока

Строевые приемы. Тема 2/2 — расчет по порядку.

Перестроения. Тема 1/3 — перестроение из одной шеренги в три уступами.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 1/5 — комплекс ритмической гимнастики.

II. Основная часть урока

1. Лазанье и перелезание. Тема 1/4 — лазанье по канату в три приема.
2. Акробатические упражнения. Тема 1/4 — кувырок назад в группировке.
3. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 2/2 — ходьба на носках и повороты на 90 и 180°.
4. Упражнения на развитие физических качеств. Тема 1 — сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке (мальчики 8-10 раз, девочки 5-6 раз).

Заключительная часть урока

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Вариант 17. 4 класс Урок 6

Подготовительная часть урока

Строевые приемы. Тема 3/2 — поворот кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 2/3 — ОРУ с гимнастическими палками.

Игровые задания. Тема 1/2 — «Класс — СМИРНО!».

II. Основная часть урока

1. Лазанье и перелезание. Тема 2/2 — перелезание через бревно высотой 1 м.
2. Прыжки. Тема 1/1 — прыжки на месте с поворотом на 360°.
3. Висы и упоры. Тема 1/2 — висы согнувшись, углом, прогнувшись.
4. Упражнения на развитие физических качеств. Тема 2 — подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки).

Заключительная часть урока

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Вариант 18. 4 класс Урок 9

Подготовительная часть урока

Строевые приемы. Тема 4/3 — рапорт учителю.

Перестроения. Тема 2/3 — перестроение из одной колонны по одному в колонну по три (четыре) поворотом в движении.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 3/4 — ОРУ с набивными мячами.

II. Основная часть урока

1. Лазанье и перелезание. Тема 3/3 — преодоление полосы препятствий изученными способами.
2. Прыжки. Тема 3/3 — вскок в упор стоя на коленях на горку матов, коня, козла на высоту 80-100 см и соскок махом руками вперед.
3. Висы и упоры. Тема 2/2 — висы на согнутых руках и ногах (вис завесом двумя); вис на одной (вис завесом); вис на согнутых ногах.
4. Упражнения на развитие физических качеств. Тема 3 — из виса на гимнастической стенке поднимание согнутых ног.

Заключительная часть урока

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Вариант 19. 5 класс Урок 3

Подготовительная часть урока

Перестроения. Тема 1/4 — перестроение из одной колонны в колонну по два, четыре дроблением и сведением и обратное перестроение разведением и слиянием.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 2/3 — ОРУ у опоры.

II. Основная часть урока

Мальчики:

1. Акробатические упражнения. Тема 1/3 — комбинация для совершенствования и контрольного урока (кувырок вперед — поворот в упор присев — кувырок назад — стойка на лопатках — перекач в упор присев — о.с.).

2. Перекладина (низкая). Тема 2/3 — упор ноги врозь одной (упор верхом) и соскок перемахом другой с поворотом на 90°.

3. Упражнения на развитие физических качеств. Тема 1 — упражнения на развитие гибкости

Девочки:

1. Прыжки. Тема 1/4 — вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину (высота 80-100 см).

2. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 1/3 — учебная комбинация 1 (приставные шаги, повороты кругом на носках, упор присев, соскок прогибаясь вправо).

3. Упражнения на развитие физических качеств. Тема 1 — упражнения на развитие гибкости.

Заключительная часть урока

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Вариант 20. 5 класс Урок 6

Подготовительная часть урока

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 4/4 — ОРУ с использованием гимнастических скамеек.

Игровые задания.

II. Основная часть урока

1. Акробатические упражнения. Тема 3/3 комбинация для совершенствования и контрольного урока (кувырок назад — стойка на лопатках — мост — сестя — поворот в упор присев — кувырок вперед — прыжок вверх прогибаясь).

2. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м).

3. Висы и упоры. Тема 3/2 — упоры (мальчики на брусьях и перекладине), девочки на брусьях р/в.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Вариант 21. 5 класс Урок 9

Подготовительная часть урока

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 4/4 — ОРУ с использованием гимнастических скамеек.

Игровые задания.

II. Основная часть урока

1. Акробатические упражнения. Тема 3/3 комбинация для совершенствования и контрольного урока (кувырок назад — стойка на лопатках — мост — сестя — поворот в упор присев — кувырок вперед — прыжок вверх прогибаясь).

2. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 3/2 — опускание в упор и упор стоя на колене.

3. Висы и упоры. Тема 3/2 — упоры (мальчики на брусьях и перекладине), девочки на брусьях р/в.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Вариант 22. 5 класс Урок 12

Подготовительная часть урока

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 4/4 — ОРУ с использованием гимнастических скамеек.

Игровые задания.

II. Основная часть урока

1. Акробатические упражнения. Тема 3/3 комбинация для совершенствования и контрольного урока (кувырок назад – стойка на лопатках – мост – сесть – поворот в упор присев – кувырок вперед – прыжок вверх прогибаясь).
2. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 3/2 — опускание в упор и упор стоя на колене.
3. Висы и упоры. Тема 3/2 — упоры (мальчики на брусьях и перекладине), девочки на брусьях р/в.
4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Вариант 23. 4 класс Урок 12

Подготовительная часть урока

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 4/4 — ОРУ с использованием гимнастических скамеек.

Игровые задания.

II. Основная часть урока

1. Акробатические упражнения. Тема 3/3 комбинация для совершенствования и контрольного урока (кувырок назад – стойка на лопатках – мост – сесть – поворот в упор присев – кувырок вперед – прыжок вверх прогибаясь).
2. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 3/2 — опускание в упор и упор стоя на колене.
3. Висы и упоры. Тема 3/2 — упоры (мальчики на брусьях и перекладине), девочки на брусьях р/в.
4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Вариант 24. 6 класс Урок 1

Подготовительная часть урока

Передвижения. Тема 1/3 — строевой шаг.

Размыкания и смыкания. Тема 1/3 — размыкание и смыкание налево.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 1/2 — ОРУ без предметов.

II. Основная часть урока

Мальчики:

1. Акробатические упражнения. Тема 1/2 — из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» с помощью.
2. Перекладина (низкая). Тема 1/2 — упор сзади.
3. Развитие физических качеств. Тема 1 — упражнения на развитие гибкости.

Девочки:

1. Прыжки. Тема 1/4 — прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см.
2. Брусья р/в. Тема 1/2 — из виса стоя прыжком упор на н/ж.
3. Развитие физических качеств. Тема 1 — упражнения на развитие гибкости.

Заключительная часть урока

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Вариант 25. 6 класс Урок 3

Подготовительная часть урока

Передвижения. Тема 1/3 — строевой шаг.

Размыкания и смыкания. Тема 1/3 — размыкание и смыкание налево.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 2/3 — ОРУ с использованием гимнастических скамеек.

II. Основная часть урока

Мальчики:

1. Акробатические упражнения. Тема 2/3 — комбинация для совершенствования и контрольного урока (отдельно для мальчиков и девочек). (мост – лечь, упор сидя сзади – стойка на лопатках – упор присев – кувырок назад – кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь).
2. Перекладина (низкая). Тема 2/3 — подъем переворотом махом одной, толчком другой.
3. Развитие физических качеств. Тема 2 — упражнения на развитие силы отдельных групп мышц.

Девочки:

1. Прыжки. Тема 1/4 — прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см.
2. Брусья р/в. Тема 2/2 — из виса на в/ж размахивание изгибами.
3. Развитие физических качеств. Тема 2 — упражнения на развитие силы отдельных групп мышц.

Заключительная часть урока

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Вариант 26. 6 класс Урок 6

Подготовительная часть урока

Размыкания и смыкания. Тема 2/3 — размыкание и смыкание направо.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 3/3 — ОРУ с гантелями.

II. Основная часть урока

Мальчики:

1. Акробатические упражнения. Тема 3/3 комбинация для совершенствования и контрольного урока (мост – лечь, упор сидя сзади – стойка на лопатках – упор присев – кувырок назад – кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь).

2. Упражнения на брусьях. Тема 1/2 — размахивание на предплечьях.

3. Развитие физических качеств. Тема 3 — комплексное развитие физических качеств посредством круговой тренировки.

Девочки:

1. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 1/3 — учебная комбинация (и.п. – стойка продольно, вскок в упор, правую в сторону на носок - стойка на правом колене, руки в стороны – встать 3 шага на носках – полуприсед, поворот кругом – шаг с махом правой и хлопком под ней – выпад руки в стороны – приставить ногу – соскок прогнувшись).

2. Висы и упоры на брусьях р/в. Тема 2/2 — из виса на в/ж размахивание изгибами.

3. Развитие физических качеств. Тема 3 — комплексное развитие физических качеств посредством круговой тренировки.

Заключительная часть урока

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Вариант 27. 6 класс Урок 9

Подготовительная часть урока

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 4/3 — ОРУ у опоры.

II. Основная часть урока

Мальчики:

1. Прыжки.

Тема 1/4 — прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см.

2. Упражнения на брусьях (мальчики). Тема 3/2 — размахивание в упоре.

3. Развитие физических качеств. Тема 3 — комплексное развитие физических качеств посредством круговой тренировки.

Девочки:

1. Акробатические упражнения. Тема 1/2 — из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» с помощью.

2. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 1/3 — учебная комбинация (и.п. – стойка продольно, вскок в упор, правую в сторону на носок - стойка на правом колене, руки в стороны – встать 3 шага на носках – полуприсед, поворот кругом – шаг с махом правой и хлопком под ней – выпад руки в стороны – приставить ногу – соскок прогнувшись).

3. Развитие физических качеств. Тема 3 — комплексное развитие физических качеств посредством круговой тренировки.

Заключительная часть урока

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить запись комплексов в формате таблицы.

1. Учебная дисциплина. Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре

2. Тема практического занятия. Тема 6.1. Организация и методика проведения неурочных форм. Особенности занятий с разными возрастными и целевыми группами.

3. Цели занятия. Формирование знаний о содержании и организации неурочных форм гимнастики.

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Шейпинг - тестирование. Компьютерная шейпинг программа: компьютерное моделирование фигуры, характеристика параметров индивидуальной тренировки, рекомендации по обеспечению сбалансированного питания, биологические ритмы, критерии оценки и анализ эффективности занятий, контроль и самоконтроль на занятиях шейпингом. Порядок составления основных упражнений в шейпинге.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Стретчинг как средство достижения релаксации. Методика организации и проведения стретчинга (индивидуального и группового). Йога и особенности построения комплексов йога-терапии	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Организация и методика проведения неурочных форм. Особенности занятий с разными возрастными и целевыми группами.

Вопросы к обсуждению:

1. Организация и проведение внеклассной работы по гимнастике в школе.
2. Характеристика и назначение атлетической гимнастики (бодибилдинга).
3. Характеристика и назначение шейпинга.
4. Характеристика и назначение аэробики.
5. Характеристика и назначение йоги.
6. Характеристика и назначение восточных видов гимнастики (ушу, цигун и др.).
7. Использование занятий гимнастикой в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов.
8. Фитбол - аэробика в рекреативной физической культуре.
9. Шейпинг как комплексная система. Особенности организации и содержания шейпинга.
10. Особенности использования стретчинга в рекреативной физической культуре.
11. Методика организации и проведения занятий по системе КалланПинкни.

Практические задания:

В соответствии с теоретическим материалами разработать обоснование использования гимнастики в занятиях с определенным контингентом, методических особенностей обучения и регулирования нагрузки, конспект занятия в виде таблицы.

1. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий с дошкольниками.
2. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий со школьниками.
3. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий со студентами.

4. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий с пожилыми людьми
5. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий для лиц, имеющих нарушения слуха.
6. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий для лиц, имеющих нарушения зрения.
7. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий для лиц, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (ампутация верхней конечности)
8. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий для лиц, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (ДЦП)
9. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий для лиц, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (ампутация нижней конечности)
10. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий для лиц, имеющих нарушения интеллекта.
11. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий с для лиц, имеющих нарушения психики.
12. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий с беременными во 2 триместре.
13. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий лицами с ожирением.
14. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий с лицами с атеросклерозом.
15. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий с мужчинами зрелого возраста.

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить запись комплексов в формате таблицы (8 -12 упражнений).Необходимо провести разработанные комплексы на подгруппе студентов.

1. Учебная дисциплина. Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре
2. Тема практического занятия. Тема 6.2. Организация и проведение массовых гимнастических праздников и соревнований по гимнастике
3. Цели занятия. Формирование знаний о содержании и организации соревнований и выступлений по гимнастике.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Организация и проведение соревнований по гимнастике. Педагогическое и агитационное значение соревнований. Виды и характеристика соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Организация спортивно-массовых гимнастических праздников. Значение гимнастических выступлений и праздников, задачи и функции; Формы спортивных праздников и выступлений. Выразительные средства спортивно-массовых гимнастических праздников	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации,

		эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Организация и проведение массовых гимнастических праздников и соревнований по гимнастике.

Вопросы к обсуждению:

1. Организация и проведение соревнований по гимнастике для школьников.
2. Организация спортивно-массовых гимнастических праздников.
3. Значение гимнастических выступлений и праздников, задачи и функции;
4. Формы спортивных праздников и выступлений.
5. Выразительные средства спортивно-массовых гимнастических праздников

Практические задания:

Выступить с 2 композициями: комплекс из базовых шагов аэробики, с движением руками и сменой направления движения (составить, терминологически записать и продемонстрировать) и комплекс вольных упражнений на 32 счета (составить, терминологически записать и продемонстрировать).

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить запись комплексов в формате таблицы (8 -12 упражнений). Необходимо показать комплексы с соблюдением техники, под музыку, продемонстрировать артистизм.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/ п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.			
2.			
3.			
4.			



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Направление подготовки

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

Направленность

«Физическая реабилитация и рекреация»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения

Очная, заочная

Москва, 2024 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. N 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*.

Методические материалы по дисциплине «Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте» разработаны рабочей группой в составе: канд. пед. наук, доцент Карпова Н.В., канд. пед. наук, доцент Корнев А.В., канд. пед. наук, доцент Бакай И.Н.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета.

(наименование факультета)

Протокол № 06 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю).....	10
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ.....	16
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	24
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	25
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю).....	33
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	52

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.

- Заключительная лекция предназначена для обобщения полученных знаний и раскрытия перспектив дальнейшего развития данной науки.

- 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.

- Лекция-беседа - непосредственный контакт педагогического работника с аудиторией - диалог. По ходу лекции педагогический работник задает вопросы для выяснения мнений и уровня осведомленности обучающихся по рассматриваемой проблеме.

- Лекция-дискуссия - свободный обмен мнениями в ходе изложения лекционного материала. Педагогический работник активизирует участие в обсуждении отдельными вопросами, сопоставляет между собой различные мнения и тем самым развивает дискуссию, стремясь направить ее в нужное русло.

- Лекция с применением обратной связи включает в себе то, что в начале и конце каждого раздела лекции задаются вопросы. Первый - для того, чтобы узнать, насколько обучающиеся ориентируются в излагаемом материале, вопрос в конце раздела предназначен для выяснения степени усвоения только что изложенного материала. При

неудовлетворительных результатах контрольного опроса педагогический работник возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.

- Проблемная лекция опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач. Проблемный вопрос - это диалектическое противоречие, требующее для своего решения размышления, сравнения, поиска, приобретения и применения новых знаний. Проблемная задача содержит дополнительную вводную информацию и при необходимости некоторые ориентиры поиска ее решения.

- Программированная лекция - консультация – педагогический работник сам составляет и предлагает обучающимся вопросы. На подготовленные вопросы педагогический работник сначала просит ответить обучающихся, а затем проводит анализ и обсуждение неправильных ответов. В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить презентацию. Что касается презентации, то в качестве визуальной поддержки ее можно органично интегрировать во все вышеупомянутые лекции. 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. Теория легкой атлетики	
Тема 1.1. Легкая атлетика, как спортивно-педагогическая дисциплина.	Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Оздоровительное и прикладное значение занятий бегом, ходьбой, прыжками и метаниями. Связь видов легкой атлетики с другими видами спорта. Содержание и задачи курса легкой атлетики. Техника безопасности при занятиях легкой атлетики. Организация группы на занятиях по легкой атлетике. Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта. Общеразвивающие упражнения в подготовительной части урока. Последовательность упражнений, дозировка, темп выполнения, локальные и глобальные упражнения. Упражнения с использованием различных снарядов. Упражнения на месте и в движении. Специальные упражнения для беговых видов легкой атлетики. Специальные упражнения для прыжков и метаний. Методические принципы построения специальной подготовительной части занятия.
Тема 1.2 Основы техники видов легкой атлетики.	Общие основы техники бега и ходьбы. Цикл движения ходьбы и бега. Биомеханическое обоснование ходьбы и бега. Техника спортивной ходьбы. Кинематические и динамические параметры техники. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.

	Виды беговых дистанций. Кинематические и динамические параметры техники. Критерии оценки техники. Общая характеристика базовых видов легкоатлетической программы, объединенных в группу «бег на короткие дистанции» (спринтерский бег). Основные части спринтерских дистанций: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Старт: преимущества низкого старта, варианты расстановок стартовых колодок, положение бегуна по командам «На старт» и «Внимание». Стартовый разбег: Техника выполнения первых шагов стартового разбега, условия по наращиванию скорости, изменение длины шагов и наклона туловища. Бег по дистанции: динамика скорости бега, динамические характеристики, взаимодействие бегуна с опорой, длина и частота шагов на различных спринтерских дистанциях. Финиширование: способы финиширования, причины снижения скорости на последних метрах дистанции, изменение техники бега в условиях утомления. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях. Техника прыжка в длину с разбега. Разбег, его длина, ритм, скорость. Подготовка к отталкиванию, ритм последних шагов, положение ОЦМ. Угловые параметры. Отталкивание. Постановка ноги на брусок. Роль маховых движений. Углы отталкивания и вылета. Движения прыгуна в полете. Способы движений в полете. Три способа прыжка - «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Приземление, его варианты. Динамические характеристики прыжка. Современная техника прыжка. Разбег, подход к отталкиванию. Отталкивание. Постановка ноги на отталкивание. Значение маховых движений. Положение тела при отталкивании. Взлет. Техника преодоления планки. Варианты. Тенденция развития прыжков в высоту. Кинематические и динамические характеристики прыжка. Углы отталкивания и вылета. Современная техника метания снаряда. Держание снаряда. Фазы техники метания снаряда. Кинематические и динамические параметры. Ритмическая структура. Финальное усилие. Выпуск снаряда. Начальная скорость и угол вылета снаряда. Сохранение равновесия после выпуска
Раздел 2. Методика обучения циклическим видам в легкой атлетике	
Тема 2.1. Методика обучения в легкой атлетике. Основы обучения спортивной ходьбе	Методика обучения технике спортивной ходьбы. Задачи, средства и методы. Основные ошибки и методы их исправления. Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом. Положение туловища и головы, движение рук и ног. Цикл двойного шага. Дыхание при ходьбе. Последовательное овладение техникой специальных и подводящих упражнений. Специальные

	упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств применительно к спортивной ходьбе. Особенности техники и методики обучения, обусловленные возрастными возможностями обучающихся.
Тема 2.2. Методика обучения бегу на средние и короткие дистанции, эстафетному бегу	Освоение стоек, положений головы, рук, ног, туловища. Обучение технике бега. Средства и методы обучения. Специальные подготовительные упражнения для совершенствования техники бега. Особенности дыхания при беге на средние и длинные дистанции. Выявление ошибок в технике бега и их исправление. Правильное положение туловища, головы, таза, работа рук и ног. Обучение высокому старту и ускорению. Овладение сменой темпа при непрерывном беге. Основные упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции и последовательность их применения в различных возрастных группах учащихся. Ошибки и способы их устранения. Обучение технике спринта. Овладение быстрым бегом без излишнего напряжения. Ускорения. Бег по повороту. Разновидности низкого старта, исходное положение по командам «На старт» и «Внимание», реакция на сигнал, финиширование. Последовательное овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств применительно к спринтерскому бегу. Виды эстафетного бега. Дистанции. Техника передачи эстафеты. Способы несения эстафетной палочки. Зоны передачи. Установление контрольных отметок, стартовые положения, бег на дистанции. Последовательность обучения технике эстафетного бега. Эстафетный бег как командное соревнование. Распределение бегунов по этапам. Подводящие и специальные упражнения для обучения эстафетному бегу. Методика обучения, обусловленная возрастными и половыми особенностями учащихся. Виды эстафетного бега для школьников. Нестандартные виды эстафетного бега. Овладение техникой эстафетного бега. Способы несения и передачи эстафеты. Учебные соревнования
Раздел 3. Методика обучения ациклическим видам в легкой атлетике	
Тема 3.1. Методика обучения прыжкам в длину и прыжкам в высоту	Основные упражнения для овладения техникой прыжков в длину, последовательность их применения. Обучение технике прыжков в длину с разбега. Последовательное овладение техникой основных подводящих и специально-подготовительных упражнений. Овладение техникой прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, движения в полете при способах «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы», приземление). Специальные упражнения, обеспечивающие физическую готовность прыгуна в длину. Ошибки и способы их устранения. Особенности методики преподавания

	различному возрастному контингенту занимающихся. Последовательность овладения техникой прыжка в высоту. Характер и направление разбега. Специальные упражнения для отталкивания. Овладение простейшим способом - «перешагивание». Методика обучения технике прыжка способом «флоп». Особенности техники, обусловленные возрастом занимающихся. Ошибки при выполнении прыжка и способы их устранения. Последовательное овладение основными подводящими и специально-подготовительными упражнениями Овладение техникой связок «разбег - отталкивание», «отталкивание - переход планки - приземление». Выполнение прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, взлет, переход планки, приземление). Переход планки способом «перешагивание», и способом «фосбери-флоп». Специальные упражнения, обеспечивающие воспитание физических качеств применительно к прыжку в высоту
Тема 3.2. Методика обучения метаниям мяча, гранаты, копья и толканиям ядра	Последовательность обучения метанию мяча, гранаты. Связь элементов и фаз в единое целое. Основные ошибки при обучении, способы их исправления. Качества, необходимые при метании. Подбор упражнений. Подводящие и специально-подготовительные упражнения. Особенности техники, обусловленные возрастом и полом занимающихся, уровнем их физического развития. Обучение технике метания мяча, гранаты. Держание снаряда, исходное положение, предварительные движения, старт и стартовый разгон, использование маховых движений. Исходное положение перед финальным усилием. Финальное усилие. Сохранение равновесия после выпуска снаряда. Специальные упражнения для овладения техникой. Специальные упражнения для развития физических качеств, необходимых при метании
Раздел 4. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике	
Тема 4.1. Методика проведения тренировочных занятий по циклическим видам и ациклическим видам легкой атлетики легкой атлетики	Структура тренировочного занятия по легкой атлетике. Цели и задачи тренировочного занятия, длительность тренировочного занятия и его частей. Содержание частей тренировочного занятия и их взаимосвязь. Плотность тренировочного занятия и эффективность Особенности тренировочного занятия, его отличие от учебного урока. Индивидуальные занятия. Конспекты и планы тренировочного занятия. Подбор упражнений подготовительной части и их дозировка. Страховка. Контроль самочувствия. Выявление ошибок. Основная и сопутствующие ошибки. Взаимосвязь уровня физической подготовленности с качеством усвоения двигательных навыков. Значение возрастных особенностей. Варианты построения тренировочных занятий в зависимости от возраста и уровня физического развития занимающихся. Практика в проведении отдельных частей тренировочного занятия. Написание конспекта подготовительной части тренировочного занятия. Составление комплексов

	общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с задачами основной части тренировочного занятия. Организация занятий и управление группой. Проведение подготовительной и заключительной части тренировочного занятия
Тема 4.2. Методика проведения тренировочных занятий по циклическим и ациклическим видам адаптивной легкой атлетики.	Структура тренировочного занятия по адаптивной легкой атлетике. Цели и задачи тренировочного занятия, длительность тренировочного занятия и его частей. Содержание частей тренировочного занятия и их взаимосвязь. Плотность тренировочного занятия и эффективность. Особенности тренировочного занятия по адаптивной легкой атлетике, его отличие от учебного урока. Индивидуальные занятия. Подбор упражнений подготовительной части и их дозировка. Страховка. Контроль самочувствия. Выявление ошибок. Основная и сопутствующие ошибки. Взаимосвязь уровня физической подготовленности с качеством усвоения двигательных навыков. Значение возрастных особенностей. Варианты построения тренировочных занятий в зависимости от возраста и уровня физического развития занимающихся. Практика в проведении отдельных частей тренировочного занятия по адаптивной легкой атлетике. Написание конспекта подготовительной части тренировочного занятия. Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с задачами основной части тренировочного занятия. Организация занятий и управление группой. Проведение подготовительной и заключительной части тренировочного занятия по адаптивной легкой атлетике
Раздел 5. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	
Тема 5.1. Организация соревнований по легкой атлетике для школьников, студентов, взрослого контингента	Цели и задачи соревнований. Их классификация. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Распределение видов по дням и последовательность их проведения в течение дня. Обязанности главного судьи соревнований, его заместителей, старших судей на видах. Главный секретарь соревнований, организация работы секретариата. Подведение итогов соревнований, система подсчета результатов
Тема 5.2. Проведение соревнований по легкой атлетике. Методика судейства соревнований	Подготовка мест соревнований по спортивной ходьбе и бегу. Судейские бригады. Организация работы бригады судей. Конкретизация работы каждого судьи: обязанности судей на старте, стартера, судей на финише, судей-хронометристов, судей на дистанции и т.д. Оформление рабочей судейской документации. Определение победителей забегов, составление финальных забегов. Судейство кроссов и соревнований, проводящихся вне стадиона. Правила соревнований по прыжкам и метаниям. Подготовка мест соревнований. Инвентарь. Судейская бригада. Обязанности старшего судьи на виде, секретаря,

	судей-измерителей. Информация. Ведение протокола. Правила проведения квалификационных соревнований, порядок выполнения попыток. Определение участников финала. Определение победителей соревнований при равенстве результатов в прыжках в высоту и в соревнованиях, где результат определяется по расстоянию. Практика в проведении судейских обязанностей на соревнованиях по различным видам легкой атлетики. Овладение навыками судейства соревнований. Выполнение обязанностей судьи на старте, судьи на финише, судьи-хронометриста, судьи-измерителя, судьи-секретаря на виде.

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 и семинаров 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 и семинарах руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

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

Возможные формы проведения практических занятий:

- Деловая игра - это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Имитационные игры - на занятиях имитируется деятельность какой-либо организации, предприятия или его подразделения. Имитироваться могут события, конкретная деятельность людей (деловое совещание, обсуждение плана) и обстановка, условия, в которых происходит событие или осуществляется деятельность (кабинет начальника цеха, зал заседаний). Исполнение ролей (ролевые игры) - в этих играх отрабатывается тактика поведения, действий, выполнение функций и обязанностей конкретного лица. Для проведения игр с исполнением роли разрабатывается модель-пьеса ситуации, между студентами распределяются роли с «обязательным содержанием», характеризующиеся различными интересами; в процессе их взаимодействия должно быть найдено компромиссное решение. «Деловой театр» (метод инсценировки) - в нем разыгрывается какая-либо ситуация, поведение человека в этой обстановке, обучающийся должен вжиться в образ определенного лица, понять его действия, оценить обстановку и найти правильную линию поведения. Основная задача метода инсценировки - научить ориентироваться в различных обстоятельствах, давать объективную оценку своему поведению, учитывать возможности других людей, влиять на их интересы, потребности и деятельность, не прибегая к формальным атрибутам власти, к приказу.

- 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 степенью сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.

- Познавательные-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 элементы условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Тренинг (англ. training от train — обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений, навыков и социальных установок. Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении. Достоинство тренинга заключается в том, что он обеспечивает активное вовлечение всех участников в процесс обучения. Можно выделить основные типы тренингов по критерию направленности воздействия и изменений – навыковый, психотерапевтический, социально-психологический, бизнес-тренинг.

- Метод Сократа (Майевтика) – метод вопросов, предполагающих критическое отношение к догматическим утверждениям, называется еще как метод «сократовской иронии». Это умение извлекать скрытое в человеке знание с помощью искусных наводящих вопросов, подразумевающего короткий, простой и заранее предсказуемый ответ.

- Интерактивная лекция – выступление ведущего обучающего перед большой аудиторией с применением следующих активных форм обучения: дискуссия, беседа, демонстрация слайдов или учебных фильмов, мозговой штурм.

- 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.

- Дебаты – это чётко структурированный и специально организованный публичный обмен мыслями между двумя сторонами по актуальным темам. Это разновидность публичной дискуссии участников дебатов, направляющая на переубеждение в своей правоте третьей стороны, а не друг друга. Поэтому вербальные и невербальные средства, которые

используются участниками дебатов, имеют целью получения определённого результата — сформировать у слушателей положительное впечатление от собственной позиции.

- 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 ставится 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.

- Круглый стол - общество, собрание в рамках более крупного мероприятия (съезда, симпозиума, конференции). Мероприятие, как правило, на которое приглашаются эксперты и специалисты из разных сфер деятельности для обсуждения актуальных вопросов. Данная модель обсуждения, основываясь на соглашениях, в качестве итогов даёт результаты, которые, в свою очередь, являются новыми соглашениями.

- Коллоквиум - (лат. colloquium — разговор, беседа) - одна из форм учебных занятий в системе образования, имеющая целью выяснение и повышение знаний обучающихся. На коллоквиумах обсуждаются: отдельные части, разделы, темы, вопросы изучаемого курса (обычно не включаемые в тематику семинарских и других практических учебных занятий), рефераты, проекты и др. работы обучающихся. Это научные собрания, на которых заслушиваются и обсуждаются доклады. Коллоквиум – это и форма контроля, массового опроса, позволяющая преподавателю в сравнительно небольшой срок выяснить уровень знаний студентов по данной теме дисциплины. Коллоквиум проходит обычно в форме дискуссии, в ходе которой обучающимся предоставляется возможность высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему, учиться обосновывать и защищать ее. Аргументируя и отстаивая свое мнение, обучающийся в то же время демонстрирует, насколько глубоко и осознанно он усвоил изученный материал.

- Метод «мозговой штурм» (мозговой штурм, мозговая атака, англ. brainstorming) — оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике. Является методом экспертного оценивания.

- Метод проектов - это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологию), которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом; это совокупность приёмов, действий обучающихся в их определённой последовательности для достижения поставленной задачи – решения проблемы, лично значимой для учащихся и оформленной в виде некоего конечного продукта. Основное предназначение метода проектов состоит в предоставлении учащимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующего интеграции знаний из различных предметных областей.

- Брифинг - (англ. briefing от англ. brief – короткий, недолгий) – краткая пресс-конференция, посвященная одному вопросу. Основное отличие: отсутствует презентационная часть. То есть практически сразу идут ответы на вопросы журналистов.

- Метод портфолио (итал. portfolio — 'портфель, англ. - папка для документов) - современная образовательная технология, в основе которой используется метод аутентичного оценивания результатов образовательной и профессиональной деятельности. Портфолио как подборка сертифицированных достижений, наиболее значимых работ и отзывов на них.

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

Раздел 1. Теория легкой атлетики

Тема 1.1. Легкая атлетика, как спортивно-педагогическая дисциплина.

Вопросы для самоподготовки:

1. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Оздоровительное и прикладное значение занятий бегом, ходьбой, прыжками и метаниями.
3. Связь видов легкой атлетики с другими видами спорта. Содержание и задачи курса легкой атлетики.
4. Техника безопасности при занятиях легкой атлетики. Организация группы на занятиях по легкой атлетике.
5. Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта.
6. Методические принципы построения специальной подготовительной части занятия.
7. Практика: общеразвивающие упражнения в подготовительной части урока легкой атлетики; специальные упражнения для беговых видов легкой атлетики; специальные упражнения для прыжков и метаний.

Тема 1.2. Основы техники видов легкой атлетики.

Вопросы для самоподготовки:

1. Общие основы техники бега и ходьбы. Цикл движения ходьбы и бега. Биомеханическое обоснование ходьбы и бега.
2. Техника спортивной ходьбы. Кинематические и динамические параметры техники.
3. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Виды беговых дистанций. Кинематические и динамические параметры техники. Критерии оценки техники.
4. Техника прыжка в длину с разбега.
5. Современная техника прыжка в высоту.
6. Современная техника метания снаряда.

РАЗДЕЛ 2. Методика обучения циклическим видам в легкой атлетике.

Тема 2.1. Методика обучения в легкой атлетике. Основы обучения спортивной ходьбе.

Вопросы для самоподготовки:

1. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
2. Задачи, средства и методы.
3. Основные ошибки и методы их исправления.
4. Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом.
5. Положение туловища и головы, движение рук и ног. Цикл двойного шага.
6. Дыхание при ходьбе.
7. Последовательное овладение техникой специальных и подводящих упражнений.
8. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств применительно к спортивной ходьбе.
9. Особенности техники и методики обучения, обусловленные возрастными возможностями обучающихся.

Тема 2.2. Методика обучения бегу на средние и короткие дистанции, эстафетному бегу

Вопросы для самоподготовки:

1. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции. Средства и методы обучения. Специальные подготовительные упражнения для совершенствования техники бега. Особенности дыхания при беге на средние и длинные дистанции. Выявление ошибок в технике бега и их исправление.
2. Практика: последовательное овладение техникой подводящих и специальных упражнений для обучения бегу на средние и длинные дистанции.
3. Обучение высокому старту и ускорению. Овладение сменой темпа при непрерывном беге.
4. Старт: преимущества низкого старта, варианты расстановок стартовых колодок, положение бегуна по командам «На старт» и «Внимание».
5. Стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование.
6. Практика: последовательное овладение техникой подводящих и специальных упражнений для обучения спринтерскому бегу.
7. Виды эстафетного бега. Дистанции. Техника передачи эстафеты.
8. Способы несения эстафетной палочки. Зоны передачи.
9. Последовательность обучения технике эстафетного бега.
10. Практика: Подводящие и специальные упражнения для обучения эстафетному бегу. Овладение техникой эстафетного бега.

Раздел 3. Методика обучения ациклическим видам в легкой атлетике

Тема 3.1. Методика обучения прыжкам в длину и прыжкам в высоту

Вопросы для самоподготовки:

1. Основные упражнения для овладения техникой прыжков в длину, последовательность их применения.
2. Ошибки и способы их устранения.
3. Практика: Обучение технике прыжков в длину с разбега. Последовательное овладение техникой основных подводящих и специально-подготовительных упражнений. Овладение техникой прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, движения в полете при способах «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы», приземление).
4. Последовательность овладения техникой прыжка. Характер и направление разбега. Специальные упражнения для отталкивания.
5. Ошибки при выполнении прыжка и способы их устранения.
6. Практика: Овладение простейшим способом - «перешагивание». Методика обучения технике прыжка способом «флоп». Выполнение прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, взлет, переход планки, приземление). Переход планки способом «перешагивание», и способом «фосбери-флоп».

Тема 3.2. Методика обучения метаниям мяча, гранаты, копья и толканиям ядра

Вопросы для самоподготовки:

1. Последовательность обучения метанию мяча, гранаты. Связь элементов и фаз в единое целое.
2. Основные ошибки при обучении метаниям, способы их исправления.

3. Практика: Обучение технике метания мяча, гранаты. Держание снаряда, исходное положение, предварительные движения, старт и стартовый разгон, использование маховых движений. Исходное положение перед финальным усилием. Финальное усилие. Сохранение равновесия после выпуска снаряда. Специальные упражнения для овладения техникой.

РАЗДЕЛ 4. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике.

Тема 4.1. Методика проведения тренировочных занятий по циклическим видам и ациклическим видам легкой атлетики.

Вопросы для самоподготовки:

1. Структура тренировочного занятия по легкой атлетике. Цели и задачи тренировочного занятия, длительность тренировочного занятия и его частей.
2. Особенности тренировочного занятия, его отличие от учебного урока.
4. Соответствие места занятий по легкой атлетике предъявляемым требованиям. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта.
5. Организация группы на занятиях по легкой атлетике. Правила поведения в легкоатлетическом манеже.
6. Практика: Практика в проведении отдельных частей тренировочного занятия (проведение подготовительной и заключительной части урока), написание конспекта подготовительной части тренировочного занятия Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с задачами основной части тренировочного занятия.

Тема 4.2. Методика проведения тренировочных занятий по циклическим и ациклическим видам адаптивной легкой атлетики.

Вопросы для самоподготовки:

1. Структура тренировочного занятия по адаптивной легкой атлетике. Цели и задачи тренировочного занятия, длительность тренировочного занятия и его частей.
2. Особенности тренировочного занятия по адаптивной легкой атлетике, его отличие от тренировки для здоровых людей.
4. Соответствие места занятий по адаптивной легкой атлетике предъявляемым требованиям. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта.
5. Организация группы на занятиях по адаптивной легкой атлетике. Правила поведения в легкоатлетическом манеже.
6. Практика: Практика в проведении отдельных частей тренировочного занятия (проведение подготовительной и заключительной части урока), написание конспекта подготовительной части тренировочного занятия Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с задачами основной части тренировочного занятия.

РАЗДЕЛ 5. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике

Тема 5.1. Организация соревнований по легкой атлетике для школьников, студентов, взрослого контингента.

Вопросы для самоподготовки:

1. Цели и задачи соревнований. Их классификация.
2. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Распределение видов по дням и последовательность их проведения в течение дня.

Тема 5.2. Проведение соревнований по легкой атлетике. Методика судейства соревнований.

Вопросы для самоподготовки:

1. Обязанности главного судьи соревнований, его заместителей, старших судей на видах. Главный секретарь соревнований, организация работы секретариата.
2. Подготовка мест соревнований.

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «*Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте*» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, 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 учебному занятию лекционного типа 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 занятию семинарского типа.

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

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа 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 учебного занятия семинарского типа 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 в области медицины 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. 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 осознанно 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. *refere* – 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 x 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 сверху 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 заслушиванием 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 окончании 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 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 лекциях или семинарских 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.

Критерии оценки эссе:

«Отлично» – исключительные знания материала, абсолютное понимание сути, безукоризненное знание основных понятий и положений, логически и лексически грамотно изложенный, содержательный, аргументированный, конкретный и исчерпывающий ответ.

«Хорошо» – глубокие знания материала, правильное понимание сути, знание основных понятий и положений, содержательный, полный и конкретный ответ.

«Удовлетворительно» – твердые, но недостаточно полные знания, верное понимание сути, в целом правильный ответ.

«Неудовлетворительно» – непонимание сущности задания, грубые ошибки в ответе.

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.

Критерии оценки теста:

«Зачтено» - если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

«Не зачтено» - если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей 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. Объем 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. Объем 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 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.

Критерии оценки опроса

«Отлично»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по предмету демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- свободное владение терминологией;
- ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;

«Хорошо»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ недостаточно логичен с единичными ошибками в частностях, исправленные студентом с помощью преподавателя;
- единичные ошибки в терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.

«Удовлетворительно»:

- ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение обобщённых знаний не показано, речевое оформление требует поправок, коррекции;
- логика и последовательность изложения имеют нарушения, студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи;
- ошибки в раскрываемых понятиях, терминах;
- студент не ориентируется в теме, допускает серьезные ошибки;
- студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.

«Неудовлетворительно»:

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная;
- незнание терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы неправильные.

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.

Для оценки решения ситуационной задачи (аналитического задания):

Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы не достаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно хорошо обосновано теоретически.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение учебных 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 зачету с оценкой, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На зачете с оценкой 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. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте
2. Раздел 1. Теория легкой атлетики. /Тема лекционного занятия. Тема 1.1. Легкая атлетика, как спортивно-педагогическая дисциплина.
3. Цели занятия. Формирование знаний о теоретических основах в легкой атлетике
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Оздоровительное и прикладное значение занятий бегом, ходьбой, прыжками и метаниями	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Связь видов легкой атлетики с другими видами спорта. Содержание и задачи курса легкой атлетики.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте
2. Раздел 1. Теория легкой атлетики. /Тема лекционного занятия. Тема 1.2 Основы техники видов легкой атлетики.
3. Цели занятия. Формирование знаний о теоретических основах в легкой атлетике
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Общие основы техники бега и ходьбы. Цикл движения ходьбы и бега. Биомеханическое обоснование ходьбы и бега. Техника спортивной ходьбы. Кинематические и динамические параметры техники. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Виды беговых дистанций. Кинематические и динамические параметры техники. Критерии оценки техники. Общая характеристика базовых видов легкоатлетической программы, объединенных в группу «бег на короткие дистанции» (спринтерский бег). Основные части спринтерских	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)

	дистанций: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Старт: преимущества низкого старта, варианты расстановок стартовых колодок, положение бегуна по командам «На старт» и «Внимание». Стартовый разбег: Техника выполнения первых шагов стартового разбега, условия по наращиванию скорости, изменение длины шагов и наклона туловища. Бег по дистанции: динамика скорости бега, динамические характеристики, взаимодействие бегуна с опорой, длина и частота шагов на различных спринтерских дистанциях. Финиширование: способы финиширования, причины снижения скорости на последних метрах дистанции, изменение техники бега в условиях утомления. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.	Опрос, оценка знаний студентов
2	Техника прыжка в длину с разбега. Разбег, его длина, ритм, скорость. Подготовка к отталкиванию, ритм последних шагов, положение ОЦМ. Угловые параметры. Отталкивание. Постановка ноги на брусок. Роль маховых движений. Углы отталкивания и вылета. Движения прыгуна в полете. Способы движений в полете. Три способа прыжка - «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Приземление, его варианты. Динамические характеристики прыжка. Современная техника прыжка. Разбег, подход к отталкиванию. Отталкивание. Постановка ноги на отталкивание. Значение маховых движений. Положение тела при отталкивании. Взлет. Техника преодоления планки. Варианты. Тенденция развития прыжков в высоту. Кинематические и динамические характеристики прыжка. Углы отталкивания и вылета. Современная техника метания снаряда. Держание снаряда. Фазы техники метания снаряда. Кинематические и динамические параметры. Ритмическая структура. Финальное усилие. Выпуск снаряда. Начальная скорость и угол вылета снаряда. Сохранение равновесия после выпуска.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте
2. Раздел 2. Методика обучения циклическим видам в легкой атлетике. /Тема лекционного занятия. Тема 2.1. Методика обучения в легкой атлетике. Основы обучения спортивной ходьбе.
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений в обучении циклическим видам легкой атлетики
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Методика обучения технике спортивной ходьбы. Задачи, средства и методы	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Основные ошибки и методы их исправления. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств применительно к	Взаимодействие с аудиторией (вопросы,

	спортивной ходьбе. Особенности техники и методики обучения, обусловленные возрастными возможностями обучающихся	вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте
2. Раздел 2. Методика обучения циклическим видам в легкой атлетике. /Тема лекционного занятия. Тема 2.2. Методика обучения бегу на средние и короткие дистанции, эстафетному бегу.
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений в обучении циклическим видам легкой атлетики
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Обучение технике бега. Средства и методы обучения	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Виды эстафетного бега. Дистанции. Техника передачи эстафеты. Способы несения эстафетной палочки. Зоны передачи. Установление контрольных отметок, стартовые положения, бег на дистанции. Последовательность обучения технике эстафетного бега. Эстафетный бег как командное соревнование. Распределение бегунов по этапам	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте
2. Раздел 3. Методика обучения ациклическим видам в легкой атлетике. /Тема лекционного занятия. Тема 3.1. Методика обучения прыжкам в длину и прыжкам в высоту.

3. Цели занятия. Формирование знаний и умений в обучении ациклическим видам легкой атлетики.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Основные упражнения для овладения техникой прыжков в длину, последовательность их применения. Обучение технике прыжков в длину с разбега.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Последовательность овладения техникой прыжка в высоту. Характер и направление разбега. Специальные упражнения для отталкивания. Овладение простейшим способом - «перешагивание».	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте

2. Раздел 3. Методика обучения ациклическим видам в легкой атлетике. /Тема лекционного занятия. Тема 3.2. Методика обучения метаниям мяча, гранаты, копья и толканиям ядра.

3. Цели занятия. Формирование знаний и умений в обучении ациклическим видам легкой атлетики.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Последовательность обучения метанию мяча, гранаты. Связь элементов и фаз в единое целое. Основные ошибки при обучении, способы их исправления.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Последовательность обучения толканию ядра. Связь элементов и фаз в единое целое. Основные ошибки при обучении, способы их исправления.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование,

		проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение.
Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте
2. Раздел 4. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике. /Тема лекционного занятия. Тема 4.1. Методика проведения тренировочных занятий по циклическим видам и ациклическим видам легкой атлетики.
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по организации и методике проведения тренировочного занятия по легкой атлетике.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Структура тренировочного занятия по легкой атлетике. Цели и задачи тренировочного занятия, длительность тренировочного занятия и его частей.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Особенности тренировочного занятия, его отличие от учебного урока. Индивидуальные занятия. Конспекты и планы тренировочного занятия. Подбор упражнений подготовительной части и их дозировка.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение.
Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте
2. Раздел 4. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике. /Тема лекционного занятия. Тема 4.2. Методика проведения тренировочных занятий по циклическим и ациклическим видам адаптивной легкой атлетики.
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по организации и методике проведения тренировочного занятия по адаптивной легкой атлетике.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Структура тренировочного занятия по адаптивной легкой атлетике. Цели и задачи тренировочного занятия, длительность тренировочного занятия и его частей. Содержание частей тренировочного занятия и их взаимосвязь. Плотность тренировочного занятия и эффективность	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Особенности тренировочного занятия по адаптивной легкой атлетике, его отличие от учебного урока. Индивидуальные занятия. Подбор упражнений подготовительной части и их дозировка. Страховка. Контроль самочувствия. Выявление ошибок. Основная и сопутствующие ошибки. Взаимосвязь уровня физической подготовленности с качеством усвоения двигательных навыков. Значение возрастных особенностей. Варианты построения тренировочных занятий в зависимости от возраста и уровня физического развития занимающихся.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте
2. Раздел 5. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. /Тема лекционного занятия. Тема 5.1. Организация соревнований по легкой атлетике для школьников, студентов, взрослого контингента.
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по организации и методике проведения соревнований по легкой атлетике.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Цели и задачи соревнований. Их классификация. Календарь соревнований.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Распределение видов по дням и последовательность их проведения в течение дня	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний

	студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте
2. Раздел 5. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. /Тема лекционного занятия. Тема 5.2. Проведение соревнований по легкой атлетике. Методика судейства соревнований.
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по организации и методике проведения соревнований по легкой атлетике.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Обязанности главного судьи соревнований, его заместителей, старших судей на видах. Главный секретарь соревнований, организация работы секретариата. Подведение итогов соревнований, система подсчета результатов. Подготовка мест соревнований по спортивной ходьбе и бегу. Судейские бригады. Организация работы бригады судей. Конкретизация работы каждого судьи: обязанности судей на старте, стартера, судей на финише, судей-хронометристов, судей на дистанции и т.д. Оформление рабочей судейской документации. Определение победителей забегов, составление финальных забегов. Судейство кроссов и соревнований, проводящихся вне стадиона.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Правила соревнований по прыжкам и метаниям. Подготовка мест соревнований. Инвентарь. Судейская бригада. Обязанности старшего судьи на виде, секретаря, судей-измерителей. Информация. Ведение протокола. Правила проведения квалификационных соревнований, порядок выполнения попыток. Определение участников финала. Определение победителей соревнований при равенстве результатов в прыжках в высоту и в соревнованиях, где результат определяется по расстоянию.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

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

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте
2. Тема практического занятия. Тема 1.1. Легкая атлетика, как спортивно-педагогическая дисциплина.
3. Цели занятия. Формирование знаний о теоретических основах в легкой атлетике.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Оздоровительное и прикладное значение занятий бегом, ходьбой, прыжками и метаниями	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Связь видов легкой атлетики с другими видами спорта. Содержание и задачи курса легкой атлетики.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 1.1. Легкая атлетика, как спортивно-педагогическая дисциплина

Вопросы к обсуждению:

1. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Оздоровительное и прикладное значение занятий бегом, ходьбой, прыжками и метаниями.
3. Связь видов легкой атлетики с другими видами спорта. Содержание и задачи курса легкой атлетики.
4. Общие основы техники бега и ходьбы. Цикл движения ходьбы и бега. Биомеханическое обоснование ходьбы и бега.

5. Техника спортивной ходьбы. Кинематические и динамические параметры техники.
6. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Виды беговых дистанций. Кинематические и динамические параметры техники. Критерии оценки техники.
7. Техника безопасности при занятиях легкой атлетики. Организация группы на занятиях по легкой атлетике.
8. Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта.
9. Методические принципы построения специальной подготовительной части занятия.
10. Практика: общеразвивающие упражнения в подготовительной части урока легкой атлетики; специальные упражнения для беговых видов легкой атлетики; специальные упражнения для прыжков и метаний.

Практические задания:

Форма практического задания: эссе

Перечень тем эссе по разделу 1:

1. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста.
2. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье детей младшего школьного возраста.
3. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье подростков.
4. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье старших школьников.
5. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье студентов.
6. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц среднего возраста.
7. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц пожилого и старшего возраста.
8. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением зрения.
9. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением слуха.
10. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением ОДА.
11. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением интеллекта.
12. Характеристика развития основных функциональных систем у спортсменов-легкоатлетов.
13. Биомеханические основы техники бега, обоснование положений и движений тела в беге на различные дистанции.
14. Биомеханические основы техники спортивной ходьбы.
15. Биомеханические основы техники прыжков в длину и в высоту.
16. Биомеханические основы техники метаний.

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить эссе в письменном виде.

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте
2. Тема практического занятия. Тема 1.2 Основы техники видов легкой атлетики.
3. Цели занятия. Формирование знаний о теоретических основах в легкой атлетике.

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетики. Организация группы на занятиях по легкой атлетике. Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта. Общеразвивающие упражнения в подготовительной части урока. Последовательность упражнений, дозировка, темп выполнения, локальные и глобальные упражнения. Упражнения с использованием различных снарядов. Упражнения на месте и в движении	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Специальные упражнения для беговых видов легкой атлетики. Специальные упражнения для прыжков и метаний. Методические принципы построения специальной подготовительной части занятия	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 1.2 Основы техники видов легкой атлетики

Вопросы к обсуждению:

1. Общие основы техники бега и ходьбы. Цикл движения ходьбы и бега. Биомеханическое обоснование ходьбы и бега.
2. Техника спортивной ходьбы. Кинематические и динамические параметры техники.
3. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Виды беговых дистанций. Кинематические и динамические параметры техники. Критерии оценки техники.
4. Техника безопасности при занятиях легкой атлетики. Организация группы на занятиях по легкой атлетике.
5. Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта.
6. Методические принципы построения специальной подготовительной части занятия.
7. Практика: общеразвивающие упражнения в подготовительной части урока легкой атлетики; специальные упражнения для беговых видов легкой атлетики; специальные упражнения для прыжков и метаний.
8. Методические принципы построения специальной подготовительной части занятия.
9. Практика: общеразвивающие упражнения в подготовительной части урока легкой атлетики; специальные упражнения для беговых видов легкой атлетики; специальные упражнения для прыжков и метаний.

Практические задания:

Практика: общеразвивающие упражнения в подготовительной части урока легкой атлетики; специальные упражнения для беговых видов легкой атлетики; специальные упражнения для прыжков и метаний.

Требования к выполнению практического задания:

Контрольные нормативы по технике спортивной ходьбы, бегу на короткие дистанции, бегу на длинные дистанции и эстафетному бегу.

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте
2. Тема практического занятия. Тема 2.1. Методика обучения в легкой атлетике. Основы обучения спортивной ходьбе
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений в обучении циклическим видам легкой атлетики.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Методика обучения технике спортивной ходьбы. Задачи, средства и методы. Основные ошибки и методы их исправления	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Обучение технике бега. Средства и методы обучения. Специальные подготовительные упражнения для совершенствования техники бега. Особенности дыхания при беге на средние и длинные дистанции	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
3	Основные упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции и последовательность их применения в различных возрастных группах учащихся	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
4	Подводящие и специальные упражнения для обучения эстафетному бегу. Методика обучения, обусловленная возрастными и половыми особенностями учащихся	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 2.1. Методика обучения в легкой атлетике. Основы обучения спортивной ходьбе

Вопросы к обсуждению:

1. Методика обучения технике спортивной ходьбы. Задачи, средства и методы. Основные ошибки и методы их исправления.

2. Практика: движения рук, ног, таза в спортивной ходьбе. Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом. Дыхание при ходьбе. Последовательное овладение техникой специальных и подводящих упражнений.

Практические задания:

Схема составления кейс-задания

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

Перечень кейс-заданий по разделу 2 «МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ»

В соответствии с теоретическими материалами разработать конспект обучения в легкой атлетике. В комплексе не менее 8 и не более 12 упражнений.

Перечень кейс-заданий по разделу 2:

1. Составить конспект обучения работе ног и таза в спортивной ходьбе.
2. Составить конспект обучения рук в спортивной ходьбе.
3. Составить конспект обучения согласования работы рук и ног в спортивной ходьбе.
4. Составить конспект совершенствования в спортивной ходьбе.

Требования к выполнению практического задания:

Провести на подгруппе студентов комплекс по обучению циклическим видам легкой атлетики.

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте
2. Тема практического занятия. Тема 2.2. Методика обучения бегу на средние и короткие дистанции, эстафетному бегу.

3. Цели занятия. Формирование знаний и умений в обучении циклическим видам легкой атлетики.

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Обучение технике бега. Средства и методы обучения. Специальные подготовительные упражнения для совершенствования техники бега. Особенности дыхания при беге на средние и длинные дистанции	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т.

		д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Основные упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции и последовательность их применения в различных возрастных группах учащихся	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
3	Подводящие и специальные упражнения для обучения эстафетному бегу. Методика обучения, обусловленная возрастными и половыми особенностями учащихся	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 2.2. Методика обучения бегу на средние и короткие дистанции, эстафетному бегу

Вопросы к обсуждению:

1. Методика обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Средства и методы обучения. Специальные подготовительные упражнения для совершенствования техники бега. Особенности дыхания при беге на средние и длинные дистанции. Выявление ошибок в технике бега и их исправление.
2. Практика: последовательное овладение техникой подводящих и специальных упражнений для обучения бегу на средние и длинные дистанции.
3. Обучение высокому старту и ускорению. Овладение сменой темпа при непрерывном беге.
4. Старт: преимущества низкого старта, варианты расстановок стартовых колодок, положение бегуна по командам «На старт» и «Внимание».
5. Стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование.
6. Практика: последовательное овладение техникой подводящих и специальных упражнений для обучения спринтерскому бегу.
7. Виды эстафетного бега. Дистанции. Техника передачи эстафеты.
8. Способы несения эстафетной палочки. Зоны передачи.
9. Последовательность обучения технике эстафетного бега.
10. Практика: Подводящие и специальные упражнения для обучения эстафетному бегу. Овладение техникой эстафетного бега.

Практические задания:

Схема составления кейс-задания

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

Перечень кейс-заданий по разделу 2 «МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ»

В соответствии с теоретическими материалами разработать конспект обучения в легкой атлетике. В комплексе не менее 8 и не более 12 упражнений.

Перечень кейс-заданий по разделу 2:

1. Составить конспект обучения бегу на средние дистанции: бегу по дистанции.
2. Составить конспект обучения бегу на средние дистанции: бегу по выражу.
3. Составить конспект обучения бегу на средние дистанции: высокому старту.
4. Составить конспект обучения бегу на короткие дистанции: бегу по дистанции.
5. Составить конспект обучения бегу на короткие дистанции: низкому старту.
6. Составить конспект обучения бегу на короткие дистанции: стартовому разгону и финишированию.
7. Составить конспект обучения эстафетному бегу на короткие дистанции: обучение несению и передаче эстафетной палочки.
8. Составить конспект обучения эстафетному бегу: передаче эстафеты в зоне передачи.
9. Составить конспект обучения эстафетному бегу: старту и финишированию на различных этапах.

Требования к выполнению практического задания:

Провести на подгруппе студентов комплекс по обучению циклическим видам легкой атлетики.

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте
2. Тема практического занятия. Тема 2.2. Методика обучения бегу на средние и короткие дистанции, эстафетному бегу.
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений в обучении циклическим видам легкой атлетики.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Обучение технике бега. Средства и методы обучения. Специальные подготовительные упражнения для совершенствования техники бега. Особенности дыхания при беге на средние и длинные дистанции	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Основные упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции и последовательность их применения в различных возрастных группах учащихся	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания,

		активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
3	Подводящие и специальные упражнения для обучения эстафетному бегу. Методика обучения, обусловленная возрастными и половыми особенностями учащихся	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 2.2. Методика обучения бегу на средние и короткие дистанции, эстафетному бегу

Вопросы к обсуждению:

11. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции. Средства и методы обучения. Специальные подготовительные упражнения для совершенствования техники бега. Особенности дыхания при беге на средние и длинные дистанции. Выявление ошибок в технике бега и их исправление.
12. Практика: последовательное овладение техникой подводящих и специальных упражнений для обучения бегу на средние и длинные дистанции.
13. Обучение высокому старту и ускорению. Овладение сменой темпа при непрерывном беге.
14. Старт: преимущества низкого старта, варианты расстановок стартовых колодок, положение бегуна по командам «На старт» и «Внимание».
15. Стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование.
16. Практика: последовательное овладение техникой подводящих и специальных упражнений для обучения спринтерскому бегу.
17. Виды эстафетного бега. Дистанции. Техника передачи эстафеты.
18. Способы несения эстафетной палочки. Зоны передачи.
19. Последовательность обучения технике эстафетного бега.
20. Практика: Подводящие и специальные упражнения для обучения эстафетному бегу. Овладение техникой эстафетного бега.

Практические задания:

Схема составления кейс-задания

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

Перечень кейс-заданий по разделу 2 «МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ»

В соответствии с теоретическими материалами разработать конспект обучения в легкой атлетике. В комплексе не менее 8 и не более 12 упражнений.

Перечень кейс-заданий по разделу 2:

10. Составить конспект обучения бегу на средние дистанции: бегу по дистанции.
11. Составить конспект обучения бегу на средние дистанции: бегу по выражу.
12. Составить конспект обучения бегу на средние дистанции: высокому старту.
13. Составить конспект обучения бегу на короткие дистанции: бегу по дистанции.
14. Составить конспект обучения бегу на короткие дистанции: низкому старту.
15. Составить конспект обучения бегу на короткие дистанции: стартовому разгону и финишированию.
16. Составить конспект обучения эстафетному бегу на короткие дистанции: обучение несению и передаче эстафетной палочки.
17. Составить конспект обучения эстафетному бегу: передаче эстафеты в зоне передачи.
18. Составить конспект обучения эстафетному бегу: старту и финишированию на различных этапах.

Требования к выполнению практического задания:

Провести на подгруппе студентов комплекс по обучению циклическим видам легкой атлетики.

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте
2. Тема практического занятия. Тема 3.1. Методика обучения прыжкам в длину и прыжкам в высоту
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений в обучении ациклическим видам легкой атлетики.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Основные упражнения для овладения техникой прыжков в длину, последовательность их применения. Обучение технике прыжков в длину с разбега. Последовательное овладение техникой основных подводящих и специально-подготовительных упражнений. Овладение техникой прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, движения в полете при способах «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы», приземление). Специальные упражнения, обеспечивающие физическую готовность прыгуна в длину. Ошибки и способы их устранения. Особенности методики преподавания различного возрастному контингенту занимающихся	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Последовательность овладения техникой прыжка в высоту. Характер и направление разбега. Специальные упражнения для отталкивания. Овладение простейшим способом - «перешагивание». Методика обучения технике прыжка способом «флоп». Особенности техники, обусловленные возрастом занимающихся. Ошибки при выполнении прыжка и способы их устранения. Последовательное овладение основными подводящими и специально-подготовительными упражнениями Овладение техникой связок «разбег -	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)

отталкивание», «отталкивание - переход планки - приземление». Выполнение прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, взлет, переход планки, приземление).	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 3.1. Методика обучения прыжкам в длину и прыжкам в высоту

Вопросы к обсуждению:

1. Основные упражнения для овладения техникой прыжков в длину, последовательность их применения.
2. Ошибки и способы их устранения.
3. Практика: Обучение технике прыжков в длину с разбега. Последовательное овладение техникой основных подводящих и специально-подготовительных упражнений. Овладение техникой прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, движения в полете при способах «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы», приземление).
4. Последовательность овладения техникой прыжка. Характер и направление разбега. Специальные упражнения для отталкивания.
5. Ошибки при выполнении прыжка и способы их устранения.
6. Практика: Овладение простейшим способом - «перешагивание». Методика обучения технике прыжка способом «флоп». Выполнение прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, взлет, переход планки).

Практические задания:

Схема составления кейс-задания

В соответствии с теоретическими материалами разработать конспект обучения в легкой атлетике. В комплексе не менее 8 и не более 12 упражнений

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

1. Составить конспект обучения прыжкам в длину с разбега: обучение разбегу.
2. Составить конспект обучения прыжкам в длину с разбега: приземлению.
3. Составить конспект обучения прыжкам в длину с разбега: обучение отталкиванию и движениям в полете (способом «согнув ноги»).
4. Составить конспект обучения прыжкам в длину с разбега: обучение отталкиванию и движениям в полете (способом «прогнувшись»).
5. Составить конспект обучения прыжкам в длину с разбега: обучение отталкиванию и движениям в полете (способом «ножницы»).
6. Составить конспект обучения прыжкам в высоту с разбега: обучение разбегу.

7. Составить конспект обучения прыжкам в высоту с разбега: обучение отталкиванию приземлению.
8. Составить конспект обучения прыжкам в высоту с разбега: обучение отталкиванию и переходу через планку (способом «перешагивание»).
9. Составить конспект обучения прыжкам в высоту с разбега: обучение отталкиванию и переходу через планку (способом «фосбери-флоп»).

Требования к выполнению практического задания:

Провести на подгруппе студентов комплекс по обучению ациклическим видам легкой атлетики.

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте
2. Тема практического занятия. Тема 3.2. Методика обучения метаниям мяча, гранаты, копья и толканиям ядра
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений в обучении ациклическим видам легкой атлетики.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Последовательность обучения метанию мяча, гранаты. Связь элементов и фаз в единое целое. Основные ошибки при обучении, способы их исправления. Качества, необходимые при метании. Подбор упражнений. Подводящие и специально-подготовительные упражнения. Особенности техники, обусловленные возрастом и полом занимающихся, уровнем их физического развития	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Последовательность обучения толканию ядра. Связь элементов и фаз в единое целое. Основные ошибки при обучении, способы их исправления. Качества, необходимые при метании. Подбор упражнений. Подводящие и специально-подготовительные упражнения. Особенности техники, обусловленные возрастом и полом занимающихся, уровнем их физического развития	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 3.2. Методика обучения метаниям мяча, гранаты, копья и толканиям ядра

Вопросы к обсуждению:

1. Последовательность обучения метанию мяча, гранаты. Связь элементов и фаз в единое целое.
2. Основные ошибки при обучении метаниям, способы их исправления.
3. Практика: Обучение технике метания мяча, гранаты. Держание снаряда, исходное положение, предварительные движения, старт и стартовый разгон, использование маховых движений. Исходное положение перед

финальным усилием. Финальное усилие. Сохранение равновесия после выпуска снаряда. Специальные упражнения для овладения техникой.

Практические задания:

Схема составления кейс-задания

В соответствии с теоретическими материалами разработать конспект обучения в легкой атлетике. В комплексе не менее 8 и не более 12 упражнений

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

1. Составить конспект обучения метанию мяча или гранаты: держанию мяча или гранаты; финальному усилию.
2. Составить конспект обучения метанию мяча или гранаты: скрестным шагам.
3. Составить конспект обучения метанию мяча или гранаты: старту и стартовому разгону.
 1. Составить конспект обучения толканию ядра: держанию ядра; финальному усилию.
 2. Составить конспект обучения толканию ядра: скачку.
 3. Составить конспект обучения толканию ядра в целом.

Требования к выполнению практического задания:

Провести на подгруппе студентов комплекс по обучению ациклическим видам легкой атлетики.

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте
2. Тема практического занятия. Тема 4.1. Методика проведения тренировочных занятий по циклическим видам и ациклическим видам легкой атлетики
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по организации и методике проведения тренировочного занятия по легкой атлетике
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Конспекты и планы тренировочного занятия. Подбор упражнений подготовительной части и их дозировка. Страховка. Контроль самочувствия. Выявление ошибок. Основная и сопутствующие ошибки.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с задачами основной части тренировочного занятия. Организация занятий и управление группой. Проведение подготовительной и заключительной части тренировочного занятия.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации,

		эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 4.1. Методика проведения тренировочных занятий по циклическим видам и ациклическим видам легкой атлетики

Вопросы к обсуждению:

1. Структура тренировочного занятия по легкой атлетике. Цели и задачи тренировочного занятия, длительность тренировочного занятия и его частей.
2. Особенности тренировочного занятия, его отличие от учебного урока.
4. Соответствие места занятий по легкой атлетике предъявляемым требованиям. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта.
5. Организация группы на занятиях по легкой атлетике. Правила поведения в легкоатлетическом манеже.
6. Практика: Практика в проведении отдельных частей тренировочного занятия (проведение подготовительной и заключительной части урока), написание конспекта подготовительной части тренировочного занятия Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с задачами основной части тренировочного занятия.

Практические задания:

Форма практического задания: кейс-задание

В соответствии с теоретическими материалами разработать конспект тренировочного занятия. (см. форму конспекта).

Схема составления кейс-задания

Примерный конспект урока тренировочного занятия для _____

Дата "___" _____ 201_г.

Время проведения _____

Учитель ФК _____

Класс _____

Количество человек _____

Место проведения _____

Спортивный инвентарь _____

Задачи занятия _____

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

Перечень кейс-заданий по разделу 5 «Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике»

Задание: Составить конспект урока тренировочного занятия распределив содержание по видам подготовки

Перечень кейс-заданий по разделу 5. «Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике»

1. Тренировка в беге на короткие дистанции.
2. Совершенствование техники спринтерского бега в целом.
3. Тренировка в беге на средние и длинные дистанции.
4. Тренировка в спортивной ходьбе.
5. Совершенствование техники бега. Методика тренировки. Специальные упражнения для развития физических качеств. Тактическая подготовка.
6. Тренировка в прыжке и длину с разбега.
7. Совершенствование техники прыжка преимущественно с больших разбегов.
8. Тренировка в прыжке в высоту с разбега.
9. Совершенствование техники прыжка преимущественно с больших разбегов. Специальные упражнения для развития физических качеств.
10. Тренировка в тройном прыжке с разбега.
11. Тренировка в толкании ядра.
12. Совершенствование техники толкания ядра и методика тренировки
13. Тренировка в метании копья.
14. Совершенствование техники преимущественно в целостном выполнении с разбега.
15. Тренировка в многоборьях.
16. Построение недельного цикла на различных этапах круглогодичной тренировки в беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции и в спортивной ходьбе.
17. Построение недельного цикла тренировки на различных этапах круглогодичной тренировки в спринтерском и барьерном беге.

Требования к выполнению практического задания:

Проведение части тренировочного занятия на подгруппе студентов.

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте
2. Тема практического занятия. Тема 4.2. Методика проведения тренировочных занятий по циклическим и ациклическим видам адаптивной легкой атлетики.
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по организации и методике проведения тренировочного занятия по адаптивной легкой атлетике
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения

1	Варианты построения тренировочных занятий в зависимости от возраста и уровня физического развития занимающихся. Практика в проведении отдельных частей тренировочного занятия по адаптивной легкой атлетике. Написание конспекта подготовительной части тренировочного занятия.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с задачами основной части тренировочного занятия. Организация занятий и управление группой. Проведение подготовительной и заключительной части тренировочного занятия по адаптивной легкой атлетике.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 4.2. Методика проведения тренировочных занятий по циклическим и ациклическим видам адаптивной легкой атлетики.

Вопросы к обсуждению:

1. Структура тренировочного занятия по адаптивной легкой атлетике. Цели и задачи тренировочного занятия, длительность тренировочного занятия и его частей.
2. Особенности тренировочного занятия по адаптивной легкой атлетике, его отличие от тренировки для здоровых людей.
4. Соответствие места занятий по адаптивной легкой атлетике предъявляемым требованиям. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта.
5. Организация группы на занятиях по адаптивной легкой атлетике. Правила поведения в легкоатлетическом манеже.
6. Практика: Практика в проведении отдельных частей тренировочного занятия (проведение подготовительной и заключительной части урока), написание конспекта подготовительной части тренировочного занятия Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с задачами основной части тренировочного занятия.

Практические задания:

Форма практического задания: кейс-задание

В соответствии с теоретическими материалами разработать конспект тренировочного занятия. (см. форму конспекта).

Схема составления кейс-задания

Примерный конспект урока тренировочного занятия для _____

Дата "___" _____ 201_г.

Время проведения _____

Учитель ФК _____

Класс _____

Количество человек _____

Место проведения _____

Спортивный инвентарь _____

Задачи занятия _____

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

Задание: Составить конспект урока тренировочного занятия распределив содержание по видам подготовки

Перечень кейс-заданий

1. Тренировка в беге на короткие дистанции лиц с ОВЗ.
2. Тренировка в беге на средние и длинные дистанции лиц с ОВЗ.
3. Тренировка в прыжке и длину с разбега лиц с ОВЗ.
4. Тренировка в прыжке в высоту с разбега лиц с ОВЗ.
5. Тренировка в толкании ядра лиц с ОВЗ.
6. Тренировка в многоборьях лиц с ОВЗ.
7. Построение недельного цикла на различных этапах круглогодичной тренировки в беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции и в спортивной ходьбе.
8. Построение недельного цикла тренировки на различных этапах круглогодичной тренировки в спринтерском и барьерном беге.

Требования к выполнению практического задания:

Проведение части тренировочного занятия на подгруппе студентов.

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте
2. Тема практического занятия. Тема 5.1. Организация соревнований по легкой атлетике для школьников, студентов, взрослого контингента.
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по организации и методике проведения соревнований по легкой атлетике.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Цели и задачи соревнований. Их классификация. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное

		резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Программа соревнований. Распределение видов по дням и последовательность их проведения в течение дня	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 5.1. Организация соревнований по легкой атлетике для школьников, студентов, взрослого контингента

Вопросы к обсуждению:

1. Цели и задачи соревнований. Их классификация.
2. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Распределение видов по дням и последовательность их проведения в течение дня.

Практические задания:

1. Составить положение о соревнованиях по легкой атлетике в школе.
2. Составить положение о соревнованиях по легкой атлетике в летнем оздоровительном лагере.
3. Составить положение о соревнованиях по легкой атлетике в детском саду.
4. Составить положение о соревнованиях по легкой атлетике в спортивной школе.
5. Составить положение о соревнованиях по легкой атлетике на предприятии.
6. Составить положение о соревнованиях по легкой атлетике среди студентов РГСУ.
7. Раскрыть план подготовки соревнований по легкой атлетике в школе.
8. Раскрыть план подготовки соревнований по легкой атлетике в летнем оздоровительном лагере.
9. Раскрыть план подготовки соревнований по легкой атлетике в спортивной школе.
10. Раскрыть план подготовки соревнований по легкой атлетике на предприятии.
11. Раскрыть план подготовки соревнований по легкой атлетике среди студентов РГСУ
12. Раскрыть план подготовки соревнований по легкой атлетике в детском саду.
13. Составить сценарий и план подготовки «Веселых стартов» с применением легкой атлетики в детском саду.
14. Составить сценарий и план подготовки праздника по легкой атлетике в летнем оздоровительном лагере.
15. Составить сценарий и план подготовки «Веселых стартов» с применением легкой атлетики для студентов ВУЗа.

Требования к выполнению практического задания:

Защитить разработанный документ.

1. Учебная дисциплина. Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте
2. Тема практического занятия. Тема 5.2. Проведение соревнований по легкой атлетике. Методика судейства соревнований.
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по организации и методике проведения соревнований по легкой атлетике.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Обязанности главного судьи соревнований, его заместителей, старших судей на видах. Главный секретарь соревнований, организация работы секретариата. Подведение итогов соревнований, система подсчета результатов. Подготовка мест соревнований по спортивной ходьбе и бегу. Судейские бригады. Организация работы бригады судей. Конкретизация работы каждого судьи: обязанности судей на старте, стартера, судей на финише, судей-хронометристов, судей на дистанции и т.д. Оформление рабочей судейской документации. Определение победителей забегов, составление финальных забегов. Судейство кроссов и соревнований, проводящихся вне стадиона	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Правила соревнований по прыжкам и метаниям. Подготовка мест соревнований. Инвентарь. Судейская бригада. Обязанности старшего судьи на виде, секретаря, судей-измерителей. Информация. Ведение протокола. Правила проведения квалификационных соревнований, порядок выполнения попыток. Определение участников финала. Определение победителей соревнований при равенстве результатов в прыжках в высоту и в соревнованиях, где результат определяется по расстоянию. Практика в проведении судейских обязанностей на соревнованиях по различным видам легкой атлетики. Овладение навыками судейства соревнований. Выполнение обязанностей судьи на старте, судьи на финише, судьи-хронометриста, судьи-измерителя, судьи-секретаря на виде	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.
Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 5.2. Проведение соревнований по легкой атлетике. Методика судейства соревнований.

Вопросы к обсуждению:

1. Обязанности главного судьи соревнований, его заместителей, старших судей на видах. Главный секретарь соревнований, организация работы секретариата.
2. Подготовка мест соревнований

Практические задания:

При составлении документов по организации соревнований опираться на:

1. Правила соревнований по бегу. Требования к местам соревнований.
2. Судейские бригады в соревнованиях по бегу, документы, обязанности судей.
3. Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту способом.
4. Правила соревнований по прыжкам. Требования к местам соревнований.
5. Судейские бригады в соревнованиях по прыжкам, документы, обязанности судей.
6. Правила соревнований по метаниям. Требования к местам соревнований.
7. Судейские бригады в соревнованиях по метаниям, документы, обязанности судей

Требования к выполнению практического задания:

Провести соревнования на подгруппе студентов.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/ п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от « ____ » _____ 20 ____ года	____.____.____
2.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от « ____ » _____ 20 ____ года	____.____.____
3.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от « ____ » _____ 20 ____ года	____.____.____
4.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от « ____ » _____ 20 ____ года	____.____.____



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПОДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
ОСНОВЫ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

Направленность
«Физическая реабилитация и рекреация»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Форма обучения
Очная, заочная

Москва, 2024 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «*Основы лыжной подготовки в адаптивной физической культуре*» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. N 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*.

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: канд.пед.наук, Карпова Н.В., канд. пед. наук, Еремин М.В.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета.

Протокол № 06 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент



(подпись)

А.В. Корнев

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.....	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю).....	6
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ.....	10
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	19

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.

- Заключительная лекция предназначена для обобщения полученных знаний и раскрытия перспектив дальнейшего развития данной науки.

- 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.

- Лекция-беседа - непосредственный контакт педагогического работника с аудиторией - диалог. По ходу лекции педагогический работник задает вопросы для выяснения мнений и уровня осведомленности обучающихся по рассматриваемой проблеме.

- Лекция-дискуссия - свободный обмен мнениями в ходе изложения лекционного материала. Педагогический работник активизирует участие в обсуждении отдельными вопросами, сопоставляет между собой различные мнения и тем самым развивает дискуссию, стремясь направить ее в нужное русло.

- Лекция с применением обратной связи включает в себе то, что в начале и конце каждого раздела лекции задаются вопросы. Первый - для того, чтобы узнать, насколько обучающиеся ориентируются в излагаемом материале, вопрос в конце раздела предназначен для выяснения степени усвоения только что изложенного материала. При

неудовлетворительных результатах контрольного опроса педагогический работник возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.

- Проблемная лекция опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач. Проблемный вопрос — это диалектическое противоречие, требующее для своего решения размышления, сравнения, поиска, приобретения и применения новых знаний. Проблемная задача содержит дополнительную вводную информацию и при необходимости некоторые ориентиры поиска ее решения.

- Программированная лекция - консультация – педагогический работник сам составляет и предлагает обучающимся вопросы. На подготовленные вопросы педагогический работник сначала просит ответить обучающихся, а затем проводит анализ и обсуждение неправильных ответов. В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить презентацию. Что касается презентации, то в качестве визуальной поддержки ее можно органично интегрировать во все вышеупомянутые лекции. 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. Методика обучения в лыжном спорте	
Тема 1.1. Методика начального обучения передвижению на лыжах	Подготовительные, подводящие, имитационные упражнения. Обучение передвижению ступающим шагом, скользящему шагу. Игры и эстафеты.
Тема 1.2. Методика обучения лыжным ходам	Обучение классическим ходам. Обучение попеременному двухшажному ходу, предупреждение и исправление ошибок. Обучение одновременному бесшажному ходу. Обучение одновременному одношажному и одновременному двухшажному ходам, предупреждение и исправление ошибок. Обучение попеременному четырехшажному ходу. Обучение переходу с одного хода на другой. Обучение коньковым ходам: полуконьковому, одновременному двухшажному, коньковому без отталкивания руками, попеременному и одновременному одношажному. Предупреждение и исправление ошибок. Обучение переходу с одного хода на другой.
Тема 1.3. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей	<i>Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей</i> Обучение подъемам «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», лыжными ходами. Обучение спускам. Освоение стоек спусков: высокой, средней, низкой. Обучение преодолению препятствий.

Раздел 2. Организация занятий по лыжной подготовке	
Тема 2.1. Организация и методика урока лыжной подготовки для школьников, студентов, взрослого контингента	Этапы обучения. Методы и принципы обучения. Словесные, наглядные и практические методы. Подготовка мест занятий и организация обучения. Учебные площадки, учебные склоны, учебные и тренировочные лыжни.
Тема 2.2. Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке зимой в бесснежное время	Уроки лыжной подготовки их организация и содержание, конспект урока. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма.

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 и семинаров 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 и семинарах руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

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

Возможные формы проведения практических (семинарских) занятий:

- Деловая игра — это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Имитационные игры - на занятиях имитируется деятельность какой-либо организации, предприятия или его подразделения. Имитироваться могут события, конкретная деятельность людей (деловое совещание, обсуждение плана) и обстановка, условия, в которых происходит событие или осуществляется деятельность (кабинет начальника цеха, зал заседаний). Исполнение ролей (ролевые игры) - в этих играх отрабатывается тактика поведения, действий, выполнение функций и обязанностей конкретного лица. Для проведения игр с исполнением роли разрабатывается модель-пьеса ситуации, между студентами распределяются роли с «обязательным содержанием», характеризующиеся различными интересами; в процессе их взаимодействия должно быть найдено компромиссное решение. «Деловой театр» (метод инсценировки) - в нем разыгрывается какая-либо ситуация, поведение человека в этой обстановке, обучающийся должен вжиться в образ определенного лица, понять его действия, оценить обстановку и найти правильную линию поведения. Основная задача метода инсценировки - научить ориентироваться в различных обстоятельствах, давать объективную оценку своему поведению, учитывать возможности других людей, влиять на их интересы, потребности и деятельность, не прибегая к формальным атрибутам власти, к приказу.

- 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 степенью сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.

- Познавательные-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 элементы условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Тренинг (англ. training от train — обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок. Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении. Достоинство тренинга заключается в том, что он обеспечивает активное вовлечение всех участников в процесс обучения. Можно выделить основные типы тренингов по критерию направленности воздействия и изменений – навыковый, психотерапевтический, социально-психологический, бизнес-тренинг.

- Метод Сократа (Майевтика)– метод вопросов, предполагающих критическое отношение к догматическим утверждениям, называется еще как метод «сократовской иронии». Это умение извлекать скрытое в человеке знание с помощью искусных наводящих вопросов, подразумевающего короткий, простой и заранее предсказуемый ответ.

- Интерактивная лекция – выступление ведущего, обучающего перед большой аудиторией с применением следующих активных форм обучения: дискуссия, беседа, демонстрация слайдов или учебных фильмов, мозговой штурм.

- 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.

- Дебаты – это четко структурированный и специально организованный публичный обмен мыслями между двумя сторонами по актуальным темам. Это разновидность публичной дискуссии участников дебатов, направляющая на переубеждение в своей правоте третьей стороны, а не друг друга. Поэтому вербальные и невербальные средства, которые

используются участниками дебатов, имеют целью получения определённого результата — сформировать у слушателей положительное впечатление от собственной позиции.

- 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 ставится 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.

- Круглый стол - общество, собрание в рамках более крупного мероприятия (съезда, симпозиума, конференции). Мероприятие, как правило, на которое приглашаются эксперты и специалисты из разных сфер деятельности для обсуждения актуальных вопросов. Данная модель обсуждения, основываясь на соглашениях, в качестве итогов даёт результаты, которые, в свою очередь, являются новыми соглашениями.

- Коллоквиум - (лат. colloquium — разговор, беседа) - одна из форм учебных занятий в системе образования, имеющая целью выяснение и повышение знаний обучающихся. На коллоквиумах обсуждаются: отдельные части, разделы, темы, вопросы изучаемого курса (обычно не включаемые в тематику семинарских и других практических учебных занятий), рефераты, проекты и др. работы обучающихся. Это научные собрания, на которых заслушиваются и обсуждаются доклады. Коллоквиум – это и форма контроля, массового опроса, позволяющая преподавателю в сравнительно небольшой срок выяснить уровень знаний студентов по данной теме дисциплины. Коллоквиум проходит обычно в форме дискуссии, в ходе которой обучающимся предоставляется возможность высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему, учиться обосновывать и защищать ее. Аргументируя и отстаивая свое мнение, обучающийся в то же время демонстрирует, насколько глубоко и осознанно он усвоил изученный материал.

- Метод «мозговой штурм» (мозговой штурм, мозговая атака, англ. brainstorming) — оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике. Является методом экспертного оценивания.

- Метод проектов - это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологию), которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом; это совокупность приёмов, действий обучающихся в их определённой последовательности для достижения поставленной задачи – решения проблемы, лично значимой для учащихся и оформленной в виде некоего конечного продукта. Основное предназначение метода проектов состоит в предоставлении учащимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующего интеграции знаний из различных предметных областей.

- Брифинг - (англ. briefing от англ. brief – короткий, недолгий) – краткая пресс-конференция, посвященная одному вопросу. Основное отличие: отсутствует презентационная часть. То есть практически сразу идут ответы на вопросы журналистов.

- Метод портфолио (итал. portfolio — 'портфель, англ. - папка для документов) - современная образовательная технология, в основе которой используется метод аутентичного оценивания результатов образовательной и профессиональной деятельности. Портфолио как подборка сертифицированных достижений, наиболее значимых работ и отзывов на них.

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

Раздел 1. Методика обучения в лыжном спорте

Вопросы для самоподготовки:

1. Подготовительные, подводящие, имитационные упражнения, их значение и методика использования при начальном обучении передвижению на лыжах.
2. Обучение передвижению ступающим шагом.
3. Обучение скользящему шагу.
4. Практика: обучение передвижению ступающим шагом; обучение скользящему шагу.
5. Обучение классическим ходам. Предупреждение и исправление ошибок.
6. Обучение коньковым ходам. Предупреждение и исправление ошибок.
7. Практика: обучение попеременному двухшажному ходу, обучение одновременному бесшажному ходу, обучение одновременному одношажному и одновременному двухшажному ходам, предупреждение и исправление ошибок; обучение попеременному четырехшажному ходу; обучение переходу с одного хода на другой.
8. Практика: обучение коньковым ходам: полуконьковому, одновременному двухшажному, коньковому без отталкивания руками, попеременному и одновременному одношажному; обучение переходу с одного хода на другой.
9. Методика обучения подъемам «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», лыжными ходами.
10. Методика обучения спускам.
11. Методика обучения способам торможений и поворотам в движении.
12. Практика: обучение подъемам «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», лыжными ходами. Обучение торможениям: «плугом», «полуплугом», боковым соскальзыванием, торможение палками, падением.
13. Практика: освоение стоек спусков: высокой, средней, низкой. Обучение

Раздел 2. Организация занятий по лыжной подготовке

Вопросы для самоподготовки:

1. Характеристика развития основных функциональных систем у спортсменов-лыжников.
2. Биомеханические основы техники лыжных ходов, обоснование положений и движений тела в классических ходах (одновременные ходы).
3. Биомеханические основы техники лыжных ходов, обоснование положений и движений тела в классических ходах (попеременный двухшажный и попеременный четырехшажный ходы).
4. Биомеханические основы техники лыжных ходов, обоснование положений и движений тела в коньковых ходах (одновременный одношажный и полуконьковый)
5. Биомеханические основы техники лыжных ходов, обоснование положений и движений тела в коньковых ходах (попеременный двухшажный и одновременный двухшажный).
6. Биомеханические основы техники лыжных ходов, обоснование положений и движений тела в коньковых ходах (ход без отталкивания палками)
7. Биомеханические основы техники спусков и подъемов в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела (стойки спусков).
8. Биомеханические основы техники спусков и подъемов в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела (подъемы лыжными ходами).
9. Биомеханические основы техники спусков и подъемов в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела (подъемы «елочкой» и «лесенкой»).
10. Биомеханические основы техники поворотов в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела.
11. Биомеханические основы техники торможений в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела.
12. Биомеханические основы техники преодоления неровностей в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела.

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 лекций, семинаров, практических и лабораторных 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 учебному занятию лекционного типа 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 занятию семинарского типа.

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

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа 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 учебного занятия семинарского типа 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 в области медицины 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. 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. *refere* – 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 x 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 сверху 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 заслушиванием 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 окончании 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 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 лекциях или семинарских 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.

Критерии оценки эссе:

«Отлично» – исключительные знания материала, абсолютное понимание сути, безукоризненное знание основных понятий и положений, логически и лексически грамотно изложенный, содержательный, аргументированный, конкретный и исчерпывающий ответ.

«Хорошо» – глубокие знания материала, правильное понимание сути, знание основных понятий и положений, содержательный, полный и конкретный ответ.

«Удовлетворительно» – твердые, но недостаточно полные знания, верное понимание сути, в целом правильный ответ.

«Неудовлетворительно» – непонимание сущности задания, грубые ошибки в ответе.

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.

Критерии оценки теста:

«Зачтено» - если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

«Не зачтено» - если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей 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. Объем 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. Объем 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. Объем и качество источников информации (не менее 2-х интернет – источников и не менее 2-х литературных источников).

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.

Критерии оценки опроса

«Отлично»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по предмету демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- свободное владение терминологией;
- ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;

«Хорошо»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ недостаточно логичен с единичными ошибками в частностях, исправленные студентом с помощью преподавателя;
- единичные ошибки в терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.

«Удовлетворительно»:

- ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение обобщённых знаний не показано, речевое оформление требует поправок, коррекции;
- логика и последовательность изложения имеют нарушения, студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи;
- ошибки в раскрываемых понятиях, терминах;
- студент не ориентируется в теме, допускает серьезные ошибки;
- студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.

«Неудовлетворительно»:

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная;
- незнание терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы неправильные.

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.

Для оценки решения ситуационной задачи (аналитического задания):

Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы недостаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно хорошо обосновано теоретически.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение учебных 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.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.			
2.			
3.			
4.			



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
ПЛАВАНИЕ И ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ

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

Направленность
«Физическая реабилитация и рекреация»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Форма обучения
Очная, заочная

Москва, 2024 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Плавание и гидрореабилитация» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. N 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Плавание и гидрореабилитация» разработаны рабочей группой в составе: канд. пед. наук, доцент Карпова Н.В., канд. пед. наук, доцент Корнев А.В., канд. пед. наук, доцент Бакай И.Н.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета.

Протокол № 06 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент



(подпись)

А.В. Корнев

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю).....	8
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ.....	15
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	24
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	24
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических (семинарских) занятий по дисциплине (модулю).....	31
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	45

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.

- Заключительная лекция предназначена для обобщения полученных знаний и раскрытия перспектив дальнейшего развития данной науки.

- 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.

- Лекция-беседа - непосредственный контакт педагогического работника с аудиторией - диалог. По ходу лекции педагогический работник задает вопросы для выяснения мнений и уровня осведомленности обучающихся по рассматриваемой проблеме.

- Лекция-дискуссия - свободный обмен мнениями в ходе изложения лекционного материала. Педагогический работник активизирует участие в обсуждении отдельными вопросами, сопоставляет между собой различные мнения и тем самым развивает дискуссию, стремясь направить ее в нужное русло.

- Лекция с применением обратной связи включает в себе то, что в начале и конце каждого раздела лекции задаются вопросы. Первый - для того, чтобы узнать, насколько обучающиеся ориентируются в излагаемом материале, вопрос в конце раздела предназначен для выяснения степени усвоения только что изложенного материала. При

неудовлетворительных результатах контрольного опроса педагогический работник возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.

- Проблемная лекция опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач. Проблемный вопрос - это диалектическое противоречие, требующее для своего решения размышления, сравнения, поиска, приобретения и применения новых знаний. Проблемная задача содержит дополнительную вводную информацию и при необходимости некоторые ориентиры поиска ее решения.

- Программированная лекция - консультация – педагогический работник сам составляет и предлагает обучающимся вопросы. На подготовленные вопросы педагогический работник сначала просит ответить обучающихся, а затем проводит анализ и обсуждение неправильных ответов. В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить презентацию. Что касается презентации, то в качестве визуальной поддержки ее можно органично интегрировать во все вышеупомянутые лекции. 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. Теоретические основы плавания	
Тема 1.1. Научно-теоретические основы плавания	Плавание — жизненно важный навык. Врожденный плавательный рефлекс. Плавание как двигательное действие. Оздоровительное значение плавания. Прикладное значение плавания. Спортивное значение плавания. Плавание как средство физического воспитания. Плавание как учебная и научная дисциплина. Особенности среды (воды), в которой происходят движения пловца: плотность воды, текучесть воды, ее вязкость, инертность частиц жидкости, гидростатическое давление, теплоемкость, теплопроводность, свето- и звукопреломление и т. д. Особенности организма пловца: морфологические, физиологические, психологические. Система условий выполнения двигательного действия пловца; горизонтальное положение тела, высокая плотность среды, гипогравитация, подвижная опора, холод, дыхание
Тема 1.2 Основы техники видов плавания. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Основы преподавания плавания	Структура техники спортивных способов плавания. Кинематические и динамические характеристики. Целостность и расчлененность спортивных движений пловца. Положение тела и головы. Угол атаки туловища. Механизмы, обеспечивающие положение туловища. Движения ногами: функции, общая характеристика. Движения руками: функции, общая характеристика. Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие упражнения; подготовительные упражнения,

	специальные упражнения, игры и развлечения на воде. Технические средства обучения. Императивные тренажеры. Методы обучения: словесные, наглядные, практические. Требования к профессиональным качествам преподавателя плавания. Особенности профессиональной речи. Использование специальной терминологии, рабочих жестов. Требования к демонстрации
Раздел 2. Методические основы плавания	
Тема 2.1. Методика обучения спортивным способам плавания	Основные упражнения, используемые в начальном обучении, их классификация: элементарные движения в воде, погружения, упражнения на плавучесть, упражнения на дыхание, упражнения на скольжение, спад и прыжки в воду, игры и развлечения на воде, опорные упражнения. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление. Методика обучения кролю на груди Демонстрация. Техника выполнения. Практическое изучение. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации. Методика обучения кролю на груди. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде. Общая согласованность движений при плавании в полной координации. Методика обучения брассу. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде. Методика обучения кролю на спине Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде. Методика обучения способу плавания дельфин. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) на воде. Методика обучения стартам. Методика обучения поворотам
Тема 2.2. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию	Построение занятий по плаванию. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации занимающихся. Тренировочные занятия по плаванию в школе, вузе, спортивной школе, спортивных клубах. Демонстрация. Пробные уроки студентов в работе со своей студенческой группой. Схема анализа урока. Анализ просмотренных уроков: приемы организации уроков, методы ведения урока, распределение нагрузки, особенности некоторых методических приемов (например, жестикуляции), особенности индивидуального подхода и т. д. Демонстрация. Пробные уроки студентов в работе со своей студенческой группой. Схема анализа урока. Анализ просмотренных уроков: приемы организации уроков,

	методы ведения урока, распределение нагрузки, особенности некоторых методических приемов (например, жестикуляции), особенности индивидуального подхода и т. д. Правила соревнований. Организация, проведение, судейство соревнований по плаванию.
Раздел 3. Плавание в системе физического воспитания. Прикладное плавание	
Тема 3.1. Техника и методика обучения прикладному плаванию	Методика обучения плаванию на боку: движения ногами; движения руками: дыхание; сочетание движений руками и ногами; общая согласованность движений при плавании в полной координации. Методика обучения оказания помощи пострадавшему. Приемы освобождения от захватов. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор. Практика по обучению плаванию на боку, способам транспортировки пострадавшего. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление
Тема 3.2. Плавание с детьми грудного и раннего возраста, и в системе образования	Основные задачи, которые решаются на занятиях плаванием с детьми грудного возраста. Условия проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста (гигиенические требования к воде, температурный режим, время проведения занятий). Методика проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста; поддержки и поддерживающие средства, используемые на занятиях. Этапы обучения плаванию детей первого года жизни (задачи, продолжительность, основные средства и методы). Задачи и условия обучения плаванию в детском саду (уровень воды в бассейне, температура воды, требования безопасности). Этапы обучения плаванию дошкольников (задачи и содержание каждого этапа, методы обучения). Особенности методики проведения занятий плаванием с детьми дошкольного возраста. Задачи и условия обучения плаванию в школе и летнем оздоровительном лагере. Планирование и организация занятий по плаванию с школьниками в зависимости от уровня плавательной подготовленности
Раздел 4. Адаптивное плавание	
Тема 4.1. Адаптивное плавание организация занятий по обучению плаванию лиц с ОВЗ	Плавание в системе реабилитации лиц с ограниченными возможностями. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями слухового анализатора. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями зрительного анализатора. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями интеллекта.
Тема 4.2. Адаптивное плавание	Организация и условия занятий по плаванию для лиц с

методические рекомендации по обучению плаванию лиц с ОВЗ	ограниченными возможностями. Особенности входа и выхода из воды для лиц с ограниченными возможностями. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями слухового анализатора. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями зрительного анализатора. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями интеллекта
Раздел 5. Лечебное плавание и гидрореабилитация	
Тема 5.1. Организационно-методические основы лечебного плавания	Организационно-методические основы лечебного плавания. Особенности организации и основные методические принципы при проведении занятий лечебным плаванием (в отличие от занятий спортивным плаванием). Основные группы упражнений, применяющихся в лечебном плавании, их содержание, дозировка. Лечебное плавание в системе периодов ЛФК
Тема 5.2. Особенности занятий лечебным плаванием при разных патологиях	Основы методики лечебного плавания в травматологии. Методика лечебного плавания при нарушениях осанки и сколиозах. Методика лечебного плавания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Методика лечебного плавания при заболеваниях дыхательной системы. Методика лечебного плавания при заболеваниях и повреждениях ЦНС. Методика лечебного плавания при заболеваниях органов пищеварения. Методика лечебного плавания при ожирении. Методика лечебного плавания при беременности

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 и семинаров 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 и семинарах руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

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

Возможные формы проведения практических (семинарских) занятий:

- Деловая игра - это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Имитационные игры - на занятиях имитируется деятельность какой-либо организации, предприятия или его подразделения. Имитироваться могут события,

конкретная деятельность людей (деловое совещание, обсуждение плана) и обстановка, условия, в которых происходит событие или осуществляется деятельность (кабинет начальника цеха, зал заседаний). Исполнение ролей (ролевые игры) - в этих играх отрабатывается тактика поведения, действий, выполнение функций и обязанностей конкретного лица. Для проведения игр с исполнением роли разрабатывается модель-пьеса ситуации, между студентами распределяются роли с «обязательным содержанием», характеризующиеся различными интересами; в процессе их взаимодействия должно быть найдено компромиссное решение. «Деловой театр» (метод инсценировки) - в нем разыгрывается какая-либо ситуация, поведение человека в этой обстановке, обучающийся должен вжиться в образ определенного лица, понять его действия, оценить обстановку и найти правильную линию поведения. Основная задача метода инсценировки - научить ориентироваться в различных обстоятельствах, давать объективную оценку своему поведению, учитывать возможности других людей, влиять на их интересы, потребности и деятельность, не прибегая к формальным атрибутам власти, к приказу.

- 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 степенью 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 элементы условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Тренинг (англ. training от train — обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений, навыков и социальных установок. Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении. Достоинство тренинга заключается в том, что он обеспечивает активное вовлечение всех участников в процесс обучения. Можно выделить основные типы тренингов по критерию направленности воздействия и изменений – навыковый, психотерапевтический, социально-психологический, бизнес-тренинг.

- Метод Сократа (Майевтика) – метод вопросов, предполагающих критическое отношение к догматическим утверждениям, называется еще как метод «сократовской иронии». Это умение извлекать скрытое в человеке знание с помощью искусных наводящих вопросов, подразумевающего короткий, простой и заранее предсказуемый ответ.

- Интерактивная лекция – выступление ведущего обучающего перед большой аудиторией с применением следующих активных форм обучения: дискуссия, беседа, демонстрация слайдов или учебных фильмов, мозговой штурм.

- 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.

- Дебаты – это чётко структурированный и специально организованный публичный обмен мыслями между двумя сторонами по актуальным темам. Это разновидность публичной дискуссии участников дебатов, направляющая на переубеждение в своей правоте третьей стороны, а не друг друга. Поэтому вербальные и невербальные средства, которые используются участниками дебатов, имеют целью получения определённого результата — сформировать у слушателей положительное впечатление от собственной позиции.

- 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 ставится 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.

- Круглый стол - общество, собрание в рамках более крупного мероприятия (съезда, симпозиума, конференции). Мероприятие, как правило, на которое приглашаются эксперты и специалисты из разных сфер деятельности для обсуждения актуальных вопросов. Данная модель обсуждения, основываясь на соглашениях, в качестве итогов даёт результаты, которые, в свою очередь, являются новыми соглашениями.

- Коллоквиум - (лат. colloquium — разговор, беседа) - одна из форм учебных занятий в системе образования, имеющая целью выяснение и повышение знаний обучающихся. На коллоквиумах обсуждаются: отдельные части, разделы, темы, вопросы изучаемого курса (обычно не включаемые в тематику семинарских и других практических учебных занятий), рефераты, проекты и др. работы обучающихся. Это научные собрания, на которых заслушиваются и обсуждаются доклады. Коллоквиум – это и форма контроля, массового опроса, позволяющая преподавателю в сравнительно небольшой срок выяснить уровень знаний студентов по данной теме дисциплины. Коллоквиум проходит обычно в форме дискуссии, в ходе которой обучающимся предоставляется возможность высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему, учиться обосновывать и защищать ее. Аргументируя и отстаивая свое мнение, обучающийся в то же время демонстрирует, насколько глубоко и осознанно он усвоил изученный материал.

- Метод «мозговой штурм» (мозговой штурм, мозговая атака, англ. brainstorming) — оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике. Является методом экспертного оценивания.

- Метод проектов - это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологию), которая должна завершиться вполне реальным,

осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом; это совокупность приёмов, действий обучающихся в их определённой последовательности для достижения поставленной задачи – решения проблемы, лично значимой для учащихся и оформленной в виде некоего конечного продукта. Основное предназначение метода проектов состоит в предоставлении учащимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующего интеграции знаний из различных предметных областей.

- Брифинг - (англ. briefing от англ. brief – короткий, недолгий) – краткая пресс-конференция, посвященная одному вопросу. Основное отличие: отсутствует презентационная часть. То есть практически сразу идут ответы на вопросы журналистов.

- Метод портфолио (итал. portfolio — 'портфель, англ. - папка для документов) - современная образовательная технология, в основе которой используется метод аутентичного оценивания результатов образовательной и профессиональной деятельности. Портфолио как подборка сертифицированных достижений, наиболее значимых работ и отзывов на них.

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

Раздел 1. Теоретические основы плавания.

Тема 1.1. Научно-теоретические основы плавания.

Вопросы для самоподготовки:

1. Плавание как двигательное действие.
2. Оздоровительное значение плавания.
3. Прикладное значение плавания.
4. Спортивное значение плавания.
5. Плавание как средство физического воспитания.
6. Плавание как учебная и научная дисциплина.
7. Особенности среды (воды), в которой происходят движения пловца: плотность воды, текучесть воды, ее вязкость, инертность частиц жидкости, гидростатическое давление, теплоемкость, теплопроводность, свето- и звукопреломление и т. д.
8. Особенности организма пловца: морфологические, физиологические, психологические.
9. Система условий выполнения двигательного действия пловца; горизонтальное положение тела, высокая плотность среды, гипо-гравитация, подвижная опора, холод, дыхание.

Тема 1.2 Основы техники видов плавания. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Основы преподавания плавания.

Вопросы для самоподготовки:

1. Структура техники спортивных способов плавания. Кинематические и динамические характеристики.
2. Какие движения ногами выделяют в плавании: функции, общая характеристика.
3. Какие движения руками выделяют в плавании: функции, общая характеристика.
4. Кроль на груди. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
5. Кроль на спине. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

6. Брасс. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
7. Баттерфляй. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
8. Старты. Техника выполнения. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды.
9. Повороты в спортивном плавании. Техника выполнения. Практическое ознакомление. Поворот вращением открытого типа. Поворот вращением закрытого типа. Простой открытый поворот при плавании на спине. Поворот маятником. Скоростной поворот.
10. Основные упражнения, используемые в начальном обучении плаванию, их классификация.

РАЗДЕЛ 2. Методические основы плавания.

Тема 2.1. Методика обучения спортивным способам плавания.

Вопросы для самоподготовки:

1. Методика обучения элементарным движениям в воде, погружениям, упражнениям на плавучесть.
2. Методика обучения упражнениям на дыхание, упражнениям на скольжение.
3. Методика обучения спадом и прыжкам в воду.
4. Практика по обучению упражнениям освоения с водой.
5. Методика обучения кролю на груди.
6. Практика: демонстрация, практическое изучение плавания способом кроль на груди.
7. Методика обучения брассу. Последовательность обучения, подготовительные и подводящие упражнения.
8. Практика: демонстрация, практическое изучение плавания способом брасс.
9. Методика обучения кролю на спине. Последовательность обучения, подготовительные и подводящие упражнения.
10. Практика: демонстрация, практическое изучение плавания способом кроль на спине.
11. Методика обучения «дельфину». Последовательность обучения, подготовительные и подводящие упражнения.
12. Практика: демонстрация, практическое изучение плавания способом «дельфин».
13. Методика обучения стартам. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники старта.
14. Методика обучения поворотам. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники выполнения поворотов.
15. Практика: демонстрация стартов и поворотов. Практическое ознакомление. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды. Поворот вращением открытого типа. Поворот вращением закрытого типа. Простой открытый поворот при плавании на спине. Поворот маятником.

Тема 2.2. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию

Вопросы для самоподготовки:

1. Построение занятий по плаванию. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации занимающихся.

2. Тренировочные занятия по плаванию в школе, вузе, спортивной школе, спортивных клубах.
3. Правила соревнований по плаванию.
4. Организация, проведение соревнований по плаванию.
5. Особенности проведения соревнований по плаванию в школе и ДЮСШ.
6. Обязанности у судей секундометристов, судей при участниках, судей по технике.
7. Положение о соревнованиях по плаванию на первенство школы.

Раздел 3. Плавание в системе физического воспитания. Прикладное плавание.

Тема 3.1. Техника и методика обучения прикладному плаванию

Вопросы для самоподготовки:

1. Методика обучения плаванию на боку: движения ногами; движения руками: дыхание; сочетание движений руками и ногами; общая согласованность движений при плавании в полной координации.
2. Методика обучения оказания помощи пострадавшему. Приемы освобождения от захватов. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор.
3. Практика по обучению плаванию на боку, способам транспортировки пострадавшего. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.
4. Особенности обучения способам транспортировки пострадавшего.
5. Правила оказания доврачебной помощи при утоплении.
6. Упражнения на суше для обучения прикладному плаванию.

Тема 3.2. Плавание с детьми грудного и раннего возраста, и в системе образования

Вопросы для самоподготовки:

1. Основные задачи, которые решаются на занятиях плаванием с детьми грудного возраста.
2. Условия проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста (гигиенические требования к воде, температурный режим, время проведения занятий).
3. Методика проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста; поддержки и поддерживающие средства, используемые на занятиях.
4. Этапы обучения плаванию детей первого года жизни (задачи, продолжительность, основные средства и методы).
5. Задачи и условия обучения плаванию в детском саду (уровень воды в бассейне, температура воды, требования безопасности).
6. Этапы обучения плаванию дошкольников (задачи и содержание каждого этапа, методы обучения).
7. Особенности методики проведения занятий плаванием с детьми дошкольного возраста.
8. Задачи и условия обучения плаванию в школе и летнем оздоровительном лагере.
9. Планирование и организация занятий по плаванию с школьниками в зависимости от уровня плавательной подготовленности.

Раздел 4. Адаптивное плавание.

Тема 4.1. Адаптивное плавание организация занятий по обучению плаванию лиц с ОВЗ.

Вопросы для самоподготовки:

1. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями слухового анализатора.
2. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями зрительного анализатора.
3. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
4. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями интеллекта.
5. Организация и условия занятий по плаванию для лиц с ограниченными возможностями.
6. Особенности входа и выхода из воды для лиц с ограниченными возможностями.

Тема 4.2. Адаптивное плавание методические рекомендации по обучению плаванию лиц с ОВЗ

Вопросы для самоподготовки:

1. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями слухового анализатора.
2. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями зрительного анализатора.
3. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
4. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями интеллекта.

Раздел 5. Лечебное плавание и гидрореабилитация

Тема 5.1. Организационно-методические основы лечебного плавания.

Вопросы для самоподготовки:

1. Организационно-методические основы лечебного плавания.
2. Особенности организации и основные методические принципы при проведении занятий лечебным плаванием (в отличие от занятий спортивным плаванием).
3. Основные группы упражнений, применяющихся в лечебном плавании, их содержание, дозировка.
4. Лечебное плавание в системе периодов ЛФК.

Тема 5.2. Особенности занятий лечебным плаванием при разных патологиях

Вопросы для самоподготовки:

1. Основы методики лечебного плавания в травматологии.
2. Методика лечебного плавания при нарушениях осанки и сколиозах.
3. Методика лечебного плавания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. Методика лечебного плавания при заболеваниях дыхательной системы.
5. Методика лечебного плавания при заболеваниях и повреждениях ЦНС.
6. Методика лечебного плавания при заболеваниях органов пищеварения.
7. Методика лечебного плавания при ожирении.
8. Методика лечебного плавания при беременности.

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Плавание и гидрореабилитация» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, 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 учебному занятию лекционного типа 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 занятию семинарского типа.

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

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа 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 учебного занятия семинарского типа 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 в области медицины 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. 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, насколько 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. *refere* – 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 x 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 заслушиванием 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 окончании 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 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 лекциях или семинарских 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 подрисовочными 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.

Критерии оценки эссе:

«Отлично» – исключительные знания материала, абсолютное понимание сути, безукоризненное знание основных понятий и положений, логически и лексически грамотно изложенный, содержательный, аргументированный, конкретный и исчерпывающий ответ.

«Хорошо» – глубокие знания материала, правильное понимание сути, знание основных понятий и положений, содержательный, полный и конкретный ответ.

«Удовлетворительно» – твердые, но недостаточно полные знания, верное понимание сути, в целом правильный ответ.

«Неудовлетворительно» – непонимание сущности задания, грубые ошибки в ответе.

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.

Критерии оценки теста:

«Зачтено» - если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

«Не зачтено» - если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей 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. Объем 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. Объем 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. Объем и качество источников информации (не менее 2-х интернет – источников и не менее 2-х литературных источников).

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.

Критерии оценки опроса

«Отлично»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по предмету демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- свободное владение терминологией;
- ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;

«Хорошо»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ недостаточно логичен с единичными ошибками в частностях, исправленные студентом с помощью преподавателя;
- единичные ошибки в терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.

«Удовлетворительно»:

- ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение обобщённых знаний не показано, речевое оформление требует поправок, коррекции;
- логика и последовательность изложения имеют нарушения, студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи;
- ошибки в раскрываемых понятиях, терминах;
- студент не ориентируется в теме, допускает серьезные ошибки;
- студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.

«Неудовлетворительно»:

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная;
- незнание терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы неправильные.

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.

Для оценки решения ситуационной задачи (аналитического задания):

Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы не достаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно хорошо обосновано теоретически.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение учебных 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 с оценкой 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. Учебная дисциплина. Плавание и гидрореабилитация
2. Раздел 1. Теоретические основы плавания /Тема лекционного занятия. Тема 1.1. Научно-теоретические основы плавания.
3. Цели занятия. Формирование знаний по технике плавания
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Плавание как двигательное действие. Оздоровительное значение плавания. Прикладное значение плавания. Спортивное значение плавания. Плавание как средство физического воспитания. Плавание как учебная и научная дисциплина	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Особенности среды (воды), в которой происходят движения пловца	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. Плавание и гидрореабилитация
2. Раздел 1. Теоретические основы плавания /Тема лекционного занятия. Тема 1.2 Основы техники видов плавания. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Основы преподавания плавания.
3. Цели занятия. Формирование знаний по технике плавания
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Структура техники спортивных способов плавания. Кинематические и динамические характеристики. Целостность и расчлененность спортивных движений пловца	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)

		д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие упражнения; подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде. Технические средства обучения. Императивные тренажеры. Методы обучения: словесные, наглядные, практические.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение.
Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Плавание и гидрореабилитация
2. Раздел 2. Методические основы плавания. /Тема лекционного занятия. Тема 2.1. Методика обучения спортивным способам плавания.
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по методике преподавания плавания.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Требования к профессиональным качествам преподавателя плавания. Особенности профессиональной речи. Использование специальной терминологии, рабочих жестов. Требования к демонстрации	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Методика обучения на примере кроля на груди и кроля на спине	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение.
Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Плавание и гидрореабилитация
2. Раздел 2. Методические основы плавания. /Тема лекционного занятия. Тема 2.2. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию.
3. Цели занятия. Формирование знаний по организации и методике проведения урока плавания, соревнований по плаванию.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Построение занятий по плаванию. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации занимающихся	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Правила соревнований. Организация, проведение, судейство соревнований по плаванию	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Плавание и гидрореабилитация

2. Раздел 3. Плавание в системе физического воспитания. Прикладное плавание. /Тема лекционного занятия. Тема 3.1. Техника и методика обучения прикладному плаванию.

3. Цели занятия. Формирование знаний по технике и методике преподавания прикладного плавания.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Методика обучения плаванию на боку: движения ногами; движения руками: дыхание; сочетание движений руками и ногами; общая согласованность движений при плавании в полной координации	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Методика обучения оказания помощи пострадавшему. Приемы освобождения от захватов. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Плавание и гидрореабилитация

2. Раздел 3. Плавание в системе физического воспитания. Прикладное плавание. /Тема лекционного занятия. Тема 3.2. Плавание с детьми грудного и раннего возраста, и в системе образования

3. Цели занятия. Формирование знаний по технике и методике преподавания плавания в разные возрастные периоды.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Методика проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста; поддержки и поддерживающие средства, используемые на занятиях. Этапы обучения плаванию детей первого года жизни (задачи, продолжительность, основные средства и методы)	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Задачи и условия обучения плаванию в детском саду (уровень воды в бассейне, температура воды, требования безопасности). Этапы обучения плаванию дошкольников (задачи и содержание каждого этапа, методы обучения). Особенности методики проведения занятий плаванием с детьми дошкольного возраста. Задачи и условия обучения плаванию в школе и летнем оздоровительном лагере. Планирование и организация занятий по плаванию с школьниками в зависимости от уровня плавательной подготовленности	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Плавание и гидрореабилитация

2. Раздел 4. Адаптивное плавание. /Тема лекционного занятия. Тема 4.1. Адаптивное плавание организация занятий по обучению плаванию лиц с ОВЗ

3. Цели занятия. Формирование знаний по технике и методике преподавания адаптивного плавания.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями слухового анализатора. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями зрительного анализатора. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями интеллекта	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)

		д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Организация и условия занятий по плаванию для лиц с ограниченными возможностями. Особенности входа и выхода из воды для лиц с ограниченными возможностями	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Плавание и гидрореабилитация
2. Раздел 4. Адаптивное плавание. /Тема лекционного занятия. Тема 4.2. Адаптивное плавание методические рекомендации по обучению плаванию лиц с ОВЗ
3. Цели занятия. Формирование знаний по технике и методике преподавания адаптивного плавания.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями слухового анализатора. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями зрительного анализатора.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями интеллекта	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Плавание и гидрореабилитация
2. Раздел 5. Лечебное плавание и гидрореабилитация. /Тема лекционного занятия. Тема 5.1. Организационно-методические основы лечебного плавания

3. Цели занятия. Формирование знаний по технике и методике преподавания лечебного плавания.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Организационно-методические основы лечебного плавания. Особенности организации и основные методические принципы при проведении занятий лечебным плаванием (в отличие от занятий спортивным плаванием).	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Основные группы упражнений, применяющихся в лечебном плавании, их содержание, дозировка. Лечебное плавание в системе периодов ЛФК.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Плавание и гидрореабилитация

2. Раздел 5. Лечебное плавание и гидрореабилитация. /Тема лекционного занятия. Тема

5.2. Особенности занятий лечебным плаванием при разных патологиях

3. Цели занятия. Формирование знаний по технике и методике преподавания лечебного плавания.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Основы методики лечебного плавания в травматологии. Методика лечебного плавания при нарушениях осанки и сколиозах	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Методика лечебного плавания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Методика лечебного плавания при заболеваниях дыхательной системы.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации,

		эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
3	Методика лечебного плавания при заболеваниях и повреждениях ЦНС. Методика лечебного плавания при заболеваниях органов пищеварения. Методика лечебного плавания при ожирении. Методика лечебного плавания при беременности	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

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

**КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

1. Учебная дисциплина. Плавание и гидрореабилитация
2. Тема практического занятия. Тема 1.1. Научно-теоретические основы плавания.
3. Цели занятия. Ознакомить с теоретическими основами плавания
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Плавание как двигательное действие. Оздоровительное значение плавания. Прикладное значение плавания. Спортивное значение плавания. Плавание как средство физического воспитания. Плавание как учебная и научная дисциплина	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Особенности среды (воды), в которой происходят движения пловца	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.
Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 1.1. Научно-теоретические основы плавания

Вопросы к обсуждению:

1. Плавание как двигательное действие.
2. Оздоровительное значение плавания.
3. Прикладное значение плавания.
4. Спортивное значение плавания.
5. Плавание как средство физического воспитания.
6. Плавание как учебная и научная дисциплина.
7. Особенности среды (воды), в которой происходят движения пловца.
8. Особенности организма пловца: морфологические, физиологические, психологические.

9. Система условий выполнения двигательного действия пловца; горизонтальное положение тела, высокая плотность среды, гипо-гравитация, подвижная опора, холод, дыхание.

Практические задания:

Перечень тем эссе по разделу 1:

1. Плавание в системе физического воспитания. Оздоровительное, спортивное и прикладное значение плавания.
2. Научно-теоретические основы плавания. Особенности среды (воды), в которой происходят движения пловца. Особенности организма пловца. Взаимодействие внешних и внутренних сил при плавании

Требования к выполнению практического задания:

Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов.

1. Учебная дисциплина. Плавание и гидрореабилитация
2. Тема практического занятия. Тема 1.2 Основы техники видов плавания. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Основы преподавания плавания
3. Цели занятия. Ознакомить с теоретическими основами плавания
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Структура техники спортивных способов плавания. Кинематические и динамические характеристики. Целостность и расчлененность спортивных движений пловца	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие упражнения; подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде. Технические средства обучения. Императивные тренажеры Методы обучения: словесные, наглядные, практические.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 1.2 Основы техники видов плавания. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Основы преподавания плавания

Вопросы к обсуждению:

1. Структура техники спортивных способов плавания. Кинематические и динамические характеристики.
2. Какие движения ногами выделяют в плавании: функции, общая характеристика.
3. Какие движения руками выделяют в плавании: функции, общая характеристика.

4. Кроль на груди. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
5. Кроль на спине. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
6. Брасс. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
7. Баттерфляй. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
8. Старты. Техника выполнения. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды.
9. Повороты в спортивном плавании. Техника выполнения. Практическое ознакомление. Поворот вращением открытого типа. Поворот вращением закрытого типа. Простой открытый поворот при плавании на спине. Поворот маятником. Скоростной поворот

Практические задания:

Перечень тем эссе по разделу 1:

1. Основы техники спортивного плавания. Структура техники спортивных способов плавания.
2. Старты в спортивном плавании; значение, виды, варианты, техника.
3. Повороты в спортивном плавании: значение, виды, варианты, техника.
4. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Этапность обучения. Задачи каждого этапа. Особенности каждого этапа.
5. Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие упражнения; подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде.
6. Характеристика, с точки зрения общих закономерностей спортивной техники, способов плавания: кроль на груди.
7. Характеристика, с точки зрения общих закономерностей спортивной техники, способов плавания: кроль на спине.
8. Характеристика, с точки зрения общих закономерностей спортивной техники, способов плавания брасс.
9. Характеристика, с точки зрения общих закономерностей спортивной техники, способов плавания: дельфин.
10. Требования к профессиональным качествам преподавателя плавания (особенности профессиональной речи, использование специальной терминологии, рабочих жестов, требования к демонстрации).
11. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися плаванием.
12. Техника безопасности, меры по предупреждению травматизма при занятиях плаванием.
13. Использование в преподавании дополнительных средств (различные предметы, ограничители движений, темполидеры, кардиолидеры)

Требования к выполнению практического задания:

Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов.

1. Учебная дисциплина. Плавание и гидрореабилитация
2. Тема практического занятия. Тема 2.1. Методика обучения спортивным способам плавания
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по методике преподавания плавания
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Основные упражнения, используемые в начальном обучении, их классификация: элементарные движения в воде, погружения, упражнения на плавучесть, упражнения на дыхание, упражнения на скольжение, спады и прыжки в воду, игры и развлечения на воде, опорные упражнения	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Методика обучения кролю на груди. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде Общая согласованность движений при плавании в полной координации. Методика обучения брассу. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде. Методика обучения кролю на спине Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде. Методика обучения способу плавания дельфин. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) на воде. Методика обучения стартам. Методика обучения поворотам	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 2.1. Методика обучения спортивным способам плавания

Вопросы к обсуждению:

1. Основные упражнения, используемые в начальном обучении плаванию, их классификация.
2. Методика обучения элементарным движениям в воде, погружениям, упражнениям на плавучесть.
3. Методика обучения упражнениям на дыхание, упражнениям на скольжение.
4. Методика обучения спадам и прыжкам в воду.
5. Практика по обучению упражнениям освоения с водой.
6. Методика обучения кролю на груди.
7. Практика: демонстрация, практическое изучение плавания способом кроль на груди.
8. Методика обучения брассу. Последовательность обучения, подготовительные и подводящие упражнения.
9. Практика: демонстрация, практическое изучение плавания способом брасс.
10. Методика обучения кролю на спине. Последовательность обучения, подготовительные и подводящие упражнения.
11. Практика: демонстрация, практическое изучение плавания способом кроль на спине.
12. Методика обучения «дельфину». Последовательность обучения, подготовительные и подводящие упражнения.
13. Практика: демонстрация, практическое изучение плавания способом «дельфин».
14. Методика обучения стартам. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники старта.

15. Методика обучения поворотам. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники выполнения поворотов.

16. Практика: демонстрация стартов и поворотов. Практическое ознакомление. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды. Поворот вращением открытого типа. Поворот вращением закрытого типа. Простой открытый поворот при плавании на спине. Поворот маятником.

Практические задания:

Схема составления кейс-задания

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

Перечень кейс-заданий по дисциплине «Плавание и гидрореабилитация» по разделу 2 «Методические основы плавания»

В соответствии с теоретическими материалами разработать конспект обучения в плавании. В комплексе не менее 8 и не более 12 упражнений.

Перечень кейс-заданий по дисциплине «Плавание и гидрореабилитация» раздел 2:

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

Форма практического задания: кейс-задание

Варианты кейс-заданий к разделу 2

Перечень тем кейс-заданий по «Плаванию и гидрореабилитация»:

1. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (упражнениям для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды).
2. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (погружениям в воду с головой, подныриваниям и открыванию глаз в воде).
3. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (всплываниям и лежанию на воде).
4. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (выдохам в воду).
5. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (скольжениям).
6. Составить конспект обучения движениям ногами в кроле на груди.
7. Составить конспект обучения движениям руками в согласовании с дыханием в кроле на груди.
8. Составить конспект обучения общему согласованию движений в кроле на груди.
9. Составить конспект обучения движениям ногами в кроле на спине.
10. Составить конспект обучения движениям руками в согласовании с дыханием в кроле на спине.
11. Составить конспект обучения общему согласованию движений в кроле на спине.
12. Составить конспект обучения движениям ногами в брассе.
13. Составить конспект обучения движениям руками в согласовании с дыханием в брассе.
14. Составить конспект обучения общему согласованию движений в брассе.
15. Составить конспект обучения движениям ногами в баттерфляе.

16. Составить конспект обучения движениям руками в согласовании с дыханием в баттерфляе.
17. Составить конспект обучения общему согласованию движений в баттерфляе.
18. Составить конспект обучения технике стартового прыжка с тумбочки.
19. Составить конспект обучения технике старта из воды.
20. Составить конспект обучения способам поворотов в кроле на груди.
21. Составить конспект обучения способам поворотов в кроле на спине.
22. Составить конспект обучения способам поворотов при плавании брассом.

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить контрольные нормативы по плаванию:

- 1.) 12-минутный плавательный тест Купера;
- 2.) Плавание кролем на груди 25 метров на технику
- 3.) Плавание кролем на спине 25 метров на технику.

1. Учебная дисциплина. Плавание и гидрореабилитация
2. Тема практического занятия. Тема 2.2. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию
3. Цели занятия. Формирование знаний по организации и методике проведения урока плавания, соревнований по плаванию
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Пробные уроки студентов в работе со своей студенческой группой. Схема анализа урока. Анализ просмотренных уроков: приемы организации уроков, методы ведения урока, распределение нагрузки, особенности некоторых методических приемов (например, жестикуляции), особенности индивидуального подхода и т. д.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Правила соревнований. Организация, проведение, судейство соревнований по плаванию.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 2.2. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию

Вопросы к обсуждению:

1. 1. Построение занятий по плаванию. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации занимающихся.
2. Тренировочные занятия по плаванию в школе, вузе, спортивной школе, спортивных клубах.
3. Правила соревнований по плаванию.
4. Организация, проведение соревнований по плаванию.
5. Особенности проведения соревнований по плаванию в школе и ДЮСШ.
6. Обязанности у судей секундометристов, судей при участниках, судей по технике.
7. Положение о соревнованиях по плаванию на первенство школы

Практические задания:

1. Составить положение о соревнованиях по плаванию в школе.
2. Составить положение о соревнованиях по плаванию в летнем оздоровительном лагере.
3. Составить положение о соревнованиях по плаванию в детском саду.
4. Составить положение о соревнованиях по плаванию в спортивной школе.
5. Составить положение о соревнованиях по плаванию на предприятии.
6. Составить положение о соревнованиях по плаванию среди студентов РГСУ.
7. Раскрыть план подготовки соревнований по плаванию в школе.
8. Раскрыть план подготовки соревнований по плаванию в летнем оздоровительном лагере.
9. Раскрыть план подготовки соревнований по плаванию в спортивной школе.
10. Раскрыть план подготовки соревнований по плаванию на предприятии.
11. Раскрыть план подготовки соревнований по плаванию среди студентов РГСУ.
12. Раскрыть план подготовки соревнований по плаванию в детском саду.
13. Составить сценарий и план подготовки «Веселых стартов» в детском саду.
14. Составить сценарий и план подготовки праздника «Нептуна» в летнем оздоровительном лагере.
15. Составить сценарий и план подготовки «Веселых стартов» для студентов ВУЗа.

Требования к выполнению практического задания:

Провести «Веселые старты» по плаванию в группе студентов.

1. Учебная дисциплина. Плавание и гидрореабилитация
2. Тема практического занятия. Тема 3.1. Техника и методика обучения прикладному плаванию
3. Цели занятия. Формирование знаний по технике и методике преподавания плавания
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Методика обучения плаванию на боку: движения ногами; движения руками: дыхание; сочетание движений руками и ногами; общая согласованность движений при плавании в полной координации	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Методика обучения оказания помощи пострадавшему. Приемы освобождения от захватов. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное

		резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 3.1. Техника и методика обучения прикладному плаванию

Вопросы к обсуждению:

1. Методика обучения плаванию на боку: движения ногами; движения руками: дыхание; сочетание движений руками и ногами; общая согласованность движений при плавании в полной координации.
2. Методика обучения оказания помощи пострадавшему. Приемы освобождения от захватов. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор.
3. Практика по обучению плаванию на боку, способам транспортировки пострадавшего. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.
4. Особенности обучения способам транспортировки пострадавшего.
5. Правила оказания доврачебной помощи при утоплении.
6. Упражнения на суше для обучения прикладному плаванию.

Практические задания:

Отработать основы прикладного плавания

1. Оказание первой помощи на манекене.
2. Транспортировка тонущего 25 метров;
3. Плавание на боку 25 метров на технику;
4. Пронирывание и ныряние в глубину.

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить контрольные нормативы по прикладному плаванию:

1. Оказание первой помощи на манекене.
2. Транспортировка тонущего 25 метров;
3. Плавание на боку 25 метров на технику;
4. Пронирывание и ныряние в глубину.

1. Учебная дисциплина. Плавание и гидрореабилитация

2. Тема практического занятия. Тема 3.2. Плавание с детьми грудного и раннего возраста, и в системе образования

3. Цели занятия. Формирование знаний по технике и методике преподавания плавания в разные возрастные периоды

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Методика проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста; поддержки и поддерживающие средства, используемые на занятиях.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания,

		активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Особенности методики проведения занятий плаванием с детьми дошкольного возраста. Задачи и условия обучения плаванию в школе и летнем оздоровительном лагере. Планирование и организация занятий по плаванию с школьниками в зависимости от уровня плавательной подготовленности	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 3.2. Плавание с детьми грудного и раннего возраста, и в системе образования

Вопросы к обсуждению:

1. Основные задачи, которые решаются на занятиях плаванием с детьми грудного возраста.
2. Условия проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста (гигиенические требования к воде, температурный режим, время проведения занятий).
3. Методика проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста; поддержки и поддерживающие средства, используемые на занятиях.
4. Этапы обучения плаванию детей первого года жизни (задачи, продолжительность, основные средства и методы).
5. Задачи и условия обучения плаванию в детском саду (уровень воды в бассейне, температура воды, требования безопасности).
6. Этапы обучения плаванию дошкольников (задачи и содержание каждого этапа, методы обучения).
7. Особенности методики проведения занятий плаванием с детьми дошкольного возраста.
8. Задачи и условия обучения плаванию в школе и летнем оздоровительном лагере.
9. Планирование и организация занятий по плаванию с школьниками в зависимости от уровня плавательной подготовленности.

Практические задания:

Перечень тем кейс-заданий по «Плавание и гидрореабилитация»:

1. Составить конспект обучения плаванию ребенка грудного возраста (3-5 мес.).
2. Составить конспект обучения плаванию ребенка грудного возраста (6-9 мес.).
3. Составить конспект обучения плаванию ребенка грудного возраста (10-12 мес.).
4. Составить конспект обучения плаванию ребенка раннего возраста (1-3 лет).
5. Составить конспект обучения плаванию в детском саду (3-4 года).
6. Составить конспект обучения плаванию в детском саду (5-6 лет).

7. Составить конспект обучения плаванию в летнем оздоровительном лагере
8. Составить конспект обучения плаванию в школе.

Требования к выполнению практического задания:

Продемонстрировать комплексы на манекене (кукле).

1. Учебная дисциплина. Плавание и гидрореабилитация
2. Тема практического занятия. Тема 4.1. Адаптивное плавание организация занятий по обучению плаванию лиц с ОВЗ.
3. Цели занятия. Формирование знаний по технике и методике преподавания адаптивного плавания.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Организация и условия занятий по плаванию для лиц с ограниченными возможностями.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Особенности входа и выхода из воды для лиц с ограниченными возможностями.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.
Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 4.1. Адаптивное плавание организация занятий по обучению плаванию лиц с ОВЗ.

Вопросы к обсуждению:

1. Организация и условия занятий по плаванию для лиц с ПОДА.
2. Организация и условия занятий по плаванию для лиц с нарушением интеллекта.
3. Организация и условия занятий по плаванию для лиц с нарушением зрения.
4. Организация и условия занятий по плаванию для лиц с нарушением слуха.

Практические задания:

Отработать в парах (тройках) вход и выход из воды имитируя особенности различных нозологических групп.

Требования к выполнению практического задания:

Продемонстрировать работу на суше и в воде.

1. Учебная дисциплина. Плавание и гидрореабилитация
2. Тема практического занятия. Тема 4.2. Адаптивное плавание методические рекомендации по обучению плаванию лиц с ОВЗ.
3. Цели занятия. Формирование знаний по технике и методике преподавания адаптивного плавания.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями слухового анализатора. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями зрительного анализатора	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями интеллекта	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.
Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 4.2. Адаптивное плавание методические рекомендации по обучению плаванию лиц с ОВЗ.

Вопросы к обсуждению:

1. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями слухового анализатора.
2. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями зрительного анализатора.
3. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
4. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями интеллекта.

Практические задания:

Перечень тем кейс-заданий по «Плавание и гидрореабилитация»:

1. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями слухового анализатора.
2. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями зрительного анализатора.
3. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ампутация рук(и)).

4. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ампутация ног(и)).
5. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ДЦП).
6. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (травматическая болезнь спинного мозга)
7. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями интеллекта.

Требования к выполнению практического задания:

Проведение части занятия по разработанному конспекту на подгруппе студентов.

1. Учебная дисциплина. Плавание и гидрореабилитация
2. Тема практического занятия. Тема 5.1. Организационно-методические основы лечебного плавания
3. Цели занятия. Формирование знаний по технике и методике преподавания лечебного плавания.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Организационно-методические основы лечебного плавания. Особенности организации и основные методические принципы при проведении занятий лечебным плаванием (в отличие от занятий спортивным плаванием).	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Основные группы упражнений, применяющихся в лечебном плавании, их содержание, дозировка. Лечебное плавание в системе периодов ЛФК.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.
Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 5.1. Организационно-методические основы лечебного плавания

Вопросы к обсуждению:

1. Основные группы упражнений, применяющихся в лечебном плавании, их содержание, дозировка.

2. Основы методики лечебного плавания в травматологии (в системе периодов ЛФК).

Практические задания:

Выполнить основные группы упражнений лечебного плавания. Отработать способы организации и контроля нагрузки.

Требования к выполнению практического задания:

Отработать способы организации и контроля нагрузки.

1. Учебная дисциплина. Плавание и гидрореабилитация
2. Тема практического занятия. Тема 5.2. Особенности занятий лечебным плаванием при разных патологиях
3. Цели занятия. Формирование знаний по технике и методике преподавания лечебного плавания.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Основы методики лечебного плавания в травматологии. Методика лечебного плавания при нарушениях осанки и сколиозах. Методика лечебного плавания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Методика лечебного плавания при заболеваниях дыхательной системы.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Методика лечебного плавания при заболеваниях и повреждениях ЦНС. Методика лечебного плавания при заболеваниях органов пищеварения. Методика лечебного плавания при ожирении. Методика лечебного плавания при беременности	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 5.2. Особенности занятий лечебным плаванием при разных патологиях

Вопросы к обсуждению:

1. Основы методики лечебного плавания в травматологии.
2. Методика лечебного плавания при нарушениях осанки и сколиозах.
3. Методика лечебного плавания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. Методика лечебного плавания при заболеваниях дыхательной системы.
5. Методика лечебного плавания при заболеваниях и повреждениях ЦНС.
6. Методика лечебного плавания при заболеваниях органов пищеварения.
7. Методика лечебного плавания при ожирении.

8. Методика лечебного плавания при беременности

Практические задания:

Перечень тем кейс-заданий по «Плавание и гидрореабилитация»:

1. Составить конспект лечебного плавания при беременности (2 триместр).
2. Составить конспект лечебного плавания при беременности (3 триместр).
3. Составить конспект лечебного плавания при ожирении.
4. Составить конспект лечебного плавания при заболеваниях органов пищеварения.
5. Составить конспект лечебного плавания при нарушениях осанки и сколиозах.
6. Составить конспект лечебного плавания при заболеваниях дыхательной системы.
7. Составить конспект лечебного плавания в травматологии.
8. Составить конспект лечебного плавания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
9. Составить конспект лечебного плавания при заболеваниях и повреждениях ЦНС.

Требования к выполнению практического задания:

Проведение части занятия по разработанному конспекту на подгруппе студентов.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменени я	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.		Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от « ____ » _____ 20 ____ года	__ . __ . ____
2.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от « ____ » _____ 20 ____ года	__ . __ . ____
3.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от « ____ » _____ 20 ____ года	__ . __ . ____
4.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от « ____ » _____ 20 ____ года	__ . __ . ____



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Направление подготовки

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

Направленность

«Физическая реабилитация и рекреация»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ -
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения

Очная, заочная

Москва, 2024 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Подвижные игры в адаптивной физической культуре» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. N 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*.

Методические материалы по дисциплине «Подвижные игры в адаптивной физической культуре» разработана рабочей группой в составе: канд. пед. наук, доцент Карпова Н.В., канд. пед. наук, доцент Корнев А.В., канд. пед. наук, доцент Бакай И.Н.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета.

Протокол № 06 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент



(подпись)

А.В. Корнев

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю).....	7
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ.....	12
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	22
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	22
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю).....	28
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	45

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.

- Заключительная лекция предназначена для обобщения полученных знаний и раскрытия перспектив дальнейшего развития данной науки.

- 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.

- Лекция-беседа - непосредственный контакт педагогического работника с аудиторией - диалог. По ходу лекции педагогический работник задает вопросы для выяснения мнений и уровня осведомленности обучающихся по рассматриваемой проблеме.

- Лекция-дискуссия - свободный обмен мнениями в ходе изложения лекционного материала. Педагогический работник активизирует участие в обсуждении отдельными вопросами, сопоставляет между собой различные мнения и тем самым развивает дискуссию, стремясь направить ее в нужное русло.

- Лекция с применением обратной связи включает в себе то, что в начале и конце каждого раздела лекции задаются вопросы. Первый - для того, чтобы узнать, насколько обучающиеся ориентируются в излагаемом материале, вопрос в конце раздела предназначен для выяснения степени усвоения только что изложенного материала. При

неудовлетворительных результатах контрольного опроса педагогический работник возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.

- Проблемная лекция опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач. Проблемный вопрос - это диалектическое противоречие, требующее для своего решения размышления, сравнения, поиска, приобретения и применения новых знаний. Проблемная задача содержит дополнительную вводную информацию и при необходимости некоторые ориентиры поиска ее решения.

- Программированная лекция - консультация – педагогический работник сам составляет и предлагает обучающимся вопросы. На подготовленные вопросы педагогический работник сначала просит ответить обучающихся, а затем проводит анализ и обсуждение неправильных ответов. В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить презентацию. Что касается презентации, то в качестве визуальной поддержки ее можно органично интегрировать во все вышеупомянутые лекции. 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. Подвижные игры в школе		Раздел 1. Подвижные игры в школе
Тема 1.1. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр	Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр. Основные задачи руководителя игры. Подготовка преподавателя к игре. Критерий выбора игры. Конспект игры, подготовка места, инвентаря, разметка площадки. Организация играющих: размещение играющих и место руководителя во время объяснения игры. Выбор капитанов и помощников. Способы выбора водящего. Способы разделения на команды. Построение играющих в исходное положение для игры. Требования к рассказу игры, роль показа во время объяснения. Руководство процессом игры. Организация правильных действий игроков, развитие творческой инициативы. Наблюдение и контроль за выполнением правил. Равномерность нагрузки во время игры. Объективность судейства в подвижных играх. Продолжительность игры для учащихся различного возраста. Требования к окончанию игры. Подведение итогов игры, определение результатов	

Тема 1.2. Место подвижных игр в программе общеобразовательной школы.	Место подвижных игр в программе общеобразовательной школы. Типы уроков с применением подвижных игр Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе, в режиме учебного дня. Анализ материала по подвижным играм программы по физической культуре общеобразовательной школы. Содержание программного материала, распределение игр по четвертям, место игры на уроке физической культуры
Тема 1.3. Методика проведения подвижных игр с детьми школьного возраста	Типы уроков с применением подвижных игр (примеры игрового, смешанного, тематического уроков). Особенности чередования подвижных игр с другими средствами физического воспитания. Методика проведения игр в различных классах школы (в связи с возрастными особенностями).
Раздел 2. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы; в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением	
Тема 2.2. Применение подвижных игр в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением	Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе, в режиме учебного дня. Анализ материала по подвижным играм программы по физической культуре общеобразовательной школы. Содержание программного материала, распределение игр по четвертям, место игры на уроке физической культуры. Типы уроков с применением подвижных игр (примеры игрового, смешанного, тематического уроков). Особенности чередования подвижных игр с другими средствами физического воспитания. Особенности применения подвижных игр на переменах, в спортивных секциях, в группах продленного дня, на школьных вечерах и праздниках. Особенности применения подвижных игр в разных видах спорта, в разных формах работы со студентами и взрослым населением
Тема 2.3. Организация соревнований и праздников с применением подвижных игр	Правила соревнований. Организация, проведение, судейство соревнований по подвижным играм. Соревнования «Веселые старты», особенности проведения и судейства игр-эстафет
Раздел 3. Подвижные игры в коррекционных учреждениях	
Тема 3.1. Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата	Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата. Психолого-педагогическая характеристика детей с ДЦП. Психолого-педагогическая характеристика детей с врожденным недоразвитием конечностей и ампутациями. Методика

	проведения подвижных игр на занятиях с детьми с ПОДА разного возраста. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций
Тема 3.2. Подвижные игры для детей с нарушением интеллекта и ЗПР	Подвижные игры для детей с нарушением интеллекта и ЗПР. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением интеллекта. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением интеллекта разного возраста. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций. Психолого-педагогическая характеристика детей с задержкой психического развития. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с задержкой психического развития. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций
Тема 3.3. Подвижные игры для детей с нарушением сенсорных систем	Подвижные игры для детей с нарушением сенсорных систем. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением слуха. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением слуха разного возраста. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением зрения. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением зрения разного возраста. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.

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 и семинаров 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 и семинарах руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

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

Возможные формы проведения практических занятий:

- Деловая игра - это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Имитационные игры - на занятиях имитируется деятельность какой-либо организации, предприятия или его подразделения. Имитироваться могут события, конкретная деятельность людей (деловое совещание, обсуждение плана) и обстановка, условия, в которых происходит событие или осуществляется деятельность (кабинет начальника цеха, зал заседаний). Исполнение ролей (ролевые игры) - в этих играх отрабатывается тактика поведения, действий, выполнение функций и обязанностей конкретного лица. Для проведения игр с исполнением роли разрабатывается модель-пьеса

ситуации, между студентами распределяются роли с «обязательным содержанием», характеризующиеся различными интересами; в процессе их взаимодействия должно быть найдено компромиссное решение. «Деловой театр» (метод инсценировки) - в нем разыгрывается какая-либо ситуация, поведение человека в этой обстановке, обучающийся должен вжиться в образ определенного лица, понять его действия, оценить обстановку и найти правильную линию поведения. Основная задача метода инсценировки - научить ориентироваться в различных обстоятельствах, давать объективную оценку своему поведению, учитывать возможности других людей, влиять на их интересы, потребности и деятельность, не прибегая к формальным атрибутам власти, к приказу.

- 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 степенью 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 элементы условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Тренинг (англ. training от train — обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений, навыков и социальных установок. Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении. Достоинство тренинга заключается в том, что он обеспечивает активное вовлечение всех участников в процесс обучения. Можно выделить основные типы тренингов по критерию направленности воздействия и изменений – навыковый, психотерапевтический, социально-психологический, бизнес-тренинг.

- Метод Сократа (Майевтика) – метод вопросов, предполагающих критическое отношение к догматическим утверждениям, называется еще как метод «сократовской иронии». Это умение извлекать скрытое в человеке знание с помощью искусных наводящих вопросов, подразумевающего короткий, простой и заранее предсказуемый ответ.

- Интерактивная лекция – выступление ведущего обучающего перед большой аудиторией с применением следующих активных форм обучения: дискуссия, беседа, демонстрация слайдов или учебных фильмов, мозговой штурм.

- 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.

- Дебаты – это чётко структурированный и специально организованный публичный обмен мыслями между двумя сторонами по актуальным темам. Это разновидность публичной дискуссии участников дебатов, направляющая на переубеждение в своей правоте третьей стороны, а не друг друга. Поэтому вербальные и невербальные средства, которые используются участниками дебатов, имеют целью получения определённого результата — сформировать у слушателей положительное впечатление от собственной позиции.

- 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 ставится 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.

- Круглый стол - общество, собрание в рамках более крупного мероприятия (съезда, симпозиума, конференции). Мероприятие, как правило, на которое приглашаются эксперты и специалисты из разных сфер деятельности для обсуждения актуальных вопросов. Данная модель обсуждения, основываясь на соглашениях, в качестве итогов даёт результаты, которые, в свою очередь, являются новыми соглашениями.

- Коллоквиум - (лат. colloquium — разговор, беседа) - одна из форм учебных занятий в системе образования, имеющая целью выяснение и повышение знаний обучающихся. На коллоквиумах обсуждаются: отдельные части, разделы, темы, вопросы изучаемого курса (обычно не включаемые в тематику семинарских и других практических учебных занятий), рефераты, проекты и др. работы обучающихся. Это научные собрания, на которых заслушиваются и обсуждаются доклады. Коллоквиум – это и форма контроля, массового опроса, позволяющая преподавателю в сравнительно небольшой срок выяснить уровень знаний студентов по данной теме дисциплины. Коллоквиум проходит обычно в форме дискуссии, в ходе которой обучающимся предоставляется возможность высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему, учиться обосновывать и защищать ее. Аргументируя и отстаивая свое мнение, обучающийся в то же время демонстрирует, насколько глубоко и осознанно он усвоил изученный материал.

- Метод «мозговой штурм» (мозговой штурм, мозговая атака, англ. brainstorming) — оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике. Является методом экспертного оценивания.

- Метод проектов - это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологию), которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом; это совокупность приёмов, действий обучающихся в их определённой последовательности для достижения поставленной задачи – решения проблемы, лично значимой для учащихся и оформленной в виде некоего конечного продукта. Основное предназначение метода проектов состоит в предоставлении учащимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующего интеграции знаний из различных предметных областей.

- Брифинг - (англ. briefing от англ. brief – короткий, недолгий) – краткая пресс-конференция, посвященная одному вопросу. Основное отличие: отсутствует презентационная часть. То есть практически сразу идут ответы на вопросы журналистов.

- Метод портфолио (итал. portfolio — 'портфель, англ. - папка для документов) - современная образовательная технология, в основе которой используется метод аутентичного оценивания результатов образовательной и профессиональной деятельности. Портфолио как подборка сертифицированных достижений, наиболее значимых работ и отзывов на них.

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

Раздел 1. Подвижные игры в школе.

Тема 1.1. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр

Вопросы для самоподготовки:

1. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр.
2. Основные задачи руководителя игры. Подготовка преподавателя к игре. Критерий выбора игры.
3. Конспект игры, подготовка места, инвентаря, разметка площадки.
4. Организация играющих: размещение играющих и место руководителя во время объяснения игры.
5. Выбор капитанов и помощников. Способы выбора водящего. Способы разделения на команды.
6. Построение играющих в исходное положение для игры. Требования к рассказу игры, роль показа во время объяснения.
7. Руководство процессом игры.
8. Организация правильных действий игроков, развитие творческой инициативы. Наблюдение и контроль за выполнением правил.
9. Равномерность нагрузки во время игры. Объективность судейства в подвижных играх. Продолжительность игры для учащихся различного возраста.
10. Требования к окончанию игры. Подведение итогов игры, определение результатов.

Тема 1.2. Место подвижных игр в программе общеобразовательной школы.

Вопросы для самоподготовки:

1. Место подвижных игр в программе общеобразовательной школы. Типы уроков с применением подвижных игр.
2. Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе, в режиме учебного дня.
3. Анализ материала по подвижным играм программы по физической культуре общеобразовательной школы.
4. Содержание программного материала, распределение игр по четвертям, место игры на уроке физической культуры.
5. Типы уроков с применением подвижных игр (примеры игрового, смешанного, тематического уроков).
6. Особенности чередования подвижных игр с другими средствами физического воспитания.

Тема 1.3. Методика проведения подвижных игр с детьми школьного возраста

Вопросы для самоподготовки:

1. Организация и методика проведения подвижных игр для учащихся 1-2 классов.
2. Организация и методика проведения подвижных игр для учащихся 3-4 классов.
4. Практика: проведение подвижных игр для учащихся 1-2 классов; 3-4 классов.
5. Организация и методика проведения подвижных игр для учащихся 5-8 классов.
6. Практика: проведение подвижных игр для учащихся 5-6 классов; 7-8 классов.
7. Организация и методика проведения подвижных игр для учащихся 9-11 классов.
8. Практика: проведение подвижных игр для учащихся 9-11 классов.

Раздел 2. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы; в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением

Тема 2.1. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы.

Вопросы для самоподготовки:

1. Типы уроков с применением подвижных игр (примеры игрового, смешанного, тематического уроков). Особенности чередования подвижных игр с другими средствами физического воспитания.
2. Особенности применения подвижных игр на переменах, в спортивных секциях, в группах продленного дня, на школьных вечерах и праздниках.
3. Методика проведения подвижных игр на переменах.
4. Методика проведения подвижных игр в группе продленного дня.
5. Методика проведения подвижных игр для праздников и аттракционов.
6. Методика проведения подвижных игр в оздоровительном лагере.
7. Практика: проведение подвижных игр на переменах, для праздников и аттракционов.

Тема 2.2. Применение подвижных игр в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением

Вопросы для самоподготовки:

1. Особенности применения подвижных игр в разных видах спорта.
2. Особенности применения подвижных игр в разных формах работы со студентами.
3. Особенности применения подвижных игр в разных формах работы с взрослым населением.

Тема 2.3. Организация соревнований и праздников с применением подвижных игр

Вопросы для самоподготовки:

1. Правила соревнований.
2. Организация, проведение, судейство соревнований по подвижным играм.
3. Соревнования «Веселые старты», особенности проведения и судейства игр-эстафет.

Раздел 3. Подвижные игры в коррекционных учреждениях

Тема 3.1. Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата

Вопросы для самоподготовки:

1. Словесные, наглядные и практические методы при проведении подвижных игр при ПОДА
2. Подготовка мест занятий и организация подвижных игр для лиц с ПОДА.

2. Сценарий проведения праздника по подвижным играм для лиц с ПОДА.
3. Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата.
4. Психолого-педагогическая характеристика детей с ДЦП.
5. Психолого-педагогическая характеристика детей с врожденным недоразвитием конечностей и ампутациями.
6. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с ПОДА разного возраста.
7. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.

Тема 3.2. Подвижные игры для детей с нарушением интеллекта и ЗПР

Вопросы для самоподготовки:

1. Подвижные игры для детей с нарушением интеллекта и ЗПР.
2. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением интеллекта.
3. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением интеллекта разного возраста.
4. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.
5. Психолого-педагогическая характеристика детей с задержкой психического развития.
6. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с задержкой психического развития.
7. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.

Тема 3.3. Подвижные игры для детей с нарушением сенсорных систем

Вопросы для самоподготовки:

1. Подвижные игры для детей с нарушением сенсорных систем.
2. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением слуха.
3. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением слуха разного возраста.
4. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.
5. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением зрения.
6. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением зрения разного возраста.
7. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Подвижные игры в адаптивной физической культуре » предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, 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 учебному занятию лекционного типа 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 занятию семинарского типа.

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

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа 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 учебного занятия семинарского типа 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 в области медицины 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. 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, насколько осознанно 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. *refere* – 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 x 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 сверху 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 заслушиванием 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 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 лекциях или семинарских 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.

Критерии оценки эссе:

«Отлично» – исключительные знания материала, абсолютное понимание сути, безукоризненное знание основных понятий и положений, логически и лексически грамотно изложенный, содержательный, аргументированный, конкретный и исчерпывающий ответ.

«Хорошо» – глубокие знания материала, правильное понимание сути, знание основных понятий и положений, содержательный, полный и конкретный ответ.

«Удовлетворительно» – твердые, но недостаточно полные знания, верное понимание сути, в целом правильный ответ.

«Неудовлетворительно» – непонимание сущности задания, грубые ошибки в ответе.

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.

Критерии оценки теста:

«Зачтено» - если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

«Не зачтено» - если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей 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 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.

Критерии оценки опроса

- «Отлично»:
- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
 - в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
 - знание по предмету демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
 - свободное владение терминологией;
 - ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;
- «Хорошо»:

– дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;

– ответ недостаточно логичен с единичными ошибками в частностях, исправленные студентом с помощью преподавателя;

– единичные ошибки в терминологии;

– ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.

«Удовлетворительно»:

– ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение обобщённых знаний не показано, речевое оформление требует поправок, коррекции;

– логика и последовательность изложения имеют нарушения, студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи;

– ошибки в раскрываемых понятиях, терминах;

– студент не ориентируется в теме, допускает серьезные ошибки;

– студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.

«Неудовлетворительно»:

– ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;

– присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная;

– незнание терминологии;

– ответы на дополнительные вопросы неправильные.

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.

Для оценки решения ситуационной задачи (аналитического задания):

Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы не достаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно хорошо обосновано теоретически.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение учебных 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 зачету, 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. Учебная дисциплина. Подвижные игры в адаптивной физической культуре
2. Раздел 1. Подвижные игры в школе. /Тема лекционного занятия. Тема 1.1. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр
3. Цели занятия. Ознакомить с теоретическими основами подвижных игр
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр. Основные задачи руководителя игры. Подготовка преподавателя к игре. Критерий выбора игры. Конспект игры, подготовка места, инвентаря, разметка площадки.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Организация играющих: размещение играющих и место руководителя во время объяснения игры. Выбор капитанов и помощников. Способы выбора водящего. Способы разделения на команды. Построение играющих в исходное положение для игры. Требования к рассказу игры, роль показа во время объяснения.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
3	Руководство процессом игры. Организация правильных действий игроков, развитие творческой инициативы. Наблюдение и контроль за выполнением правил. Равномерность нагрузки во время игры. Объективность судейства в подвижных играх. Продолжительность игры для учащихся различного возраста. Требования к окончанию игры. Подведение итогов игры, определение результатов	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. Подвижные игры в адаптивной физической культуре
2. Раздел 1. Подвижные игры в школе. /Тема лекционного занятия. Тема 1.2. Место подвижных игр в программе общеобразовательной школы
3. Цели занятия. Ознакомить программно-нормативными основами изучения подвижных игр в школе
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Место подвижных игр в программе общеобразовательной школы. Типы уроков с применением подвижных игр Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе, в режиме учебного дня.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Анализ материала по подвижным играм программы по физической культуре общеобразовательной школы. Содержание программного материала, распределение игр по четвертям, место игры на уроке физической культуры. .	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
3	Типы уроков с применением подвижных игр (примеры игрового, смешанного, тематического уроков). Особенности чередования подвижных игр с другими средствами физического воспитания	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение.
Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. Подвижные игры в адаптивной физической культуре
2. Раздел 1. Подвижные игры в школе. /Тема лекционного занятия. Тема 1.3. Методика проведения подвижных игр с детьми школьного возраста
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по проведению подвижных игр с младшими, средними и старшими школьниками
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Методика проведения игр в младших классах школы	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

2	Методика проведения игр в средних классах школы	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
3	Методика проведения игр в старших классах школы	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение.
Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. Подвижные игры в адаптивной физической культуре

2. Раздел 2. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы; в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением. /Тема лекционного занятия. Тема 2.2. Применение подвижных игр в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением

3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по проведению подвижных игр в различных типах занятий.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Особенности применения подвижных игр на переменах, в спортивных секциях, в группах продленного дня, на школьных вечерах и праздниках	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Особенности применения подвижных игр в разных видах спорта, в разных формах работы со студентами и взрослым населением	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. Подвижные игры в адаптивной физической культуре

2. Раздел 2. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы; в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением. /Тема лекционного занятия. Тема 2.3. Организация соревнований и праздников с применением подвижных игр

3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по проведению подвижных игр в различных типах занятий.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Правила соревнований. Организация, проведение, судейство соревнований по подвижным играм.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Соревнования «Веселые старты», особенности проведения и судейства игр-эстафет.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. Подвижные игры в адаптивной физической культуре

2. Раздел 3. Подвижные игры в коррекционных учреждениях. /Тема лекционного занятия. Тема 3.1. Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата

3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по проведению подвижных игр в различных нозологических группах.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата. Психолого-педагогическая характеристика детей с ДЦП. Психолого-педагогическая характеристика детей с врожденным недоразвитием конечностей и ампутациями.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

2	Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с ПОДА разного возраста. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение.
Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Подвижные игры в адаптивной физической культуре
2. Раздел 3. Подвижные игры в коррекционных учреждениях. /Тема лекционного занятия. Тема 3.2. Подвижные игры для детей с нарушением интеллекта и ЗПР
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по проведению подвижных игр в различных нозологических группах.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Подвижные игры для детей с нарушением интеллекта и ЗПР. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением интеллекта. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением интеллекта разного возраста. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Психолого-педагогическая характеристика детей с задержкой психического развития. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с задержкой психического развития. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение.
Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Подвижные игры в адаптивной физической культуре
2. Раздел 3. Подвижные игры в коррекционных учреждениях. /Тема лекционного занятия. Тема 3.3. Подвижные игры для детей с нарушением сенсорных систем
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по проведению подвижных игр в различных нозологических группах.
4. Структура лекционного занятия.

№	Содержание (кратко)	Методы и средства

п/п		обучения
1	Подвижные игры для детей с нарушением сенсорных систем. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением слуха. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением слуха разного возраста. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением зрения. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением зрения разного возраста. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение.
Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

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

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Учебная дисциплина. Подвижные игры в адаптивной физической культуре
2. Тема практического занятия. Тема 1.1. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр.
3. Цели занятия. Ознакомить с теоретическими основами подвижных игр
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр. Основные задачи руководителя игры. Подготовка преподавателя к игре. Критерий выбора игры. Конспект игры, подготовка места, инвентаря, разметка площадки.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Организация играющих: размещение играющих и место руководителя во время объяснения игры. Выбор капитанов и помощников. Способы выбора водящего. Способы разделения на команды. Построение играющих в исходное положение для игры. Требования к рассказу игры, роль показа во время объяснения	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
3	Руководство процессом игры. Организация правильных действий игроков, развитие творческой инициативы. Наблюдение и контроль за выполнением правил. Равномерность нагрузки во время игры. Объективность судейства в подвижных играх. Продолжительность игры для учащихся различного возраста. Требования к окончанию игры. Подведение итогов игры, определение результатов	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 1.1. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр

Вопросы к обсуждению:

1. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр.

2. Основные задачи руководителя игры.
3. Подготовка преподавателя к игре.
4. Критерий выбора игры. Конспект игры, подготовка места, инвентаря, разметка площадки.
5. Организация играющих: размещение играющих и место руководителя во время объяснения игры.
6. Выбор капитанов и помощников.
7. Способы выбора водящего.
8. Способы разделения на команды.
9. Построение играющих в исходное положение для игры.
10. Требования к рассказу игры, роль показа во время объяснения.
11. Руководство процессом игры. Организация правильных действий игроков, развитие творческой инициативы.
12. Наблюдение и контроль за выполнением правил.
13. Равномерность нагрузки во время игры.
14. Объективность судейства в подвижных играх.
15. Продолжительность игры для учащихся различного возраста.
16. Требования к окончанию игры.
17. Подведение итогов игры, определение результатов.

Практические задания:

1. Задание 1. На примере трех подвижных игр разобрать каждый из вопросов для подготовки

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить запись схем игр, в которые играли на практическом занятии.

1. Учебная дисциплина. Подвижные игры в адаптивной физической культуре
2. Тема практического занятия. Тема 1.2. Место подвижных игр в программе общеобразовательной школы
3. Цели занятия. Ознакомить с программно-нормативными основами подвижных игр в школе
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Место подвижных игр в программе общеобразовательной школы. Типы уроков с применением подвижных игр Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе, в режиме учебного дня.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Анализ материала по подвижным играм программы по физической культуре общеобразовательной школы. Содержание программного материала, распределение игр по четвертям, место игры на уроке физической культуры.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

3	Типы уроков с применением подвижных игр (примеры игрового, смешанного, тематического уроков). Особенности чередования подвижных игр с другими средствами физического воспитания	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 1.2. Место подвижных игр в программе общеобразовательной школы

Вопросы к обсуждению:

1. Место подвижных игр в программе общеобразовательной школы.
2. Типы уроков с применением подвижных игр.
3. Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе, в режиме учебного дня.
4. Анализ материала по подвижным играм программы по физической культуре общеобразовательной школы.
5. Содержание программного материала, распределение игр по четвертям, место игры на уроке физической культуры.
6. Типы уроков с применением подвижных игр (примеры игрового, смешанного, тематического уроков).
7. Особенности чередования подвижных игр с другими средствами физического воспитания.

Практические задания:

Задание 1. Разобрать игровые упражнения, эстафеты, подвижные игры, квесты в связи с разделами школьной программы на примере гимнастики, легкой атлетики, игровых видов.

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить запись схем игр, в которые играли на практическом занятии.

1. Учебная дисциплина. Подвижные игры в адаптивной физической культуре

2. Тема практического занятия. Тема 1.3. Методика проведения подвижных игр с детьми школьного возраста

3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по проведению подвижных игр с младшими, средними и старшими школьниками

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Методика проведения игр в младших классах школы	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т.

		д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Методика проведения игр в средних классах школы	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
3	Методика проведения игр в старших классах школы	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 1.3. Методика проведения подвижных игр с детьми школьного возраста

Вопросы к обсуждению:

1. Организация и методика проведения подвижных игр для учащихся 1-2 классов.
2. Организация и методика проведения подвижных игр для учащихся 3-4 классов.
4. Практика: проведение подвижных игр для учащихся 1-2 классов; 3-4 классов.
5. Организация и методика проведения подвижных игр для учащихся 5-8 классов.
6. Практика: проведение подвижных игр для учащихся 5-6 классов; 7-8 классов.
7. Организация и методика проведения подвижных игр для учащихся 9-11 классов.
8. Практика: проведение подвижных игр для учащихся 9-11 классов.

Практические задания:

Тема практического занятия: Методика проведения подвижных игр с детьми школьного возраста

Форма практического задания: кейс-задание

В соответствии с теоретическими материалами разработать 2 карточки по подвижным играм (для дошкольников и младших школьников, для школьников средних и старших классов).

Схема составления кейс-задания (образец карточки)

Отруби хвост

Возраст: средние, старшие классы

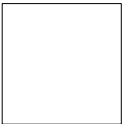
Часть урока: основная

Инвентарь: волейбольный мяч

Педагогические задачи:

1. Развивать ловкость, координацию движений

2. Совершенствовать технику передач и бросков в цель.

Графическое изображение	Содержание	Правила	Варианты
	Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна команда защищается, другая нападает. Защитники располагаются в затылок друг другу, и каждый берет впереди стоящего под пояс. Игроки нападающей команды равномерно располагаются вдоль периметра игровой площадки. У одного игрока нападения в руках волейбольный мяч. Задача игроков команды нападающих: попасть мячом в замыкающего колонны соперника. Для этого они передают друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент и попасть в замыкающего, т.е. «отрубить» хвост. Направляющий защитников и все остальные игроки его команды перемещаются по площадке так, чтобы заслонить замыкающего от мяча. За каждое попадание в замыкающего команде нападающих начисляется выигршное очко. Игра продолжается 3 минуты, и команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.	1. Защитники не имеют права образовывать «улитку», спрятав замыкающего и разрывать цепь умышленно. За это нарушение команде нападающих начисляется очко. 2. Попадание не засчитывается, если нападающий игрок переступил линию или попал в голову защитника	Игра проводится с выбыванием. В этом случае выигршные очки не начисляются, а замыкающий, если в него попадут мячом, выбывает, и игра продолжается до установленного времени.

Требования к выполнению практического задания:

Провести составленные карточки на подгруппе студентов

1. Учебная дисциплина. Подвижные игры в адаптивной физической культуре
2. Тема практического занятия. Тема 2.1. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по проведению подвижных игр в различных типах занятий.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Методика проведения подвижных игры на переменах	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

2	Методика проведения подвижных игры в группах продленного дня	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
3	Методика проведения подвижных игры в спортивных секциях школы и внеклассных мероприятиях	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 2.1. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы

Вопросы к обсуждению:

1. Особенности применения подвижных игр на переменах,
2. Особенности применения подвижных игр в спортивных секциях,
3. Особенности применения подвижных игр в группах продленного дня,
4. Особенности применения подвижных игр на школьных вечерах и праздниках.

Практические задания:

Тема практического занятия: Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы

Форма практического задания: кейс-задание

В соответствии с теоретическими материалами разработать карточку по подвижным играм для внеурочной деятельности.

Схема составления кейс-задания

(образец карточки)

Отруби хвост

Возраст: средние, старшие классы

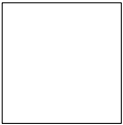
Часть урока: основная

Инвентарь: волейбольный мяч

Педагогические задачи:

1. Развивать ловкость, координацию движений
2. Совершенствовать технику передач и бросков в цель.

Графическое изображение	Содержание	Правила	Варианты

е			
	Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна команда защищается, другая нападает. Защитники располагаются в затылок друг другу, и каждый берет впереди стоящего под пояс. Игроки нападающей команды равномерно располагаются вдоль периметра игровой площадки. У одного игрока нападения в руках волейбольный мяч. Задача игроков команды нападающих: попасть мячом в замыкающего колонны соперника. Для этого они передают друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент и попасть в замыкающего, т.е. «отрубить» хвост. Направляющий защитников и все остальные игроки его команды перемещаются по площадке так, чтобы заслонить замыкающего от мяча. За каждое попадание в замыкающего команде нападающих начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 3 минуты, и команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.	1. Защитники не имеют права образовывать «улитку», спрятав замыкающего и разрывать цепь умышленно. За это нарушение команде нападающих начисляется очко. 2. Попадание не засчитывается, если нападающий игрок переступил линию или попал в голову защитника	Игра проводится с выбыванием. В этом случае выигранные очки не начисляются, а замыкающий, если в него попадут мячом, выбывает, и игра продолжается до установленного времени.

Требования к выполнению практического задания:

Провести составленную карточку на подгруппе студентов.

1. Учебная дисциплина. Подвижные игры в адаптивной физической культуре

2. Тема практического занятия. Тема 2.2. Применение подвижных игр в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением.

3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по проведению подвижных игр в различных типах занятий.

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Методика проведения подвижных игры в спортивной подготовке	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Методика проведения подвижных игры в работе со студентами	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное

		резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
3	Методика проведения подвижных игры в работе со взрослым населением	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 2.2. Применение подвижных игр в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением

Вопросы к обсуждению:

1. Особенности применения подвижных игр в разных видах спорта,
2. Особенности применения подвижных игр в разных формах работы со студентами,
3. Особенности применения подвижных игр в работе со взрослым населением.

Практические задания:

Тема практического занятия: Применение подвижных игр в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением

Форма практического задания: кейс-задание

В соответствии с теоретическими материалами разработать карточки по подвижным играм для студентов и взрослых; для видов спорта.

Схема составления кейс-задания (образец карточки)

Отруби хвост

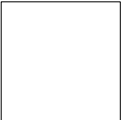
Возраст: средние, старшие классы

Часть урока: основная

Инвентарь: волейбольный мяч

Педагогические задачи:

1. Развивать ловкость, координацию движений
2. Совершенствовать технику передач и бросков в цель.

Графическое изображение	Содержание	Правила	Варианты
	Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна команда защищается, другая нападает. Защитники располагаются в затылок	1. Защитники не имеют права образовывать	Игра проводится с

	друг другу, и каждый берет впереди стоящего под пояс. Игроки нападающей команды равномерно располагаются вдоль периметра игровой площадки. У одного игрока нападения в руках волейбольный мяч. Задача игроков команды нападающих: попасть мячом в замыкающего колонны соперника. Для этого они передают друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент и попасть в замыкающего, т.е. «отрубить» хвост. Направляющий защитников и все остальные игроки его команды перемещаются по площадке так, чтобы заслонить замыкающего от мяча. За каждое попадание в замыкающего команде нападающих начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 3 минуты, и команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.	«улитку», спрятав замыкающего и разрывать цепь умышленно. За это нарушение команде нападающих начисляется очко. 2. Попадание не засчитывается, если нападающий игрок переступил линию или попал в голову защитника	выбывание м. В этом случае выигрышные очки не начисляются, а замыкающий, если в него попадут мячом, выбывает, и игра продолжается до установленного времени.

Требования к выполнению практического задания:

Провести составленные карточки на подгруппе студентов.

1. Учебная дисциплина. Подвижные игры в адаптивной физической культуре

2. Тема практического занятия. Тема 2.3. Организация соревнований и праздников с применением подвижных игр.

3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по проведению подвижных игр в различных типах занятий.

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Правила соревнований. Организация, проведение, судейство соревнований по подвижным играм..	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Соревнования «Веселые старты», особенности проведения и судейства игр-эстафет	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 2.3. Организация соревнований и праздников с применением подвижных игр

Вопросы к обсуждению:

1. Особенности проведения соревнования по подвижным играм. Правила соревнований.
2. Организация, проведение, судейство соревнований по подвижным играм.
3. Соревнования «Веселые старты», особенности проведения и судейства игр-эстафет.

Практические задания:

Форма практического задания: кейс-задание

В соответствии с теоретическими материалами разработать положение о соревнованиях по «Веселым стартам».

Схема составления кейс-задания

ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИИ

«Утверждено»: _____

I. Цели и задачи соревнований _____

II. Время и место проведения _____

III. Руководство соревнованиями _____

IV. Участники соревнований _____

V.Программа соревнований и зачет_____

VI. Определение победителей_____

VII.Награждение победителей_____

VIII. Заявки_____

IX. Примечание_____

Требования к выполнению практического задания:

Сделать в виде презентации и защитить работу.

1. Учебная дисциплина. Подвижные игры в адаптивной физической культуре
2. Тема практического занятия. Тема 3.1. Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата.
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по проведению подвижных игр в различных нозологических группах.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с ПОДА разного возраста.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний

	студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 3.1. Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата

Вопросы к обсуждению:

1. Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата.
2. Психолого-педагогическая характеристика детей с ДЦП.
3. Психолого-педагогическая характеристика детей с врожденным недоразвитием конечностей и ампутациями.
4. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с ПОДА разного возраста. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.

Практические задания:

Тема практического занятия: Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата

Форма практического задания: кейс-задание

В соответствии с теоретическими материалами разработать карточку по подвижным играм для лиц с ПОДА.

Схема составления кейс-задания

(образец карточки)

Отруби хвост

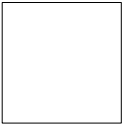
Возраст: средние, старшие классы

Часть урока: основная

Инвентарь: волейбольный мяч

Педагогические задачи:

1. Развивать ловкость, координацию движений
2. Совершенствовать технику передач и бросков в цель.

Графическое изображение	Содержание	Правила	Варианты
	Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна команда защищается, другая нападает. Защитники располагаются в затылок друг другу, и каждый берет впереди стоящего под пояс. Игроки нападающей команды равномерно располагаются вдоль периметра игровой площадки. У одного игрока нападения в руках волейбольный мяч. Задача игроков команды нападающих: попасть мячом в замыкающего колонны соперника. Для этого они передают друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент и попасть в замыкающего, т.е. «отрубить» хвост.	1. Защитники не имеют права образовывать «улитку», спрятав замыкающего и разрывать цепь умышленно. За это нарушение команде нападающих начисляется очко.	Игра проводится с выбыванием. В этом случае выигрышные очки не начисляются, а замыкающий, если в него

	Направляющий защитников и все остальные игроки его команды перемещаются по площадке так, чтобы заслонить замыкающего от мяча. За каждое попадание в замыкающего команде нападающих начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 3 минуты, и команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.	2. Попадание не засчитывается, если нападающий игрок переступил линию или попал в голову защитника	попадут мячом, выбывает, и игра продолжается до установлен ного времени.

Требования к выполнению практического задания:

Провести составленную карточку на подгруппе студентов.

1. Учебная дисциплина. Подвижные игры в адаптивной физической культуре
2. Тема практического занятия. Тема 3.2. Подвижные игры для детей с нарушением интеллекта и ЗПР
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по проведению подвижных игр в различных нозологических группах.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением интеллекта разного возраста. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с задержкой психического развития. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 3.2. Подвижные игры для детей с нарушением интеллекта и ЗПР

Вопросы к обсуждению:

1. Подвижные игры для детей с нарушением интеллекта и ЗПР.
2. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением интеллекта.

3. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением интеллекта разного возраста.
4. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.
5. Психолого-педагогическая характеристика детей с задержкой психического развития.
6. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с задержкой психического развития.
7. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.

Практические задания:

Тема практического занятия: Подвижные игры для детей с нарушением интеллекта и ЗПР.

Форма практического задания: кейс-задание

В соответствии с теоретическими материалами разработать карточку по подвижным играм для лиц с нарушением интеллекта и ЗПР.

Схема составления кейс-задания (образец карточки)

Отруби хвост

Возраст: средние, старшие классы

Часть урока: основная

Инвентарь: волейбольный мяч

Педагогические задачи:

1. Развивать ловкость, координацию движений
2. Совершенствовать технику передач и бросков в цель.

Графическое изображение	Содержание	Правила	Варианты
	Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна команда защищается, другая нападает. Защитники располагаются в затылок друг другу, и каждый берет впереди стоящего под пояс. Игроки нападающей команды равномерно располагаются вдоль периметра игровой площадки. У одного игрока нападения в руках волейбольный мяч. Задача игроков команды нападающих: попасть мячом в замыкающего колонны соперника. Для этого они передают друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент и попасть в замыкающего, т.е. «отрубить» хвост. Направляющий защитников и все остальные игроки его команды перемещаются по площадке так, чтобы заслонить замыкающего от мяча. За каждое попадание в замыкающего команде нападающих начисляется выигршное очко. Игра продолжается 3 минуты, и команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.	1. Защитники не имеют права образовывать «улитку», спрятав замыкающего и разрывать цепь умышленно. За это нарушение команде нападающих начисляется очко. 2. Попадание не засчитывается, если нападающий игрок переступил линию или попал в голову	Игра проводится с выбыванием. В этом случае выигршные очки не начисляются, а замыкающий, если в него попадут мячом, выбывает, и игра продолжается до установленного

		защитника	времени.

Требования к выполнению практического задания:

Провести составленную карточку на подгруппе студентов.

1. Учебная дисциплина. Подвижные игры в адаптивной физической культуре
2. Тема практического занятия. Тема 3.3. Подвижные игры для детей с нарушением сенсорных систем.
3. Цели занятия. Формирование знаний и умений по проведению подвижных игр в различных нозологических группах.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением слуха разного возраста. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением зрения разного возраста. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.
Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 3.3. Подвижные игры для детей с нарушением сенсорных систем

Вопросы к обсуждению:

1. Подвижные игры для детей с нарушением сенсорных систем.
2. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением слуха.
3. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением слуха разного возраста.
4. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.
5. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением зрения.
6. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением зрения разного возраста.
7. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.

Практические задания:

Тема практического занятия: Подвижные игры для детей с нарушением сенсорных систем

Форма практического задания: кейс-задание

В соответствии с теоретическими материалами разработать карточку по подвижным играм для лиц с нарушением зрения или слуха.

Схема составления кейс-задания

(образец карточки)

Отруби хвост

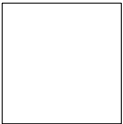
Возраст: средние, старшие классы

Часть урока: основная

Инвентарь: волейбольный мяч

Педагогические задачи:

1. Развивать ловкость, координацию движений
2. Совершенствовать технику передач и бросков в цель.

Графическое изображение	Содержание	Правила	Варианты
	Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна команда защищается, другая нападает. Защитники располагаются в затылок друг другу, и каждый берет впереди стоящего под пояс. Игроки нападающей команды равномерно располагаются вдоль периметра игровой площадки. У одного игрока нападения в руках волейбольный мяч. Задача игроков команды нападающих: попасть мячом в замыкающего колонны соперника. Для этого они передают друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент и попасть в замыкающего, т.е. «отрубить» хвост. Направляющий защитников и все остальные игроки его команды перемещаются по площадке так, чтобы заслонить замыкающего от мяча. За каждое попадание в замыкающего команде нападающих начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 3 минуты, и команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.	1. Защитники не имеют права образовывать «улитку», спрятав замыкающего и разрывать цепь умышленно. За это нарушение команде нападающих начисляется очко. 2. Попадание не засчитывается, если нападающий игрок переступил линию или попал в голову защитника	Игра проводится с выбыванием. В этом случае выигрышные очки не начисляются, а замыкающий, если в него попадут мячом, выбывает, и игра продолжается до установленного времени.

Требования к выполнению практического задания:

Провести составленную карточку на подгруппе студентов.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/ п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждены и введены в действие решением Ученого совета факультета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942.	Протокол заседания Ученого совета факультета № 10 от «26» апреля 2023 года	01.09.2023
2.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от « _____ » _____ 20 _____ года	___.___._____
3.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от « _____ » _____ 20 _____ года	___.___._____
4.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от « _____ » _____ 20 _____ года	___.___._____



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПОДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Направление подготовки

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

Направленность «Физическая реабилитация и рекреация»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения

Очная, заочная

Москва, 2024г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Спортивные игры в адаптивной физической культуре» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: канд.пед.наук, Петрова М.А., канд. пед. наук, доцент Карпова Н.В.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета.

Протокол № 06 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент



(подпись)

А.В. Корнев

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.....	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю).....	10
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ.....	18
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	27

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.

- Заключительная лекция предназначена для обобщения полученных знаний и раскрытия перспектив дальнейшего развития данной науки.

- 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.

- Лекция-беседа - непосредственный контакт педагогического работника с аудиторией - диалог. По ходу лекции педагогический работник задает вопросы для выяснения мнений и уровня осведомленности обучающихся по рассматриваемой проблеме.

- Лекция-дискуссия - свободный обмен мнениями в ходе изложения лекционного материала. Педагогический работник активизирует участие в обсуждении отдельными вопросами, сопоставляет между собой различные мнения и тем самым развивает дискуссию, стремясь направить ее в нужное русло.

- Лекция с применением обратной связи включает в себе то, что в начале и конце каждого раздела лекции задаются вопросы. Первый - для того, чтобы узнать, насколько обучающиеся ориентируются в излагаемом материале, вопрос в конце раздела предназначен для выяснения степени усвоения только что изложенного материала. При

неудовлетворительных результатах контрольного опроса педагогический работник возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.

- Проблемная лекция опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач. Проблемный вопрос — это диалектическое противоречие, требующее для своего решения размышления, сравнения, поиска, приобретения и применения новых знаний. Проблемная задача содержит дополнительную вводную информацию и при необходимости некоторые ориентиры поиска ее решения.

- Программированная лекция - консультация – педагогический работник сам составляет и предлагает обучающимся вопросы. На подготовленные вопросы педагогический работник сначала просит ответить обучающихся, а затем проводит анализ и обсуждение неправильных ответов. В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить презентацию. Что касается презентации, то в качестве визуальной поддержки ее можно органично интегрировать во все вышеупомянутые лекции. 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. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОЛЕЙБОЛА	
Тема 1.1. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания	<i>Перечень изучаемых элементов содержания</i> История возникновения и развития волейбола. Современные тенденции. Педагогическая, психологическая, физиологическая характеристики игры.
Тема 1.2. Техника и тактика игры, классификация	Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники. Тактика игры. Командные, групповые, индивидуальные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики. Взаимосвязь техники и тактики игровой соревновательной деятельности. Физические качества волейболистов, морфофункциональные особенности. Планировка площадки для игры в волейбол на открытом воздухе. Разметка площадки. Спортивный инвентарь для обучения технике игры, для физической подготовки. Эксплуатация оборудования для соревнований и занятий по волейболу
РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В ВОЛЕЙБОЛЕ	

Тема 2.1. Методика обучения технике игры в нападении в волейболе	Обучение навыкам игры в волейбол. Обучение технике игры. Развитие физических качеств, специфических для волейбола, как предпосылки для успешного овладения техникой. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите. Техника нападения. Стартовая стойка (исходные положения). Перемещения лицом, боком, спиной вперед: шаги, скачок, бег, остановки. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной в направлении передачи. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Поддача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Нападающие удары: прямой по ходу, с переводом. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.
Тема 2.2. Методика обучения технике игры в защите в волейболе	Техника защиты. Стартовая стойка (исходные положения). Перемещения лицом, боком и спиной вперед: шаги, скачок, бег, падения, остановка. Сочетание способов перемещений. Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Прием мяча снизу двумя руками. Прием подачи, на страховке. Прием нападающего удара. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Блокирование. Блокирование одиночное, групповое (вдвоем). Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Игровые упражнения с включением основных приемов игры в нападении и защите. Развитие специальных физических способностей. Освоение техники как предпосылки успешного овладения тактикой. Формирование тактических умений в процессе подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике. Упражнения по тактике. Игровые упражнения. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.
Тема 2.3. Методика обучения тактике игры в волейболе	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места для второй передачи, для нападающего удара. С мячом: выбор способа подачи, направления подачи, направления второй передачи, удара или «обмана». Методика обучения. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии, задней линии: при первой передаче (после приема подачи), при второй передаче для нападающего удара. Методика обучения. Командные действия. Система игры в нападении со второй передачи игроком передней линии. Система игры в нападении со второй передачи игроком с задней линии, вышедшим к сетке. Методика обучения. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор

	места для приема подачи, при блокировании, при страховке. Определение времени для прыжка при блокировании. С мячом: выбор способа приема мяча, зонное, «ловящее» блокирование. Методика обучения. Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии при блокировании игроков задней линии во время приема подачи, нападающих ударов. Взаимодействие игроков передней и задней линии при блокировании и страховке. Методика обучения. Командные действия. Система игры в защите углом вперед (игрок зоны 6 на страховке в зоне нападения). Система игры в защите углом назад (игрок зоны 6 у лицевой линии). Методика обучения. Учебная двусторонняя игра в волейбол. Задания в игре, способствующие изучению приемов.
РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ	

Тема 3.1. Организация судейства по футболу и волейболу	Классификация соревнований по футболу. Календарь и положение о соревновании по футболу. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании) по футболу. Организация и проведение соревнований в школе, лагерях отдыха по футболу. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей) по футболу. Работа судейской коллегии на соревнованиях (оценка деятельности судейской бригады) по футболу. Общие и частные правила соревнований по футболу. Особенности правил соревнований в различных системах розыгрыша по футболу. Классификация соревнований по волейболу. Календарь и положение о соревновании по волейболу. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании) по волейболу. Организация и проведение соревнований в школе, лагерях отдыха по волейболу. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей) по волейболу. Работа судейской коллегии на соревнованиях (оценка деятельности судейской бригады) по волейболу. Общие и частные правила соревнований по волейболу. Особенности правил соревнований в различных системах розыгрыша по волейболу.
Тема 3.2. Организация судейства по баскетболу и гандболу	Классификация соревнований по баскетболу. Календарь и положение о соревновании по баскетболу. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании) по баскетболу. Организация и проведение соревнований в школе, лагерях отдыха по баскетболу. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей) по баскетболу. Работа судейской коллегии на соревнованиях (оценка деятельности судейской бригады) по баскетболу. Общие и частные правила соревнований по баскетболу. Особенности правил соревнований в различных системах розыгрыша по баскетболу. Классификация соревнований по гандболу. Календарь и положение о соревновании по гандболу. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании) по гандболу. Организация и проведение соревнований в школе, лагерях отдыха по гандболу. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей) по гандболу. Работа судейской коллегии на соревнованиях (оценка деятельности судейской бригады) по гандболу. Общие и частные правила соревнований по гандболу. Особенности правил соревнований в различных системах розыгрыша по гандболу.
РАЗДЕЛ 4. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БАСКЕТБОЛА	
Тема 4.1. Баскетбол как вид спорта и средство	История возникновения и развития баскетбола. Современные тенденции. Педагогическая, психологическая,

физического воспитания	физиологическая характеристики игры.
Тема 4.2. Техника и тактика игры, классификация	Техника игры. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники. Тактика игры. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики. Взаимосвязь техники и тактики в игровой соревновательной деятельности. Физические качества баскетболистов, морфофункциональные особенности. Оборудование и инвентарь для проведения занятий по баскетболу. Оборудование и инвентарь для обучения технике и тактике игры, для физической подготовки. Планировка и разметка площадки для игры в баскетбол на открытом воздухе. Эксплуатация оборудования для соревнований и занятий по баскетболу.
Раздел 5. Методика обучения в баскетболе	
Тема 5.1. Методика обучения технике игры в нападении в баскетболе.	Развитие физических качеств, специфических для играющих в баскетбол, как предпосылки для успешного овладения техникой. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите. Обучение технике игры. Техника нападения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед). Передвижения приставными шагами лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед. Прыжки толчком одной ноги, двух ног. Остановки прыжком и двумя ногами. Повороты на месте, вперед, назад. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Ловля мяча двумя руками; на уровне груди; «высокого мяча»; с отскоком от пола; на месте и в движении. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Передача мяча двумя руками; от груди; с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Передача мяча на месте, при встречном и поступательном движении. Подготовительные, подводящие упражнения. Упражнения по технике. Бросок мяча с места: двумя руками от груди; двумя руками сверху; одной рукой от плеча; одной рукой сверху. Бросок мяча одной рукой сверху в движении. Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой сверху в прыжке. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Ведение мяча: с высоким отскоком; с низким отскоком; с изменением скорости передвижения; с изменением высоты отскока; с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой

	препятствия. Подготовительные, подводящие упражнения по технике.
Тема 5.2. Методика обучения технике игры в защите в баскетболе	Техника защиты. Стойка защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии. Передвижение в защитной стойке, лицом и спиной вперед, боком (правым, левым) вперед. Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Вырывание, выбивание, перехват мяча. Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Обучение тактике игры. Развитие специальных физических способностей и освоение техники как предпосылки успешного овладения тактикой. Формирование тактических умений в процессе подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике. Упражнения по тактике. Игровые упражнения. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.
Тема 5.3. Методика обучения тактике игры в баскетболе	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход на свободное место с целью освобождения от опеки защитника и получения мяча. С мячом: выбор способа ловли, передачи, броска, ведения мяча. Методика обучения. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи», трех игроков «треугольник». Методика обучения. Командные действия. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Методика обучения. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места по отношению к игроку без мяча и с мячом. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Противодействие при бросках мяча в корзину. Выбор момента для применения вырывания, выбивания, перехвата мяча. Методика обучения. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков — «подстраховка». Методика обучения тактике. Командные действия. Личная система защиты. Зонная система защиты. Методика обучения. Учебная двусторонняя игра в баскетболе. Задания в игре, способствующие применению изученных приемов

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 и семинаров 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 и семинарах руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

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

Возможные формы проведения практических занятий:

- Деловая игра — это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Имитационные игры - на занятиях имитируется деятельность какой-либо организации, предприятия или его подразделения. Имитироваться могут события, конкретная деятельность людей (деловое совещание, обсуждение плана) и обстановка, условия, в которых происходит событие или осуществляется деятельность (кабинет начальника цеха, зал заседаний). Исполнение ролей (ролевые игры) - в этих играх отрабатывается тактика поведения, действий, выполнение функций и обязанностей конкретного лица. Для проведения игр с исполнением роли разрабатывается модель-пьеса ситуации, между студентами распределяются роли с «обязательным содержанием», характеризующиеся различными интересами; в процессе их взаимодействия должно быть найдено компромиссное решение. «Деловой театр» (метод инсценировки) - в нем разыгрывается какая-либо ситуация, поведение человека в этой обстановке, обучающийся должен вжиться в образ определенного лица, понять его действия, оценить обстановку и найти правильную линию поведения. Основная задача метода инсценировки - научить ориентироваться в различных обстоятельствах, давать объективную оценку своему поведению, учитывать возможности других людей, влиять на их интересы, потребности и деятельность, не прибегая к формальным атрибутам власти, к приказу.

- 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 степенью 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 элементы условности при отражении в

нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Тренинг (англ. training от train — обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок. Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении. Достоинство тренинга заключается в том, что он обеспечивает активное вовлечение всех участников в процесс обучения. Можно выделить основные типы тренингов по критерию направленности воздействия и изменений – навыковый, психотерапевтический, социально-психологический, бизнес-тренинг.

- Метод Сократа (Майевтика)– метод вопросов, предполагающих критическое отношение к догматическим утверждениям, называется еще как метод «сократовской иронии». Это умение извлекать скрытое в человеке знание с помощью искусных наводящих вопросов, подразумевающего короткий, простой и заранее предсказуемый ответ.

- Интерактивная лекция – выступление ведущего, обучающего перед большой аудиторией с применением следующих активных форм обучения: дискуссия, беседа, демонстрация слайдов или учебных фильмов, мозговой штурм.

- 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.

- Дебаты – это чётко структурированный и специально организованный публичный обмен мыслями между двумя сторонами по актуальным темам. Это разновидность публичной дискуссии участников дебатов, направляющая на переубеждение в своей правоте третьей стороны, а не друг друга. Поэтому вербальные и невербальные средства, которые используются участниками дебатов, имеют целью получения определённого результата — сформировать у слушателей положительное впечатление от собственной позиции.

- 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 ставится 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.

- Круглый стол - общество, собрание в рамках более крупного мероприятия (съезда, симпозиума, конференции). Мероприятие, как правило, на которое приглашаются эксперты и специалисты из разных сфер деятельности для обсуждения актуальных вопросов. Данная модель обсуждения, основываясь на соглашениях, в качестве итогов даёт результаты, которые, в свою очередь, являются новыми соглашениями.

- Коллоквиум - (лат. colloquium — разговор, беседа) - одна из форм учебных занятий в системе образования, имеющая целью выяснение и повышение знаний обучающихся. На коллоквиумах обсуждаются: отдельные части, разделы, темы, вопросы изучаемого курса (обычно не включаемые в тематику семинарских и других практических учебных занятий), рефераты, проекты и др. работы обучающихся. Это научные собрания, на которых

заслушиваются и обсуждаются доклады. Коллоквиум – это и форма контроля, массового опроса, позволяющая преподавателю в сравнительно небольшой срок выяснить уровень знаний студентов по данной теме дисциплины. Коллоквиум проходит обычно в форме дискуссии, в ходе которой обучающимся предоставляется возможность высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему, учиться обосновывать и защищать ее. Аргументируя и отстаивая свое мнение, обучающийся в то же время демонстрирует, насколько глубоко и осознанно он усвоил изученный материал.

- Метод «мозговой штурм» (мозговой штурм, мозговая атака, англ. brainstorming) — оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике. Является методом экспертного оценивания.

- Метод проектов - это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологию), которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом; это совокупность приёмов, действий обучающихся в их определённой последовательности для достижения поставленной задачи – решения проблемы, лично значимой для учащихся и оформленной в виде некоего конечного продукта. Основное предназначение метода проектов состоит в предоставлении учащимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующего интеграции знаний из различных предметных областей.

- Брифинг - (англ. briefing от англ. brief – короткий, недолгий) – краткая пресс-конференция, посвященная одному вопросу. Основное отличие: отсутствует презентационная часть. То есть практически сразу идут ответы на вопросы журналистов.

- Метод портфолио (итал. portfolio — 'портфель, англ. - папка для документов) - современная образовательная технология, в основе которой используется метод аутентичного оценивания результатов образовательной и профессиональной деятельности. Портфолио как подборка сертифицированных достижений, наиболее значимых работ и отзывов на них.

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

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОЛЕЙБОЛА

Вопросы для самоподготовки:

1. Место и значение волейбола в системе мирового спорта.
2. Тенденции развития мирового волейбола, историческая динамика спортивных достижений, основные факторы их развития.
3. Российский волейбол в системе мирового волейбола, перспективы развития.
4. Волейбол в системе российского спорта высших достижений: анализ состояния по основным компонентам системы подготовки волейболистов.
5. Факторы, обуславливающие совершенствование системы подготовки волейболистов.
6. Построение, содержание и технология тренировки квалифицированных волейболистов.
7. Современные подходы к построению спортивно-соревновательной деятельности в волейболе, совершенствование системы соревнований.
8. Конструктивные подходы в обеспечении единства тренировочной и соревновательной деятельности волейболистов.
9. Технология управления процессом развития спортивной формы (состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению).
10. Проблемы спортивной ориентации и отбора волейболистов.
11. Этапы многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов (цели, задачи, формы организации, содержание и технология).

12. Программирование и контроль в процессе подготовки волейболистов.
13. Средства восстановления в подготовке волейболистов.
14. Волейбол в занятиях специально-оздоровительной направленности («физкультурная рекреация», «физкультурная реабилитация»).
15. Роль волейбола в формировании здорового стиля жизни людей.
16. Волейбол в создании массового физкультурно-спортивного движения для школьного возраста.
17. Адаптирование средств и методов подготовки волейболистов высокой квалификации применительно к задачам подготовки спортивных резервов.

Раздел 2. Методика обучения в волейболе

Вопросы для самоподготовки:

1. Обучение технике игры. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.
2. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.
3. Практика: обучение навыкам игры в волейбол. Техника нападения: стартовая стойка, перемещения лицом, боком, спиной вперед: шаги, скачок, бег, остановки, передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной в направлении передачи, подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, нападающие удары: прямой по ходу, с переводом.
4. Практика: обучение навыкам игры в волейбол. Техника защиты: стартовая стойка, перемещения лицом, боком и спиной вперед, прием мяча снизу двумя руками, прием подачи, на страховке, прием нападающего удара, блокирование.
5. Упражнения по тактике. Игровые упражнения. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.
6. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Методика обучения.
7. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Методика обучения.
8. Практика: обучение тактике игры в волейбол. Тактика нападения: индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, для нападающего удара; с мячом: выбор способа подачи, направления подачи, направления второй передачи, удара или «обмана»; взаимодействие игроков передней линии, задней линии: при первой передаче (после приема подачи), при второй передаче для нападающего удара; система игры в нападении.
9. Практика: обучение тактике игры в волейбол. Тактика защиты: выбор места для приема подачи, при блокировании, при страховке; определение времени для прыжка при блокировании. С мячом: выбор способа приема мяча, зонное, «ловящее» блокирование; взаимодействие игроков передней и задней линии при блокировании и страховке; система игры в защите углом вперед и углом назад.

Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по спортивным играм

Вопросы для самоподготовки:

1. Обучение навыкам игры в волейбол на уроках физической культуры в школе, на занятиях в вузе.
2. Тренировочные занятия по волейболу в школе, вузе, спортивной школе, спортивных клубах.
3. Какие особенности проведения занятий по волейболу с занимающимися различного возраста и подготовленности?
4. Какие игровые упражнения по волейболу используются для перемен, дней здоровья и спорта в школе, по месту жительства учащихся?

5. Какие особенности проведения соревнований по волейболу с занимающимися различного возраста и подготовленности?
6. Как осуществляется планирование изучения приемов игры в волейбол в урочных обязательных формах, на занятиях в спортивных секциях?
7. Как осуществляется планирование спортивной тренировки?
8. Разработать конспект подготовительной, основной или заключительной части урока по волейболу.
9. Классификация соревнований. Календарный план и положение о соревнованиях.
10. Общие требования к судейству соревнований.
11. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных соревнованиях по волейболу.
12. Какие мероприятия включает подготовка площадки и инвентаря для проведения соревнований по волейболу?
13. Какие способы проведения соревнований по волейболу вы знаете?
14. Укажите состав судейской бригады в соревнованиях по волейболу.
15. Объясните, как составить расписание игр способом с выбыванием с четным и нечетным числом команд.
16. Составьте расписание игр для комбинированного способа розыгрыша.
17. Какие обязанности и первого и второго судьи в волейболе.
18. Обучение навыкам игры в баскетбол на уроках физической культуры в школе.
19. Тренировочные занятия по баскетболу в школе, группы начальной подготовки по баскетболу ДЮСШ.
20. Игровые упражнения для перемен, дней здоровья и спорта, особенности проведения занятий по баскетболу в группах продленного дня, по месту жительства учащихся
21. Классификация соревнований. Календарный план и положение о соревнованиях.
22. Общие требования к судейству соревнований.
23. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных соревнованиях по баскетболу.
24. Какие мероприятия включает подготовка площадки и инвентаря для проведения соревнований по баскетболу?
25. Какие способы проведения соревнований по баскетболу вы знаете?
26. Укажите состав судейской бригады в соревнованиях по баскетболу.
27. Объясните, как составить расписание игр способом с выбыванием с четным и нечетным числом команд.
28. Составьте расписание игр для комбинированного способа розыгрыша.
29. Какие обязанности судей в баскетболе.

Раздел 4. Теоретические основы баскетбола

Вопросы для самоподготовки:

1. Возникновение и развитие баскетбола в России и Море.
2. История Олимпийского баскетбола.
3. История участия советских и российских команд по баскетболу в крупнейших международных соревнованиях.
4. Современное состояние мирового баскетбола.
5. Современное состояние баскетбола в России.
6. Баскетбол и его разновидности. Мини-баскетбол.
7. Баскетбол и его разновидности. Стритбол.
8. Баскетбол и его разновидности. Баскетбол для инвалидов-колясочников.
9. Крупнейшие международные соревнования текущего года для сборных команд и участие в них Российских сборных по баскетболу.
10. Итоги российских соревнований по баскетболу прошедшего года.

11. Методика обучения баскетболу
12. Современные правила игры.
13. Методика организации и проведения соревнований.
14. Характеристика игры.
15. Особенности занятий детей в группах мини-баскетбола.
16. Структура и содержание деятельности детско-юношеской спортивной школы по баскетболу.
17. Характеристика оборудования и инвентаря баскетбольного зала.
18. Подвижные игры – средство физической подготовки баскетболистов.
19. Анализ подвижных игр, способствующих овладению техникой владения мячом в баскетболе.

Раздел 5. Методика обучения в баскетболе

Вопросы для самоподготовки:

1. Обучение технике игры. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.
2. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.
3. Практика: обучение навыкам игры в баскетбол. Техника нападения: стойка баскетболиста, передвижения приставными шагами лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед, прыжки толчком одной ноги, двух ног, остановки прыжком и двумя ногами, повороты на месте, вперед, назад. Сочетание способов перемещения.
4. Практика: обучение навыкам игры в баскетбол. Техника нападения: ловля мяча двумя руками; на уровне груди; «высокого мяча»; с отскоком от пола; на месте и в движении; передача мяча двумя руками; от груди; с отскоком от пола; передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку; передача мяча на месте, при встречном и поступательном движении; бросок мяча с места: двумя руками от груди; двумя руками сверху; одной рукой от плеча; одной рукой сверху; бросок мяча одной рукой сверху в движении; штрафной бросок; бросок мяча одной рукой сверху в прыжке; ведение мяча: с высоким отскоком; с низким отскоком; с изменением скорости передвижения; с изменением высоты отскока; с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия.
5. Практика: обучение навыкам игры в баскетбол. Техника защиты: стойка защитника; передвижение в защитной стойке, лицом и спиной вперед, боком (правым, левым) вперед; вырывание, выбивание, перехват мяча; накрывание мяча спереди при броске в корзину.
6. Упражнения по тактике. Игровые упражнения. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.
7. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Методика обучения.
8. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Методика обучения.
9. Практика: обучение тактике игры в баскетбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия: без мяча: выход на свободное место с целью освобождения от опеки защитника и получения мяча; с мячом: выбор способа ловли, передачи, броска, ведения мяча. Групповые действия: взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи», трех игроков «треугольник». Командные действия: организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.
10. Практика: обучение тактике игры в баскетбол. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места по отношению к игроку без мяча и с мячом; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; противодействие при бросках мяча в корзину; выбор момента для применения вырывания, выбивания, перехвата мяча. Групповые действия: взаимодействие двух игроков — «подстраховка». Командные действия: личная система защиты; зонная система защиты

РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

Тема 3.1. Организация судейства по футболу и волейболу

Схемы, таблицы, диаграммы и учебно-наглядные пособия по классификации соревнований по футболу. Календарь и положение о соревновании по футболу. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании) по футболу. Организация и проведение соревнований в школе, лагерях отдыха по футболу.

Классификация соревнований по волейболу. Календарь и положение о соревновании по волейболу. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании) по волейболу. Организация и проведение соревнований в школе, лагерях отдыха по волейболу.

Тема 3.2. Организация судейства по баскетболу и гандболу

Схемы, таблицы, диаграммы и учебно-наглядные пособия по классификации соревнований по баскетболу. Календарь и положение о соревновании по баскетболу. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании) по баскетболу. Организация и проведение соревнований в школе, лагерях отдыха по баскетболу.

Классификация соревнований по гандболу. Календарь и положение о соревновании по гандболу. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании) по гандболу. Организация и проведение соревнований в школе, лагерях отдыха по гандболу.

РАЗДЕЛ 4. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БАСКЕТБОЛА

Тема 4.1. Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания

Схемы, таблицы, диаграммы и учебно-наглядные пособия по истории возникновения и развития баскетбола. Современные тенденции. Педагогическая, психологическая, физиологическая характеристики игры

Тема 4.2. Техника и тактика игры, классификация

Схемы, таблицы, диаграммы и учебно-наглядные пособия по технике игры в баскетбол. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники. Тактика игры. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики

РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В БАСКЕТБОЛЕ

Тема 5.1. Методика обучения технике игры в нападении в баскетболе.

Схемы, таблицы, диаграммы и учебно-наглядные пособия по подготовительным, подводящим упражнениям, упражнениям по технике. Последовательность изучения приемов игры в нападении. Обучение технике игры.

Тема 5.2. Методика обучения технике игры в защите в баскетболе

Схемы, таблицы, диаграммы и учебно-наглядные пособия по изучению техники защиты. Стойка защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии. Передвижение в защитной стойке, лицом и спиной вперед, боком (правым, левым) вперед. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

Вырывание, выбивание, перехват мяча. Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

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 лекций, семинаров, практических и лабораторных 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 учебному занятию лекционного типа 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 занятию семинарского типа.

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

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа 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 учебного занятия семинарского типа 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 в области медицины 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. 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 x 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 заслушиванием 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 окончании 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 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 лекциях или семинарских 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 подрисовочными 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.

Критерии оценки эссе:

«Отлично» – исключительные знания материала, абсолютное понимание сути, безукоризненное знание основных понятий и положений, логически и лексически грамотно изложенный, содержательный, аргументированный, конкретный и исчерпывающий ответ.

«Хорошо» – глубокие знания материала, правильное понимание сути, знание основных понятий и положений, содержательный, полный и конкретный ответ.

«Удовлетворительно» – твердые, но недостаточно полные знания, верное понимание сути, в целом правильный ответ.

«Неудовлетворительно» – непонимание сущности задания, грубые ошибки в ответе.

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.

Критерии оценки теста:

«Зачтено» - если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

«Не зачтено» - если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей 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. Объем 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. Объем 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 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.

Критерии оценки опроса

«Отлично»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по предмету демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- свободное владение терминологией;
- ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;

«Хорошо»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ недостаточно логичен с единичными ошибками в частностях, исправленные студентом с помощью преподавателя;
- единичные ошибки в терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.

«Удовлетворительно»:

- ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение обобщённых знаний не показано, речевое оформление требует поправок, коррекции;
- логика и последовательность изложения имеют нарушения, студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи;
- ошибки в раскрываемых понятиях, терминах;
- студент не ориентируется в теме, допускает серьезные ошибки;
- студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.

«Неудовлетворительно»:

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная;
- незнание терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы неправильные.

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 условиями выполнения практического задания;

3. Повторить теоретические задания, необходимые для рациональной работы и других практических действий, используя конспекты лекций и рекомендованную литературу, представленную 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.

Для оценки решения ситуационной задачи (аналитического задания):

Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы недостаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно хорошо обосновано теоретически.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение учебных 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.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/ п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждены и введены в действие решением Ученого совета факультета физической культуры на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942	Протокол заседания кафедры № 10 от «26» апреля 2023 года	01.09.2023
2.	Актуализированы с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания кафедры № 06 от «30» января 2024 года	01.09.2024
3.			
4.			



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
ИНКЛЮЗИВНЫЙ ТУРИЗМ И АДАПТИВНЫЙ СПОРТ**

Направление подготовки

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

Направленность

«Физическая реабилитация и рекреация»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения

Очная, заочная

Москва, 2024 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «*Инклюзивный туризм и адаптивный спорт*» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*.

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: к.пед.н., доцент Корнев А.В., к.пед.н., доцент Карпова Н.В.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета.

Протокол № 06 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ.....	3
1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.....	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю).....	8
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ.....	13
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	23

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.

- Заключительная лекция предназначена для обобщения полученных знаний и раскрытия перспектив дальнейшего развития данной науки.

- 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.

- Лекция-беседа - непосредственный контакт педагогического работника с аудиторией - диалог. По ходу лекции педагогический работник задает вопросы для выяснения мнений и уровня осведомленности обучающихся по рассматриваемой проблеме.

- Лекция-дискуссия - свободный обмен мнениями в ходе изложения лекционного материала. Педагогический работник активизирует участие в обсуждении отдельными вопросами, сопоставляет между собой различные мнения и тем самым развивает дискуссию, стремясь направить ее в нужное русло.

- Лекция с применением обратной связи включает в себе то, что в начале и конце каждого раздела лекции задаются вопросы. Первый - для того, чтобы узнать, насколько обучающиеся ориентируются в излагаемом материале, вопрос в конце раздела предназначен для выяснения степени усвоения только что изложенного материала. При

неудовлетворительных результатах контрольного опроса педагогический работник возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.

- Проблемная лекция опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач. Проблемный вопрос — это диалектическое противоречие, требующее для своего решения размышления, сравнения, поиска, приобретения и применения новых знаний. Проблемная задача содержит дополнительную вводную информацию и при необходимости некоторые ориентиры поиска ее решения.

- Программированная лекция - консультация – педагогический работник сам составляет и предлагает обучающимся вопросы. На подготовленные вопросы педагогический работник сначала просит ответить обучающихся, а затем проводит анализ и обсуждение неправильных ответов. В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить презентацию. Что касается презентации, то в качестве визуальной поддержки ее можно органично интегрировать во все вышеупомянутые лекции. 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 ИНКЛЮЗИВНОГО ТУРИЗМА	
Тема 1.1. Основы рекреации и туризма.	История формирования знаний о рекреации и туризме. Определения рекреации и туризма. Основные понятия и термины в сфере туризма. Классификации, типы, виды и формы туризма. Туристско-рекреационные системы. Туристско-рекреационный кластер и туристская дестинация. Концепция и критерии устойчивого развития туризма. Экономическое значение туризма. Имидж, бренд и привлекательность туристской дестинации. Социальная роль и значение рекреации и туризма для личности и государства. Оздоровительные функции рекреации и туризма. Проблемы и перспективы развития детско-юношеского и спортивно-оздоровительного туризма. Современные представления о социальном туризме.
Тема 1.2. Инклюзивный туризм и его особенности.	Адаптивная рекреация и инклюзивный туризм – история и цели развития. Доступный, адаптивный и безбарьерный туризм. Применение средств и методов адаптивной рекреации, спорта и инклюзивного туризма в целях физического, психического, социального и интеллектуального развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. Физическая реабилитация и спорт в рекреации и туризме как основа социальной реабилитации и адаптации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. Роль природных факторов в

	восстановлении нарушенных процессов в организме человека. Формирование доступной среды и концепция универсального дизайна. Эмоционально-психологические воздействия инклюзивного туризма. Подготовка кадров и особенности туристско-экскурсионного обслуживания инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
РАЗДЕЛ 2. СОЦИАЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, АДАПТАЦИЯ И ИНТЕГРАЦИЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ СРЕДСТВАМИ ИНКЛЮЗИВНОГО ТУРИЗМА	
Тема 2.1. Основы социальной реабилитации, адаптации и интеграции	История формирования знаний о реабилитации, социальной реабилитации адаптации и интеграции инвалидов. Реабилитация инвалидов как система медицинских, психологических, педагогических, социально-экономических мероприятий. Физическая реабилитация. Психологическая реабилитация. Педагогическая реабилитация. Профессиональная реабилитация. Классификации, типы, виды и формы социальной реабилитации. Система социальной реабилитации. Технологии социальной реабилитации различных категорий инвалидов. Индивидуальная программа реабилитации. Социальная адаптация и интеграция инвалидов.
Тема 2.2. Туристское обслуживание инвалидов и маломобильных групп населения с учетом их физиологических и психологических особенностей	Особенности контингента потребителей услуг в сфере инклюзивного туризма. Общепринятые понятия инвалидности с позиций российского и международного опыта. Различные категории инвалидности. Особенности туристских услуг для людей с ограниченными возможностями. Туристское обслуживание инвалидов и маломобильных групп населения с учетом физиологических и психологических особенностей контингента потребителей. Особенности услуг по транспортировке, размещению, страхованию, медицинскому обслуживанию в сфере инклюзивного туризма и их характеристики. Особенности организации походов для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Специфика организации экскурсионного обслуживания. Спрос и предложение на рынке инклюзивного туризма. Особенности формирования и продвижения туристского продукта в инклюзивном туризме.
РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ АДАПТИВНОГО СПОРТА	
Тема 3.1. История развития адаптивного спорта лиц с ограниченными возможностями здоровья	Адаптивный спорт как социальное явление, ее структура и функции. Понятие о системе адаптивного спорта и его структуре. Факторы, формы и условия функционирования системы адаптивной физической культуры в обществе. Исторические аспекты становления и формирования отечественной системы адаптивной физической культуры. Типичные ее черты, общие принципы и направления функционирования. Развитие адаптивного спорта в России и за рубежом.
Тема 3.2. Спортивно-медицинская классификация в адаптивном спорте.	Степени интенсивности нагрузки в занятиях адаптивным спортом. Методы оценки адекватности нагрузки. Физиологическая кривая нагрузки. Критерии

	адекватности нагрузки в занятиях адаптивным спортом. Срочный тренировочный эффект. Отставленный эффект. Кумулятивный тренировочный эффект. Показания и противопоказания для занятий инвалидов спортом. Допустимые сроки начала занятий адаптивным спортом. Двигательные режимы. Спортивно-медицинская классификация инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата. Методы оценки двигательных возможностей. Задачи и функции медицинской комиссии. Расчёт физиологической кривой нагрузки занятий. Оценка двигательных возможностей инвалида с поражением опорно-двигательного аппарата (ампутация, спинальная травма или ДЦП) по шкале классов. Оценка состояния мышечной системы по ММТ. Технология разработки программы тренировочного занятия по физиологической кривой нагрузки и шкале ММТ для инвалидов с ампутацией, спинальной травмой или ДЦП.
РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ	
Тема 4.1. Особенности организации соревнований паралимпийском спорте	Федерация физической культуры и спорта для инвалидов. Функции. ФОК для инвалидов. Клубные соревнования. Задачи и основные направления деятельности. Нормативные основы адаптивного спорта. Специфические аспекты соревновательной деятельности в адаптивном спорте. Виды спорта, рекомендуемые инвалидам различных групп. Организация соревнований для различных групп инвалидов. Отборочные соревнования. Правила соревнований по видам спорта. Организация и оборудование мест проведения соревнований. Специальное оборудование и инвентарь. Правила отбора. Организация командных соревнований. Отбор состава команд. Судейство. Состав судейской коллегии. Медицинское обеспечение на соревнованиях. Отчетная документация. Церемония открытия и закрытия соревнований. Награждение.
Тема 4.2. Особенности организации соревнований сурдлимпийском и специальном олимпийском спорте	Технология разработки программы соревнований по виду спорта для инвалидов с ПОДА, глухих или слепых. Судейство по избранному виду спорта. Официальные спортивные правила «S.O.». Правило 10%. Организация тренировочного процесса. Судейство. Сертификация судей. Церемония открытия и закрытия игр. Награждения. Организация и оборудование мест проведения соревнований. Организация командных соревнований. Специфические аспекты соревновательной деятельности в «S.O.» программе. Критерии отбора спортсменов для перехода на более высокий уровень соревнований по программе «S.O.» в качестве волонтера или ассистента. Судейство по избранному виду спорта. Технология разработки сценария церемонии открытия или закрытия соревнований по программе «S.O.».

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 и семинаров 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 и семинарах руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

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

Возможные формы проведения практических (семинарских) занятий:

- Деловая игра — это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Имитационные игры - на занятиях имитируется деятельность какой-либо организации, предприятия или его подразделения. Имитироваться могут события, конкретная деятельность людей (деловое совещание, обсуждение плана) и обстановка, условия, в которых происходит событие или осуществляется деятельность (кабинет начальника цеха, зал заседаний). Исполнение ролей (ролевые игры) - в этих играх отрабатывается тактика поведения, действий, выполнение функций и обязанностей конкретного лица. Для проведения игр с исполнением роли разрабатывается модель-пьеса ситуации, между студентами распределяются роли с «обязательным содержанием», характеризующиеся различными интересами; в процессе их взаимодействия должно быть найдено компромиссное решение. «Деловой театр» (метод инсценировки) - в нем разыгрывается какая-либо ситуация, поведение человека в этой обстановке, обучающийся должен вжиться в образ определенного лица, понять его действия, оценить обстановку и найти правильную линию поведения. Основная задача метода инсценировки - научить ориентироваться в различных обстоятельствах, давать объективную оценку своему поведению, учитывать возможности других людей, влиять на их интересы, потребности и деятельность, не прибегая к формальным атрибутам власти, к приказу.

- 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 степенью 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 посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Тренинг (англ. training от train — обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок. Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении. Достоинство тренинга заключается в том, что он обеспечивает активное вовлечение всех участников в процесс обучения. Можно выделить основные типы тренингов по критерию направленности воздействия и изменений – навыковый, психотерапевтический, социально-психологический, бизнес-тренинг.

- Метод Сократа (Майевтика) – метод вопросов, предполагающих критическое отношение к догматическим утверждениям, называется еще как метод «сократовской иронии». Это умение извлекать скрытое в человеке знание с помощью искусных наводящих вопросов, подразумевающего короткий, простой и заранее предсказуемый ответ.

- Интерактивная лекция – выступление ведущего, обучающего перед большой аудиторией с применением следующих активных форм обучения: дискуссия, беседа, демонстрация слайдов или учебных фильмов, мозговой штурм.

- 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.

- Дебаты – это чётко структурированный и специально организованный публичный обмен мыслями между двумя сторонами по актуальным темам. Это разновидность публичной дискуссии участников дебатов, направляющая на переубеждение в своей правоте третьей стороны, а не друг друга. Поэтому вербальные и невербальные средства, которые используются участниками дебатов, имеют целью получения определённого результата — сформировать у слушателей положительное впечатление от собственной позиции.

- 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 ставится 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.

- Круглый стол - общество, собрание в рамках более крупного мероприятия (съезда, симпозиума, конференции). Мероприятие, как правило, на которое приглашаются эксперты и специалисты из разных сфер деятельности для обсуждения актуальных вопросов. Данная

модель обсуждения, основываясь на соглашениях, в качестве итогов даёт результаты, которые, в свою очередь, являются новыми соглашениями.

- Коллоквиум - (лат. colloquium — разговор, беседа) - одна из форм учебных занятий в системе образования, имеющая целью выяснение и повышение знаний обучающихся. На коллоквиумах обсуждаются: отдельные части, разделы, темы, вопросы изучаемого курса (обычно не включаемые в тематику семинарских и других практических учебных занятий), рефераты, проекты и др. работы обучающихся. Это научные собрания, на которых заслушиваются и обсуждаются доклады. Коллоквиум – это и форма контроля, массового опроса, позволяющая преподавателю в сравнительно небольшой срок выяснить уровень знаний студентов по данной теме дисциплины. Коллоквиум проходит обычно в форме дискуссии, в ходе которой обучающимся предоставляется возможность высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему, учиться обосновывать и защищать ее. Аргументируя и отстаивая свое мнение, обучающийся в то же время демонстрирует, насколько глубоко и осознанно он усвоил изученный материал.

- Метод «мозговой штурм» (мозговой штурм, мозговая атака, англ. brainstorming) — оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике. Является методом экспертного оценивания.

- Метод проектов - это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологию), которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом; это совокупность приёмов, действий обучающихся в их определённой последовательности для достижения поставленной задачи – решения проблемы, лично значимой для учащихся и оформленной в виде некоего конечного продукта. Основное предназначение метода проектов состоит в предоставлении учащимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующего интеграции знаний из различных предметных областей.

- Брифинг - (англ. briefing от англ. brief – короткий, недолгий) – краткая пресс-конференция, посвященная одному вопросу. Основное отличие: отсутствует презентационная часть. То есть практически сразу идут ответы на вопросы журналистов.

- Метод портфолио (итал. portfolio — 'портфель, англ. - папка для документов) - современная образовательная технология, в основе которой используется метод аутентичного оценивания результатов образовательной и профессиональной деятельности. Портфолио как подборка сертифицированных достижений, наиболее значимых работ и отзывов на них.

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

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ИНКЛЮЗИВНОГО ТУРИЗМА

Вопросы для самоподготовки:

1. Каким образом появились первые знания о рекреации, туризме и путешествиях? Какого характера были первые знания о туризме? Какой вклад они внесли в мировую копилку туристских знаний?
2. Какие аспекты путешествий прошлого отражены в самых ранних сохранившихся сведениях о туризме? Каковы были основные цели и мотивы путешественников прошлого?
3. Какие определения туризма представлены в Законе РФ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации»?
4. Что такое «социальный» туризм? На кого он ориентирован?

5. Дайте определения и охарактеризуйте такие виды туризма, как «туризм с целью отдыха и путешествий», «культурный (культурно-познавательный) туризм», «экологический», «сельский», «лечебно-оздоровительный», «образовательный», «туризм с целью посещения друзей и родственников», «специализированный».
6. История и цели развития адаптивной рекреации и инклюзивного туризма.
7. Понятия о доступном, безбарьерном и инклюзивном туризме.
8. Особенности инклюзивного туризма и рекреации.
9. Задачи применения средств и методов адаптивной рекреации, спорта и туризма в целях физического, психического, социального и интеллектуального развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.
10. Принципы реализации физической реабилитации и адаптивного спорта в рекреации и туризме.
11. Понятия и особенности социальной реабилитации и адаптации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.
12. Значение природных факторов в восстановлении нарушенных процессов в организме человека.
13. Концепция универсального дизайна в формировании доступной среды.
14. Особенности разработки и реализации программ адаптивного спорта, рекреации и туризма для различных нозологических групп инвалидов.
15. Эмоционально-психологические воздействия инклюзивного туризма.
16. Задачи и основные направления подготовки кадров для туристско-экскурсионного обслуживания инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

РАЗДЕЛ. 2 СОЦИАЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, АДАПТАЦИЯ И ИНТЕГРАЦИЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ СРЕДСТВАМИ ИНКЛЮЗИВНОГО ТУРИЗМА

Вопросы для самоподготовки:

1. Социально-средовая реабилитация.
2. Социально-психологическая реабилитация.
3. Социально-педагогическая реабилитация.
4. Социально-культурная реабилитация.
5. Социально-бытовая адаптация.
6. Социальная интеграция.
7. Особенности услуг по транспортировке туристов-инвалидов.
8. Особенности услуг по размещению туристов-инвалидов.
9. Особенности услуг по страхованию и медицинскому обслуживанию туристов-инвалидов.
10. Подготовка туриста и похода туристов-инвалидов.
11. Питание в походе туристов-инвалидов.
12. Подготовка автомобильного путешествия туристов-инвалидов.
13. Безопасность в адаптивной рекреации и туризме.
14. Адаптивный туризм и охрана природы.
15. Туристский продукт и его разработка с учетом специальных нужд.
16. Лечебный и оздоровительный туризм.
17. Мотивация инвалидов к путешествию.

РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ АДАПТИВНОГО СПОРТА

Вопросы для самоподготовки:

1. Участие российских спортсменов-инвалидов различных нозологических групп в международных соревнованиях.
2. Наиболее значимые результаты российских паралимпийцев.
3. Спортсмены-инвалиды России в соревнованиях Паралимпийского и Специального Олимпийского движений в Сурдлимпийских Играх глухих.
4. Взаимосвязь организационно-правовых основ адаптивного спорта и результатов спортсменов-инвалидов на примере их Паралимпийских Игр (2000 -2016 гг).
5. Результаты выступления спортсменов на Паралимпийских, Сурдлимпийских играх и Специальной Олимпиаде.
6. Спортивно-медицинская классификация инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата.
7. Методы оценки двигательных возможностей.
8. Задачи и функции медицинской комиссии.
9. Показания и противопоказания для занятий инвалидов спортом.
10. Методы оценки адекватности нагрузки. Физиологическая кривая нагрузки.
11. Критерии адекватности нагрузки в занятиях адаптивным спортом.
12. Срочный тренировочный эффект.
13. Отставленный эффект.
14. Кумулятивный тренировочный эффект.
15. Показания и противопоказания для занятий инвалидов спортом. Допустимые сроки начала занятий адаптивным спортом.
16. Двигательные режимы.

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ

Вопросы для самоподготовки:

1. ФОК для инвалидов. Нормативно-правовая база
2. Виды спорта, рекомендованные инвалидам различных групп
3. Критерии отбора спортсменов для перехода на более высокий уровень соревнований по программе «S.O.» в качестве волонтера или ассистента.
4. Специфические аспекты соревновательной деятельности в «S.O.» программе.
5. Адаптивный спорт в системе реабилитации лиц с нарушением интеллекта в России и за рубежом.
6. Паралимпийское движение в России и за рубежом.
7. Специальное олимпийское движение в России.
8. Технология разработки сценария церемонии открытия, проведения и закрытия соревнований адаптивного спорта.
9. Спортивный клуб инвалидов. Структура и содержание работы.
10. Общность и различия программы «Special Olympics» и паралимпийской программы.
11. Официальные спортивные правила «S.O.». Правила отбора в команду в адаптивном спорте
12. Медицинское обеспечение соревнований
13. Оборудование мест проведения соревнований в адаптивном спорте
14. Правило 10 %
15. Церемония открытия и закрытия Игр. Награждение.
16. ФОК для инвалидов. Нормативно-правовая база
17. Виды спорта, рекомендованные инвалидам различных групп
18. Критерии отбора спортсменов для перехода на более высокий уровень соревнований по программе «S.O.» в качестве волонтера или ассистента.
19. Специфические аспекты соревновательной деятельности в «S.O.» программе.
20. Адаптивный спорт в системе реабилитации лиц с нарушением интеллекта в

России и за рубежом.

21. Паралимпийское движение в России и за рубежом.
22. Специальное олимпийское движение в России.
23. Технология разработки сценария церемонии открытия, проведения и закрытия соревнований адаптивного спорта.
24. Спортивный клуб инвалидов. Структура и содержание работы.
25. Общность и различия программы «Special Olympics» и паралимпийской программы.
26. Официальные спортивные правила «S.O.». Правила отбора в команду в адаптивном спорте
27. Медицинское обеспечение соревнований
28. Оборудование мест проведения соревнований в адаптивном спорте
29. Правило 10 %
30. Церемония открытия и закрытия Игр. Награждение.

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры и спорта» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических и лабораторных 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 учебному занятию лекционного типа 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 занятию семинарского типа.

При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на

работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа 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 учебного занятия семинарского типа 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 в области медицины 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. 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. *refere* – 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 x 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 заслушиванием 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 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 лекциях или семинарских 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 подрисовочными 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.

Критерии оценки эссе:

«Отлично» – исключительные знания материала, абсолютное понимание сути, безукоризненное знание основных понятий и положений, логически и лексически грамотно изложенный, содержательный, аргументированный, конкретный и исчерпывающий ответ.

«Хорошо» – глубокие знания материала, правильное понимание сути, знание основных понятий и положений, содержательный, полный и конкретный ответ.

«Удовлетворительно» – твердые, но недостаточно полные знания, верное понимание сути, в целом правильный ответ.

«Неудовлетворительно» – непонимание сущности задания, грубые ошибки в ответе.

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.

Критерии оценки теста:

«Зачтено» - если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

«Не зачтено» - если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей 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 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.

Критерии оценки опроса

«Отлично»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по предмету демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- свободное владение терминологией;
- ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;

«Хорошо»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ недостаточно логичен с единичными ошибками в частностях, исправленные студентом с помощью преподавателя;
- единичные ошибки в терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.

«Удовлетворительно»:

- ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение обобщённых знаний не показано, речевое оформление требует поправок, коррекции;
- логика и последовательность изложения имеют нарушения, студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи;
- ошибки в раскрываемых понятиях, терминах;
- студент не ориентируется в теме, допускает серьезные ошибки;
- студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.

«Неудовлетворительно»:

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная;
- незнание терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы неправильные.

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.

Для оценки решения ситуационной задачи (аналитического задания):

Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы не достаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно хорошо обосновано теоретически.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение учебных 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.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.			
2.			
3.			
4.			



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПОДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
ЧАСТНЫЕ МЕТОДИКИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Направление подготовки

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

Направленность

«Физическая реабилитация и рекреация»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения

Очная, заочная

Москва, 2024г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «*Частные методики адаптивной физической культуры*» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*.

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: к.п.н., доцента Бакай И.Н.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета.

(наименование кафедры)

Протокол № 6 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ, ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ.....	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю).....	6
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	20
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	20
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю).....	52
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	52
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	84

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ, ЛАБОРАТОРНЫМ 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.

- Заключительная лекция предназначена для обобщения полученных знаний и раскрытия перспектив дальнейшего развития данной науки.

- 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.

- Лекция-беседа - непосредственный контакт педагогического работника с аудиторией - диалог. По ходу лекции педагогический работник задает вопросы для выяснения мнений и уровня осведомленности обучающихся по рассматриваемой проблеме.

- Лекция-дискуссия - свободный обмен мнениями в ходе изложения лекционного материала. Педагогический работник активизирует участие в обсуждении отдельными вопросами, сопоставляет между собой различные мнения и тем самым развивает дискуссию, стремясь направить ее в нужное русло.

- Лекция с применением обратной связи включает в себе то, что в начале и конце каждого раздела лекции задаются вопросы. Первый - для того, чтобы узнать, насколько обучающиеся ориентируются в излагаемом материале, вопрос в конце раздела предназначен для выяснения степени усвоения только что изложенного материала. При

неудовлетворительных результатах контрольного опроса педагогический работник возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.

- Проблемная лекция опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач. Проблемный вопрос - это диалектическое противоречие, требующее для своего решения размышления, сравнения, поиска, приобретения и применения новых знаний. Проблемная задача содержит дополнительную вводную информацию и при необходимости некоторые ориентиры поиска ее решения.

- Программированная лекция - консультация – педагогический работник сам составляет и предлагает обучающимся вопросы. На подготовленные вопросы педагогический работник сначала просит ответить обучающихся, а затем проводит анализ и обсуждение неправильных ответов. В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить презентацию. Что касается презентации, то в качестве визуальной поддержки ее можно органично интегрировать во все вышеупомянутые лекции. 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. МЕТОДИКА АФК ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА	
Тема 1.1. Анатомо-физиологическая характеристика детей с нарушением интеллекта	Анатомо-физиологическая характеристика детей с нарушением интеллекта
Тема 1.2. Методика АФК для детей с нарушением интеллекта	Методика АФК для детей с нарушением интеллекта
РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА АФК ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ	
Тема 2.1. Анатомо-физиологическая характеристика нарушений детей с нарушением зрения	Анатомо-физиологическая характеристика нарушений детей с нарушением зрения
Тема 2.2. Методика АФК для детей с нарушением зрения	Методика АФК для детей с нарушением зрения
РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА АФК ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА	
Тема 3.1. Анатомо-физиологическая характеристика нарушений детей с нарушением слуха	Анатомо-физиологическая характеристика нарушений детей с нарушением слуха
Тема 3.2. Методика АФК для детей с нарушением слуха	Методика АФК для детей с нарушением слуха
РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИКА АФК ДЕТЕЙ С ДЦП	
Тема 4.1. Понятие, причины и формы ДЦП. Особенности	Понятие о детском церебральном параличе. Формы ДЦП. Сопутствующие заболевания и вторичные нарушения.

физического развития и двигательных способностей детей с ДЦП. Особенности психического развития детей с ДЦП	Речевые и психические отклонения. Двигательные отклонения. Формирование движений ребенка. Позотонические рефлексy.
Тема 4.2. Методика АФК для детей с ДЦП.	Двигательная реабилитация детей с ДЦП: тренировки основных двигательных навыков, коррекция основных функций организма. Особенности АФВ в дошкольном и школьном возрасте. Особенности оценки антропометрических, функциональных и физиометрических показателей. Особенности тестирования моторики детей с ДЦП. Фитбол гимнастика. Методика занятий иппотерапией. Методика занятий гидрокинезотерапией.
РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИКА АФК ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ СПИННОГО МОЗГА	
Тема 5.1. Характеристика ТБСМ. Понятие, причины и формы поражений спинного мозга. Особенности основных проявлений миелопатии и вторичные нарушения. Оценка неврологического и адаптационного статуса.	Характеристика патологий (сочетанная и вторичные проявления миелопатии. Оценка неврологического и адаптационного статуса.
Тема 5.2. Методы двигательной реабилитации при ТБСМ. Методы тренировки спинальной локомоторной активности. Построение индивидуальных программ двигательной реабилитации. Методика самореабилитации при ТБСМ	Задачи, средства, методы АФК для детей разного возраста. Методика занятий на тренажерах. Особенности проведения подвижных игр. Особенности гидрокинезотерапии.
РАЗДЕЛ 6. МЕТОДИКА АФК ДЕТЕЙ ПОСЛЕ АМПУТАЦИИ И АНОМАЛИЯХ РАЗВИТИЯ КОНЕЧНОСТЕЙ	
Тема 6.1. Медико-физиологическая и психолого-педагогическая характеристика детей с аномалиями развития и после ампутации конечностей	Анатомо-функциональные особенности культей конечностей у детей. Аномалии развития нижних, верхних конечностей.
Тема 6.2. Особенности методики АФК с детьми, имеющими аномалии развития и ампутации конечностей	Задачи, средства, методы АФК для детей разного возраста. Методика занятий на тренажерах. Особенности проведения подвижных игр. Особенности гидрокинезотерапии.

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 и семинаров 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 и семинарах руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

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

Возможные формы проведения практических занятий:

- Деловая игра - это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Имитационные игры - на занятиях имитируется деятельность какой-либо организации, предприятия или его подразделения. Имитироваться могут события, конкретная деятельность людей (деловое совещание, обсуждение плана) и обстановка, условия, в которых происходит событие или осуществляется деятельность (кабинет начальника цеха, зал заседаний). Исполнение ролей (ролевые игры) - в этих играх отрабатывается тактика поведения, действий, выполнение функций и обязанностей конкретного лица. Для проведения игр с исполнением роли разрабатывается модель-пьеса ситуации, между студентами распределяются роли с «обязательным содержанием», характеризующиеся различными интересами; в процессе их взаимодействия должно быть найдено компромиссное решение. «Деловой театр» (метод инсценировки) - в нем разыгрывается какая-либо ситуация, поведение человека в этой обстановке, обучающийся должен вжиться в образ определенного лица, понять его действия, оценить обстановку и найти правильную линию поведения. Основная задача метода инсценировки - научить ориентироваться в различных обстоятельствах, давать объективную оценку своему поведению, учитывать возможности других людей, влиять на их интересы, потребности и деятельность, не прибегая к формальным атрибутам власти, к приказу.

- 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 степенью сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.

- Познавательные-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 элементы условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Тренинг (англ. training от train — обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок. Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении. Достоинство тренинга заключается в том, что он обеспечивает активное вовлечение всех участников в процесс обучения. Можно выделить основные типы тренингов по критерию направленности воздействия и изменений – навыковый, психотерапевтический, социально-психологический, бизнес-тренинг.

- Метод Сократа (Майевтика) – метод вопросов, предполагающих критическое отношение к догматическим утверждениям, называется еще как метод «сократовской иронии». Это умение извлекать скрытое в человеке знание с помощью искусных наводящих вопросов, подразумевающего короткий, простой и заранее предсказуемый ответ.

- Интерактивная лекция – выступление ведущего обучающего перед большой аудиторией с применением следующих активных форм обучения: дискуссия, беседа, демонстрация слайдов или учебных фильмов, мозговой штурм.

- 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.

- Дебаты – это чётко структурированный и специально организованный публичный обмен мыслями между двумя сторонами по актуальным темам. Это разновидность публичной дискуссии участников дебатов, направляющая на переубеждение в своей правоте третьей стороны, а не друг друга. Поэтому вербальные и невербальные средства, которые используются участниками дебатов, имеют целью получения определённого результата — сформировать у слушателей положительное впечатление от собственной позиции.

- 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 ставится 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.

- Круглый стол - общество, собрание в рамках более крупного мероприятия (съезда, симпозиума, конференции). Мероприятие, как правило, на которое приглашаются эксперты и специалисты из разных сфер деятельности для обсуждения актуальных вопросов. Данная модель обсуждения, основываясь на соглашениях, в качестве итогов даёт результаты, которые, в свою очередь, являются новыми соглашениями.

- Коллоквиум - (лат. colloquium — разговор, беседа) - одна из форм учебных занятий в системе образования, имеющая целью выяснение и повышение знаний обучающихся. На коллоквиумах обсуждаются: отдельные части, разделы, темы, вопросы изучаемого курса (обычно не включаемые в тематику и других практических учебных занятий), рефераты, проекты и др. работы обучающихся. Это научные собрания, на которых заслушиваются и обсуждаются доклады. Коллоквиум – это и форма контроля, массового опроса, позволяющая преподавателю в сравнительно небольшой срок выяснить уровень знаний студентов по данной теме дисциплины. Коллоквиум проходит обычно в форме дискуссии, в ходе которой

обучающимся предоставляется возможность высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему, учиться обосновывать и защищать ее. Аргументируя и отстаивая свое мнение, обучающийся в то же время демонстрирует, насколько глубоко и осознанно он усвоил изученный материал.

- Метод «мозговой штурм» (мозговой штурм, мозговая атака, англ. brainstorming) — оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике. Является методом экспертного оценивания.

- Метод проектов - это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологию), которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом; это совокупность приёмов, действий обучающихся в их определённой последовательности для достижения поставленной задачи – решения проблемы, лично значимой для учащихся и оформленной в виде некоего конечного продукта. Основное предназначение метода проектов состоит в предоставлении учащимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующего интеграции знаний из различных предметных областей.

- Брифинг - (англ. briefing от англ. brief – короткий, недолгий) – краткая пресс-конференция, посвященная одному вопросу. Основное отличие: отсутствует презентационная часть. То есть практически сразу идут ответы на вопросы журналистов.

- Метод портфолио (итал. portfolio — 'портфель, англ. - папка для документов) - современная образовательная технология, в основе которой используется метод аутентичного оценивания результатов образовательной и профессиональной деятельности. Портфолио как подборка сертифицированных достижений, наиболее значимых работ и отзывов на них.

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

РАЗДЕЛ 1. МЕТОДИКА АФК ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

Тема 1.1. Анатомо-физиологическая характеристика детей с нарушением интеллекта

Вопросы для самоподготовки:

1. В чем состоят особенности обучения двигательным действиям детей с умственной отсталостью?
2. Раскройте специфические особенности методики развития координационных способностей детей с умственной отсталостью.
3. В чем состоят особенности воспитания умственно отсталого ребенка?
4. Каким образом через движение осуществляется коррекция психических нарушений (внимания, памяти, речи и др.)?
5. Охарактеризуйте основные нарушения в технике ходьбы и бега умственно отсталого ребенка и раскройте методические приемы их коррекции.
6. Охарактеризуйте основные нарушения в технике прыжков и раскройте методические приемы их коррекции.
7. Охарактеризуйте основные нарушения в технике метания и раскройте методические приемы их коррекции.

Тема 1.2. Методика АФК для детей с нарушением интеллекта

Вопросы для самоподготовки:

1. В чем состоит необходимость развития мелкой моторики рук для умственно отсталого ребенка? Какими приемами корригируются эти нарушения?
2. Основные направления коррекции вторичных нарушений. Какими приемами корригируются нарушения осанки и телосложения?
3. Какие методические приемы используются для коррекции расслабления?
4. Раскройте роль подвижных игр для детей с умственной отсталостью.
5. Как с помощью подвижной игры можно регулировать эмоциональное состояние детей?
6. Раскройте пути активизации познавательной деятельности с помощью подвижных игр.
7. Какие методические требования необходимо соблюдать при организации и проведении подвижных игр с умственно отсталыми детьми?
8. В чем заключается дополнительное физкультурно-спортивное образование для учащихся с легкой умственной отсталостью

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА АФК ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Тема 2.1. Анатомо-физиологическая характеристика нарушений зрения.

Характеристика детей с нарушением зрения

Вопросы для самоподготовки:

1. Составление плана-конспекта занятия, направленного на развитие компенсаторных систем при нарушении зрения у детей.
2. Законспектировать сенситивные периоды развития физических качеств у детей дошкольного и школьного возраста с нарушением зрения и нормальнозрящих. Данные внести таблицу.

Тема 2.2. Методика АФК для детей с нарушением зрения

Вопросы для самоподготовки:

1. Составление специальных упражнений при нарушении зрения у детей.
2. Составление плана конспекта занятий с применением подвижных игр и ритмической гимнастики для детей дошкольного возраста.
3. Составление плана конспекта занятий плаванием для детей дошкольного возраста.

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА АФК ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Тема 3.1. Анатомо-физиологическая характеристика нарушений слуха.

Характеристика детей с нарушением слуха

Вопросы для самоподготовки:

1. Законспектировать сенситивные периоды развития физических качеств у детей дошкольного и школьного возраста с нарушением слуха и нормальнослышащих. Данные внести таблицу.
2. Составление плана-конспекта занятий АФВ для детей дошкольного возраста с нарушением слуха.

Тема 3.2. Методика АФК для детей с нарушением слуха

Вопросы для самоподготовки:

1. Составление плана-конспекта занятий плаванием для детей дошкольного возраста с нарушением слуха.
2. Составление плана-конспекта занятий для детей дошкольного возраста с нарушением слуха направленных на активизацию слуховой функции.

РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИКА АФК ДЕТЕЙ С ДЦП

Тема 4.1. Понятие, причины и формы ДЦП. Особенности физического развития и двигательных способностей детей с ДЦП. Особенности психического развития детей с ДЦП

Вопросы для самоподготовки:

1. Предоставить статистические данные количества детей с ДЦП в России и мире, за последние 5 лет.
2. Составление плана-конспекта занятий для детей дошкольного возраста с зависимости от вида нарушений.

Тема 4.2. Методика АФК для детей с ДЦП.

Вопросы для самоподготовки:

1. Подготовка презентаций по применению методов оценки эффективности занятий АФВ (8-10 слайдов).
2. Подготовка презентаций по применению нетрадиционных форм занятий АФВ (8-10 слайдов).

РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИКА АФК ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ СПИННОГО МОЗГА

Тема 5.1. Характеристика ТБСМ. Понятие, причины и формы поражений спинного мозга. Особенности основных проявлений миелопатии и вторичные нарушения. Оценка неврологического и адаптационного статуса.

Вопросы для самоподготовки:

1. Перечислите основные факторы. Вызывающие миелопатию.
2. Охарактеризуйте этапы ТБСМ и задачи реабилитолога на каждом из них.

Тема 5.2. Методы двигательной реабилитации при ТБСМ. Методы тренировки спинальной локомоторной активности. Построение индивидуальных программ двигательной реабилитации. Методика самореабилитации при ТБСМ

Вопросы для самоподготовки:

Подготовить план-конспект занятий АФВ для детей с поражением спинного мозга.

РАЗДЕЛ 6. МЕТОДИКА АФК ДЕТЕЙ ПОСЛЕ АМПУТАЦИИ И АНОМАЛИЯХ РАЗВИТИЯ КОНЕЧНОСТЕЙ

Тема 6.1. Медико-физиологическая и психолого-педагогическая характеристика детей с аномалиями развития и после ампутации конечностей

Вопросы для самоподготовки:

Отличительные особенности детских культей.

Тема 6.2. Особенности методики АФК с детьми, имеющими аномалии развития и ампутации конечностей

Вопросы для самоподготовки:

Расскажите об изменениях в скелете усеченной и сохраненной нижней конечности вследствие ампутации.

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 и лабораторных 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 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 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 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 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.

Критерии оценки опроса

«Отлично»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по предмету демонстрируются на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- свободное владение терминологией;
- ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;

«Хорошо»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ недостаточно логичен с единичными ошибками в частностях, исправленные студентом с помощью преподавателя;
- единичные ошибки в терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.

«Удовлетворительно»:

- ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение обобщённых знаний не показано, речевое оформление требует поправок, коррекции;

- логика и последовательность изложения имеют нарушения, студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи;
- ошибки в раскрываемых понятиях, терминах;
- студент не ориентируется в теме, допускает серьезные ошибки;
- студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.

«Неудовлетворительно»:

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная;
- незнание терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы неправильные.

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.

Для оценки решения ситуационной задачи (аналитического задания):

Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы не достаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно хорошо обосновано теоретически.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы.

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. Учебная дисциплина. Частные методики АФК

РАЗДЕЛ 1. МЕТОДИКА АФК ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

Тема 1.1. Анатомо-физиологическая характеристика детей с нарушением интеллекта

1. Цели занятия. Рассмотреть анатомо-физиологическую характеристику детей с нарушением интеллекта
2. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Понятие, терминология, характеристика детей с нарушением интеллекта	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, контрольные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

3. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема лекционного занятия. **Анатомо-физиологическая характеристика детей с нарушением интеллекта**

Примеры, иллюстрации, демонстрация, видео и т. д.

Взаимодействие с аудиторией (указания, вопросы, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)

Тема 1.2. Методика АФК для детей с нарушением интеллекта

1. Цели занятия. Рассмотреть особенности методики АФК с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии

2. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Основные и специфические задачи; Средства адаптивной физической культуры; Методы и методические приемы, используемые в процессе занятий физическими упражнениями. Коррекция основных нарушений у детей с умственной отсталостью; Коррекционно-развивающие подвижные игры для детей с умственной отсталостью. Дополнительное физкультурно-спортивное образование детей и учащейся молодежи с легкой степенью умственной	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, контрольные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации,

	отсталости.	эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

3. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема лекционного занятия. **Особенности методики АФК с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии**

Примеры, иллюстрации, демонстрация, видео и т. д.

Взаимодействие с аудиторией (указания, вопросы, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА АФК ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

Тема 2.1. **Анатомо-физиологическая характеристика нарушений зрения.**

Характеристика детей с нарушением зрения

1. Цели занятия. Рассмотреть анатомо-физиологическую характеристику нарушений слуха. Характеристика детей с нарушением зрения

2. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Характеристика зрительных деприваций. Особенности памяти, внимания, мышления, восприятия. Особенности физического развития и двигательные нарушения у детей со зрительной депривацией. Вторичные отклонения в физическом развитии детей, обусловленные нарушением зрения.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, контрольные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

3. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема лекционного занятия. **Анатомо-физиологическая характеристика нарушений зрения. Характеристика детей с нарушением зрения**

Текст лекции

Зрение - самый мощный источник информации о внешнем мире. 85-90% информации поступает в мозг через зрительный анализатор, и частичное или глубокое нарушение его функций вызывает ряд отклонений в физическом и психическом развитии ребенка. Зрительный анализатор обеспечивает выполнение сложнейших зрительных функций. Принято

различать пять основных зрительных функций: 1) центрального зрения; 2) периферического зрения; 3) бинокулярного зрения; 4) светоощущения; 5) цветоощущения. Как отмечают В. И. Белецкая, А. Н. Гнеушева (1982), Г. Г. Демирчоглян (1996) и др., центральное зрение требует яркого света и предназначено для восприятия цветов и объектов малых размеров. Особенностью центрального зрения является восприятие формы предметов. Поэтому эта функция иначе называется форменным зрением. Состояние центрального зрения определяется остротой зрения. В медицинской терминологии острота зрения обозначается *Visus*. Единица измерения оптической среды глаза — диоптрия (D). Острота зрения правого глаза — *VisOD*, левого — *VisOS*. Зрение, при котором глаз различает две точки под углом зрения в одну минуту, принято считать нормальным, равным единице (1,0). Форменное зрение развивается постепенно: оно обнаруживается на 2—3 месяце жизни ребенка; перемещение взора за движущимся предметом формируется в возрасте 3—5 месяцев; на 4—6 месяце ребенок узнает ухаживающих за ним родственников; после 6 месяцев ребенок различает игрушки — *Vis-0,02—0,04*, от года до двух лет *Vis-0,3—0,6*. Узнавание формы предмета у ребенка появляется раньше (5 месяцев), чем узнавание цвета. Бинокулярное зрение — способность пространственного восприятия, объема и рельефа предметов, видение двумя глазами. Его развитие начинается на 3—4 месяце жизни ребенка, а формирование заканчивается к 7—13 годам. Совершенствуется оно в процессе накопления жизненного опыта. Нормальное бинокулярное восприятие возможно при взаимодействии зрительно-нервного и мышечного аппаратов глаза. У слабовидящих детей бинокулярное восприятие чаще всего нарушено. Одним из признаков нарушения бинокулярного зрения является косоглазие — отклонение одного глаза от правильного симметричного положения, что осложняет осуществление зрительно-пространственного синтеза, вызывает замедленность темпов выполнения движений, нарушение координации и т.д. Нарушение бинокулярного зрения приводит к неустойчивости фиксации взора. Дети часто бывают не в состоянии воспринимать предметы и действия во взаимосвязи, испытывая сложности в слежении за движущимися предметами (мячом, воланом и др.), степени их удаленности. В связи с этим таким детям надо давать больше времени для рассматривания предметов и динамического восприятия, а также словесного описания тех предметов и действий, которые учащимся предстоит наблюдать самостоятельно. Важным средством развития бинокулярного зрения являются различные виды бытового труда и игровой деятельности: игра в мяч, кегли и др., моделирование и конструирование из бумаги (оригами), картона, занятия с мозаикой, плетение и т.п. Развитие зрительно-пространственного синтеза способствует улучшению ориентировки в пространстве во время игровой деятельности, занятий физкультурой и спортом. Периферическое зрение действует в сумерках, оно предназначено для восприятия окружающего фона и крупных объектов, служит для ориентировки в пространстве. Этот вид зрения обладает высокой чувствительностью к движущимся предметам. Состояние периферического зрения характеризуется полем зрения. Поле зрения — это пространство, которое воспринимается одним глазом при его неподвижном положении. Изменение поля зрения (скотома) может быть ранним признаком некоторых глазных заболеваний и поражения головного мозга. Различаются они по месту их расположения. Сравнительно небольшое сужение границ поля зрения обычно детьми не замечается. При более выраженных изменениях границ поля зрения дети испытывают трудности во время ориентации и зрительно-пространственного анализа. Наличие в поле зрения скотом ведет к возникновению темных пятен, теней, кругов и других видов нарушений поля зрения, осложняя восприятие предметов, действий, окружающей действительности. У слабовидящих детей отмечаются различные состояния полей зрения, обусловленные характером и степенью зрительной патологии. Дети с сужением поля зрения до 10° уже могут быть признаны инвалидами по зрению и направляются для обучения в школы III—IV видов. Учителю физкультуры важно иметь сведения о состоянии как центрального, так и периферического зрения у каждого ученика. На уроках физкультуры, ЛФК, ритмики, в процессе пространственной ориентировки используется периферическое зрение, а при чтении, рассмотрении рисунков, наглядных пособий на уроках химии, биологии

и др. — центральное. Эти сведения следует учитывать в процессе пространственной ориентировки, в передвижениях, в играх, при выполнении метания в цель. Т. А. Зельдович (1964), В. В. Васильева (1966) и др. отмечают, что в условиях специального обучения, под воздействием подвижных и спортивных игр у занимающихся улучшается поле обзора, пространственное зрение, улучшается зрительный и осязательный контроль за выполнением движений. Благодаря цветовому зрению человек способен воспринимать и различать все многообразие цветов в окружающем мире. Появление реакции на различение цвета у маленьких детей происходит в определенном порядке. Быстрее всего ребенок начинает узнавать красный, желтый, зеленый цвета, а позднее — фиолетовый и синий. Глаз человека способен различать разнообразные цвета и оттенки при смешивании трех основных цветов спектра: красного, зеленого и синего (или фиолетового). Выпадение или нарушение одного из компонентов называется дихромазией. Впервые это явление описал английский ученый-химик Дальтон, который сам страдал этим расстройством. Поэтому нарушения цветового зрения в некоторых случаях называют дальтонизмом. При нарушении восприимчивости красного цвета красные и оранжевые оттенки детям кажутся темнo-серыми или даже черными. Желтый и красный сигнал светофора для них — один цвет. Тона цветного спектра отличаются друг от друга по трем признакам: цветовому тону, яркости (светлоте) и насыщенности. Развитие контрастности в обучении детей с нарушениями зрения имеет важное значение. Усиление яркости, насыщенности и контрастности обеспечит более четкое восприятие изображаемых предметов и явлений. У слабовидящих детей расстройства цветоразличения зависят от клинических форм слабовидения, их происхождения, локализации и течения. У незрячих вместо зрения управление движениями рук заменяются мышечным чувством. В.П. Ермаков, Г.А. Якунин (2000), ссылаясь на работы В.М. Бехтерева, Е.С. Либман (1974) и др., отмечают факт наличия как у нормальновидящих, так и у незрячих, слабовидящих кожно-оптической чувствительности («кожного зрения»), способности кожных покровов реагировать на световое и цветовое воздействие. Различение цветовых оттенков, по мнению авторов, происходит благодаря различным качествам цветоощущения. Цветовые тона делятся на: 1) «гладкие» и «скользкие» — голубой и желтый цвета; 2) «притягивающие» или «вязкие» — красный, зеленый, синий; 3) «шероховатые» или «тормозящие» движения рук — оранжевый и фиолетовый. Самым «гладким» улавливается белый цвет, а «тормозящим» — черный. Учителям необходимо иметь сведения о цветоразличительных возможностях учащихся. Это важно при демонстрации и использовании цветного спортивного инвентаря (мячи, обручи, скакалки, лыжи и пр.), наглядных пособий, рассматривании репродукций и т.д. При изготовлении наглядных пособий для детей с нарушением зрения используются преимущественно красный, желтый, оранжевый и зеленый цвета. Светоощущение — способность сетчатки воспринимать свет и различать его яркость. Различают световую и темновую адаптацию. Нормально видящие глаза обладают способностью приспосабливаться к разным условиям освещения. Световая адаптация — приспособление органа зрения к высокому уровню освещения. Световая чувствительность появляется у ребенка сразу же после рождения. Дети, у которых нарушена световая адаптация, в сумерках видят лучше, чем на свету. У некоторых детей с нарушением зрения отмечается светобоязнь. В этом случае дети пользуются темными очками. Такому ребенку следует предложить место для занятий физкультурой в теневой части зала, спортивной площадки или стать спиной к солнцу (источнику света). Расстройство темновой адаптации приводит к потере ориентации в условиях пониженного освещения. Освещенность спортивного зала (помещения) в школах III—IV видов должна быть намного выше, чем для учащихся с нормальным зрением.

Зрительные дисфункции у детей школьного возраста

По данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения, 1999), во всем мире насчитывается более 35 млн незрячих, в России — 260 тыс. Слепота бывает врожденной и приобретенной. Врожденная слепота — нарушение развития некоторых отделов головного мозга, зрительных нервов, сетчатки глаза. Приобретенная слепота развивается после перенесенных глазных заболеваний: глаукомы, трахомы, кератита, поражения зрительного

нерва, а также после травм глазного яблока, повреждений глазницы и черепно-мозговых травм. Ребенок с нарушением зрения — термин, касающийся как незрячих, так и слабовидящих. Незрячих делят на тотально слепых ($Vis = 0$) и детей с остаточным зрением (Vis от 0 до 0,04 с оптической коррекцией стеклами на лучшем глазу). Слабовидящие дети по состоянию зрительных функций разнообразны. Это обусловлено прежде всего клиническими формами и степенью их глазной патологии. Слабовидящими считают людей, имеющих остроту зрения от 0,2 до 0,6 (с оптической коррекцией стеклами на лучшем глазу). К данной категории относятся дети со следующими заболеваниями: близорукость, дальнозоркость, косоглазие, астигматизм, альбинизм, амблиопия, нистагм, микрофтальм, дети с монокулярным зрением, а также с нарушениями центрального и периферического зрения и др. Анализ специальной литературы позволяет нарушения зрения условно разделить на глубокие и неглубокие. Г.В. Никулина (2002) предлагает следующую классификацию: к глубоким относятся нарушения зрения, связанные со значительным снижением таких важнейших функций, как острота зрения и (или) поле зрения, имеющие ярко выраженную органическую зрительную депривацию. В зависимости от глубины и степени нарушений перечисленных функций может наступить слепота или слабовидение. К неглубоким зрительным нарушениям относятся нарушения глазодвигательных функций (косоглазие, нистагм); нарушения цветоразличения (дальтонизм, дихромазия); нарушения характера зрения (нарушения бинокулярного зрения); нарушения остроты зрения, связанные с расстройствами оптических механизмов зрения (миопия, гиперметропия, астигматизм, амблиопия). Остановимся на наиболее характерных нарушениях зрения у детей школьного возраста. Близорукость (миопия) характеризуется недостатком преломляющей силы глаза, в результате которого дети плохо видят отдаленные предметы, действия, а также то, что написано на классной доске. При чтении учащиеся приближают книгу к глазам, сильно склоняют голову во время письма, прищуривают глаза при рассматривании предметов — это первые признаки развития миопии. Зрительные возможности детей с миопией при работе вблизи относительно велики. Однако непрерывная длительная зрительная нагрузка на близком расстоянии должна быть не более 15—20 мин. Различают три степени миопии: слабая степень — до 3 D; средняя — от 3 до 6 D; высокая степень — выше 6 D. При высокой степени миопии наблюдается отслойка сетчатой оболочки глаза. Часто причиной отслойки сетчатки является травма, чрезмерная физическая нагрузка, сотрясение тела и пр. С. И. Шкарлова, В. Е. Романовский (2000) выделяют две группы факторов, способствующих возникновению и прогрессированию миопии. 1-я группа — факторы, характеризующие общее состояние организма; перенесенные заболевания; хронические интоксикации; наследственность. 2-я группа — факторы, объединяющие неблагоприятные условия зрительной работы на близком расстоянии: недостаточное освещение; неправильная посадка во время письма и чтения; нерациональная мебель в школе и дома; неправильный режим дня и другие гигиенические факторы. Э. С. Аветисов, Ю. И. Курпан, Е. И. Ливадо (1980) отмечают, что близорукость встречается в 4 раза чаще в тех семьях, где она прослеживалась в ряде поколений. Одним из факторов развития близорукости является ослабленная склера — внутриглазное давление. Оно может возникнуть в результате общих заболеваний организма и эндокринных нарушений. В настоящее время близорукость имеет достаточно широкое распространение и обусловлена повышенными зрительными нагрузками, социальными и географическими аспектами. Так, например, близорукость отмечена у 60% выпускников школ Российской Федерации. В городах отмечено большее количество детей с миопией, чем в сельской местности. Среди детей, занимающихся спортом, близоруких детей намного меньше. У детей, слабо развитых физически, близорукость развивается чаще и быстрее прогрессирует. В целях компенсации близорукости назначают очки. Для ее лечения применяются: очковая коррекция, контактные линзы, точечный массаж, медикаментозное лечение, физиотерапевтическое лечение и др. Г.Г. Демирчоглян, Э.С. Аветисов, Е.И. Ливадо, американский офтальмолог У. Бейтс и др. предлагают для лечения и профилактики близорукости специальные упражнения для улучшения зрения. Для профилактики близорукости и приостановления ее прогрессирования многие авторы (Олдос

Хаксли, 1997; СИ.Шкарлова, В.Е. Романовский, 2000; и др.) рекомендуют следующий комплекс мероприятий: — общее укрепление организма; — активизацию функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем; — укрепление мышечно-связочного аппарата глаза; — улучшение деятельности мышц глаза, в частности аккомодационной мышцы; — укрепление склеры и др. Дальнозоркость (гиперметропия) характеризуется тем, что фокус параллельных лучей после их преломления в глазу оказывается лежащим позади сетчатки. У новорожденных глаза, как правило, дальнозоркие. В результате роста глаза размер глазного яблока увеличивается, и к 10 годам глаза становятся соразмерными, а если развитие глаза отстает, то он становится дальнозорким. При этом функциональные возможности зрительной системы при работе вблизи хуже, чем у близоруких. Дальнозорким детям приходится чрезмерно напрягать свой аккомодационный аппарат, напряженная зрительная работа вызывает у них зрительное утомление, которое проявляется в виде головной боли, тяжести в глазах, в области лба, а иногда в головокружении, буквы при чтении сливаются, становятся неясными. Все эти явления обусловлены переутомлением ресничной мышцы. Различают три степени дальнозоркости: слабая степень — до 3 D; средняя — от 3 до 6; высокая — свыше 6 D. Острота зрения при слабой и средней степени в большинстве случаев бывает нормальной. Но при высокой степени дальнозоркости у детей отмечается плохое зрение как вдаль, так и вблизи, зрачок сужен, размеры глаза уменьшены. При высокой степени дальнозоркости часто развивается сходящееся косоглазие. Дальнозоркость корректируется оптическими линзами. Раннее выявление, очковая коррекция и специальные упражнения для снятия зрительного утомления могут предупредить возникновение косоглазия. Поскольку дальнозоркость не сопровождается органическими поражениями глазного дна, страдающие дети не имеют противопоказаний к физическим нагрузкам. Косоглазие характеризуется отклонением одного из глаз от общей точки фиксации. У этих детей наблюдается периферическое зрение, снижение остроты зрения косящего глаза, значительно снижена или нарушена восприимчивость предметов двумя глазами и способность сливать их изображения в единый зрительный образ. Причинами возникновения могут быть: наследственность, поражение центральной нервной системы, различные аномалии рефракции глаза, психическая травма (испуг), острые инфекционные заболевания, чрезмерная зрительная нагрузка и т.д. Принято различать содружественное и паралитическое косоглазие. При содружественном косоглазии подвижность глазных яблок не ограничена. Этот вид косоглазия встречается значительно чаще, чем паралитическое. Оно может быть постоянным или периодическим, сходящимся (глазное яблоко отклонено кнутри носа), расходящимся (глазное яблоко отклонено к виску), односторонним (монокулярным), перемежающимся (отклоняется попеременно то один, то другой глаз). Содружественное косоглазие появляется в большинстве случаев в возрасте от двух до четырех лет. Лечение следует начинать сразу же после выявления. Вначале назначают очки, проводят плеоптическое лечение (заклейка лучше пиящего глаза), засветы с помощью специальных приборов, упражнения, направленные на восстановление бинокулярного зрения, искусственно усиливают зрительную нагрузку (чтение мелкого шрифта, раскладывание мелкой мозаики, сортировка различных видов круп и т.д.). Э.С. Аветисовым (1975) разработан метод диплоптики, позволяющий ускорить формирование нормального бинокулярного зрения. В отдельных случаях прибегают к оперативному вмешательству. Подавляющее большинство детей с косоглазием в результате лечения может обучаться в массовых школах. Если же косоглазие сочетается с высокой степенью аномалий рефракции и снижением остроты зрения, дети обучаются в специальных школах III—IV видов. Паралитическое косоглазие обусловлено параличом или парезом одной или нескольких глазодвигательных мышц. Оно характеризуется ограничением или отсутствием подвижности косящего глаза в сторону парализованной мышцы. К причинам возникновения этого вида косоглазия относятся: травма, опухоль, инфекция. Лечение паралитического косоглазия направлено прежде всего на устранение причины, вызвавшей поражение нерва или мышцы. При отсутствии эффекта применяют хирургическое вмешательство, направленное на усиление функции пораженной мышцы. В связи с нарушением бинокулярного и стереоскопического

зрении при косоглазии у детей возникают трудности в восприятии глубины пространства и в формировании пространственных представлений. При выполнении учебных заданий, связанных с оценкой пространства в трех измерениях, у детей возникают сложности при осуществлении зрительно-пространственного синтеза (Земцова М.И., 1973; Аветисов Э.С., 1975; и др.). Косоглазие, как правило, сочетается с недоразвитием глазодвигательной функции, что затрудняет отслеживание движущихся предметов (например, при игре с мячом, метании мяча в цель и пр.), приводит к нарушению координации движений, увеличению сроков обучения двигательным действиям. Астигматизм — сочетание в одном глазу разных видов рефракций или разных степеней рефракции одного вида. Симптомы астигматизма: выраженные явления зрительного утомления, головные боли, блефаро конъюнктивиты, реже — хроническое воспаление краев век. Причинами развития астигматизма могут быть: ранение глаза, оперативные вмешательства на глазном яблоке, болезни роговицы. Глаз человека имеет два глазных взаимно перпендикулярных меридиана: с наибольшей преломляющей способностью и с наименьшей преломляющей способностью. По силе преломления на протяжении меридиана различают: а) правильный астигматизм — имеет одинаковую преломляющую силу на протяжении всего меридиана; в большинстве случаев — это врожденная или наследственная патология; б) неправильный астигматизм — развивается за счет выше перечисленных причин, характеризуется изменениями на разных отрезках одного меридиана, практически не поддается коррекции. Известны три вида правильного астигматизма: простой — сочетание нормального зрения в одном меридиане с аномалией рефракции (миопия, гиперметропия) в другом меридиане; сложный — наличие в обоих меридианах рефракции одного характера (миопия или гиперметропия), но разной степени; смешанный — астигматизм сочетание миопии в одном меридиане с гиперметропией в другом. Различают также астигматизм: слабой степени — до 3 D; средней степени — от 3 до 6 D; высокой степени — свыше 6 D. Для лечения и коррекции астигматизма используются следующие методы: очковая коррекция, коррекция контактными линзами, хирургические методы лечения (С. И. Шкарлова, В. Е. Романовский, 2000). При выборе коррекции вначале устанавливается степень астигматизма, а при назначении очков учитывается индивидуальная переносимость коррекции, рассчитанная на зрительную комфортность. Астигматизм средней степени (до 0,5 D) встречается настолько часто, что называется физиологическим астигматизмом. Нистагм (дрожание глаз) самопроизвольные колебательные движения глазных яблок. По направлению он может быть горизонтальным, вертикальным и вращательным; по виду — маятникообразным, толчкообразным и смешанным. Причины возникновения нистагма: поражения таких участков мозга как мезжечок, гипофиз, продолговатый мозг и др. Нистагм, как правило, не доставляет беспокойства детям, но они испытывают нечеткость восприятия даже при достаточно высокой остроте зрения, слабость зрения, которая плохо поддается исправлению. Терапия нистагма осуществляется с помощью очковой коррекции (при наличии аномалий рефракции), плеоптического лечения, укрепления аккомодационного аппарата, медикаментозного лечения, которое может привести к частичному снижению амплитуды нистагма, повышению зрительных функций. Амблиопия — понижение зрения без видимых причин, выражающееся в снижении остроты центрального зрения. Часто возникает вследствие вынужденного бездействия глаза при косоглазии и нарушении бинокулярного зрения. При амблиопии не наблюдаются органические нарушения, однако в некоторых случаях она может привести к амаврозу (полной слепоте). У незрячих детей чаще всего встречаются частичная атрофия зрительного нерва или полная атрофия зрительного нерва. Катаракта — помутнение хрусталика глаза, что приводит к значительному снижению остроты зрения. Глаукома — повышение внутриглазного давления, которое, в свою очередь, приводит к повышению внутричерепного давления. Ретролентальная фиброплазия — заболевание, при котором за хрусталиком образуется плотная мембрана из соединительной ткани и отслоенной сетчатки в результате токсического действия 80—100% кислорода, который дают недоношенным детям, что вызывает частичную или полную отслойку сетчатки. Чаще всего ретро- лентальная фиброплазия заканчивается слепотой. Это заболевание на

современном этапе занимает второе место из общего числа глаз У незрячих детей также отмечаются такие нарушения зрения, как снижение функций зрительного анализатора, поражение органа зрения или глаза в целом, опухоли мозга или глаза (решинобластома) и пр.

Особенности психического развития детей с нарушением зрения

Органические расстройства зрительного анализатора, нарушая социальные отношения, изменяя статус ребенка со зрительной недостаточностью, провоцируют возникновение у него ряда специфических установок, опосредованно влияющих на психическое развитие ребенка со зрительной депривацией Неудачи и трудности, с которыми ребенок сталкивается в обучении, в игре, в овладении двигательными навыками, пространственной ориентировке, вызывают сложные переживания и негативные реакции, проявляющиеся в неуверенности, пассивности, самоизоляции, неадекватном поведении и даже агрессивности. Многим детям с нарушением зрения присуще астеническое состояние, характеризующееся значительным снижением желания играть, нервным напряжением, повышенной утомляемостью Нужно иметь в виду, что дети с депривацией зрения оказываются в стрессовых ситуациях чаще, чем их нормально видящие сверстники Постоянно высокое эмоциональное напряжение, чувство дискомфорта могут в отдельных случаях вызвать эмоциональные расстройства, нарушения баланса процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга А. Г. Литвак (1998) отмечает, что среди детей с нарушением зрения можно встретить обладающих замечательными волевыми качествами, и наряду с этим наблюдаются такие дефекты воли, как импульсивность поведения, внушаемость, упрямство, негативизм. Автор считает, что при правильной организации воспитания и обучения, широком вовлечении в различные виды деятельности происходит формирование необходимых свойств личности, мотивации деятельности, установок И ребенок становится практически независимым от состояния зрительного анализатора. Особенности внимания. Из-за недостатка зрения нарушено произвольное внимание (узкий запас знаний и представлений). Снижение произвольного внимания обусловлено нарушением эмоционально-волевой сферы и ведет к расторможенности — низкому объему внимания, хаотичности, т. е. нецеленаправленности, переходу от одного вида деятельности к другому, или, наоборот, к заторможенности детей, инертности, низкому уровню переключаемости внимания Внимание часто переключается на второстепенные объекты Рассеянность детей нередко объясняется переутомлением из-за длительного воздействия слуховых раздражителей Поэтому у детей с патологией зрения утомление наступает быстрее, чем у нормально видящих сверстников Однако А. Г. Литвак утверждает, что Частные методики адаптивной физической культуры внимание слепых и слабовидящих подчиняется тем же законам, что и у нормально видящих, и может достигать того же уровня развития. Воспитание внимания и формирование внимательности осуществляется на той же основе и теми же способами, что и в массовой школе. Особенности памяти. Рассматривая специфические особенности памяти слабовидящих, А. Г. Литвак (1998) отмечает, что дефекты зрительного анализатора, нарушая соотношение основных процессов возбуждения и торможения, отрицательно влияют на скорость запоминания. Быстрое забывание усвоенного материала объясняется не только недостаточным количеством или отсутствием повторений, но и недостаточной значимостью объектов и обозначающих их понятий, о которых дети с нарушением зрения могут получить только вербальное знание. Ограниченный объем, сниженная скорость и другие недостатки запоминания детей с нарушением зрения имеют вторичный характер, т.е. обусловлены не самим дефектом зрения, а вызываемыми им отклонениями в психическом развитии. У детей с нарушением зрения увеличивается роль словесно-логической памяти. Выявлена слабая сохранность зрительных образов и снижение объема долговременной памяти. Объем кратковременной слуховой памяти у всех категорий детей с нарушением зрения высокий. Образы памяти незрячих при отсутствии подкрепления имеют тенденцию к быстрому угасанию. Значимость вербальной информации для детей с нарушением зрения играет особую роль в его сохранении. С возрастом происходит переход от

непроизвольного вида памяти к произвольному. Ухудшение двигательной памяти наблюдается у мальчиков в 10—11 и 14—15 лет, у девочек 12—15 лет. Процесс узнавания у слабовидящих зависит от того, насколько полно был сформирован ранее образ воспринимаемого объекта. Т. П. Головина (1989) отмечает у слабовидящих отставание от нормально видящих правильности узнавания, специфичности восприятия, для них свойственно большое количество ошибок, отсутствие умения выделять и характеризовать свойства целого образа. Однако включение сохранных анализаторов в процесс узнавания способствует его результативности. Процессы памяти (сохранение и забывание) зависят от качества усвоения материала, его значимости для индивида, числа повторений, типологических особенностей личности. Образование и запоминание у незрячих точных и простых движений требует 8—10 повторений, в то время как у нормально видящих 6—8 повторений. Поэтому для усвоения двигательного действия слепым и слабовидящим детям требуется большее количество повторений, чем для нормально видящих, так как при отсутствии подкреплений обнаруживается тенденция к угасанию двигательного образа. Даже небольшие промежутки времени (каникулярный период) между подкреплениями отрицательно сказываются на их представлениях. В процессе специального обучения дети овладевают навыками осязательно-зрительного и зрительного узнавания, а иногда используются навыки неспецифичного узнавания по второстепенным, несущественным признакам (например, по звуку, характерному для данного предмета, запаху, теплопроводности и т.д.). Отмечается достаточно высокий объем слуховой и осязательной памяти. Тип и вид памяти зависит от доминирующего характера деятельности и содержания материала. Л.П. Григорьева (1980) отмечает, что у частично видящих наблюдается снижение объема оперативной, кратковременной памяти, который изменяется в зависимости от фона, цвета зрительных стимулов, а также от степени сформированности свойств зрительного восприятия. Приобщение учащихся с нарушением зрения к различным видам деятельности и использование всех сохранных анализаторов является стимулом и условием для развития различных видов и типов памяти (А.Г. Литвак, 1998). Особенности восприятия. У детей с депривацией зрения ослаблены зрительные ощущения, а восприятие внешнего мира ограничено. Эти затруднения сказываются на степени полноты, целостности образов отображаемых предметов и действий, но они могут только изменить тип восприятия, но не влияют на физиологический механизм восприятия. В зависимости от степени поражения зрительных функций нарушена целостность восприятия. У слабовидящих доминирует зрительно-двигательно-слуховое восприятие. Объем внимания у младших школьников мал. Они способны одновременно воспринимать одно-два движения или отдельные элементы движений. У незрячих и детей с остаточным зрением основные формы восприятия — осязательно-двигательная и зрительно-двигательно-слуховая. Следует отметить, что поздно ослепшие имеют в арсенале своей памяти успевшие сформироваться двигательные умения и навыки. Благодаря им они быстрее и адекватнее воспринимают учебный материал. Их движения выглядят более уверенными, точными, но если навыки были слабо закреплены, дети их теряют. Нарушение зрительного анализатора приводит к образованию новых межанализаторных связей, изменению доминирования иных сенсорных систем. Однако какая бы сенсорная система не доминировала в познании окружающего мира у лиц с нарушенным зрением, она отражает взаимодействие различных анализаторов, их взаимное влияние в процессе формирования образов и представляет собой знание об окружающем мире в форме ощущений, мыслей. Исследования Ю. А. Кулагина (1969) показали идентичность нервных механизмов восприятия в норме и при патологии зрения, а также возможность усвоения слабовидящими определенной суммы знаний, умений и навыков. Особенности мышления. Дети с нарушением зрения не имеют возможности воспринимать окружающую ситуацию в целом, им приходится анализировать ее на основании отдельных признаков, доступных их восприятию. Тифлопсихологи утверждают, что дети с нарушением зрения проходят те же стадии в развитии мышления и примерно в том же возрасте и могут решать задачи, не опираясь на зрительные восприятия. При сохранном интеллекте мыслительные процессы

развиваются, как у нормально видящих сверстников. Однако наблюдаются некоторые отличия. У детей с нарушением зрения сужены понятия об окружающем мире (особенно у детей младших классов), суждения и умозаключения могут быть не вполне обоснованы, так как реальные субъективные понятия недостаточны или искажены. У слабовидящих отмечается словесно-логическое и наглядно-образное мышление. На уроках физкультуры учащиеся чаще пользуются наглядно-образным и словесно-логическим мышлением, когда задача решается в словесной (вербальной) форме. Используется также практически-действенный тип мышления, когда мыслительные операции осуществляются в процессе манипулирования с предметами (спортивный инвентарь) и выполнения физических упражнений. Этот вид оказывается незаменимым в тех случаях, когда решение мыслительной задачи должно протекать одновременно с практической деятельностью (Солнцева Л. И., 2000). У отдельных учащихся может преобладать тот или иной тип мышления. Специфическое развитие ребенка с проблемами развития, вызванное нарушением одной из систем организма и его функций, проходит на фоне активизации защитных свойств и мобилизации резервных ресурсов, сопротивляющихся наступлению патологических процессов. Здесь и проявляются потенциальные возможности компенсации. Они являются способом приспособления личности ребенка к определенному вторичному нарушению развития.

Примеры, иллюстрации, демонстрация, видео и т. д.

Взаимодействие с аудиторией (указания, вопросы, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)

Тема 2.1. Методика АФК для детей с нарушением зрения

1. Цели занятия. Рассмотреть методику АФК для детей с нарушением зрения
2. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Задачи и средства АФВ детей с нарушением зрения. Коррекционная направленность АФВ. Методы и методические приемы обучения, коррекции и развития. Использование и развитие сохранных анализаторов. Особенности регулирования физической нагрузки. Показания и противопоказания к физическим нагрузкам. Общение и регуляция психо-эмоционального состояния. Методика и организация подвижных игр с детьми с нарушением зрения. Общие требования к подвижным играм. Подвижные игры для коррекции осанки детей с нарушенным зрением. Методика ритмической гимнастики для детей с нарушением зрения. Методика обучения плаванию детей с нарушением зрения. Этапы обучения плаванию (формирование навыка пространственной ориентировки в воде; разучивание на суше плавательных упражнений имитационного характера). Коррекция и профилактика нарушений зрения.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, контрольные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

3. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема лекционного занятия. **Методика АФК для детей с нарушением зрения**

**Методика адаптивной физической культуры
детей с нарушением зрения**

Уроки адаптивной физической культуры в школах для детей с нарушением зрения варьируют в зависимости от состояния зрения, уровня физической подготовленности и возраста занимающихся. Например, в 1—2-х классах продолжительность подготовительной и заключительной частей по времени больше, чем в 3—4-х. В работе с данными категориями детей используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приемах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребенка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

При обучении детей с нарушением зрения крайне редко применяется какой-либо один метод, обычно в соответствии с задачами урока используется сочетание нескольких взаимодополняющих методов. Приоритетное положение отводится тому, который наилучшим образом обеспечивает развитие двигательной деятельности детей. Необходимо учить детей соединять мышечные ощущения со звуковым фоном. Источник звука, например, метроном, устанавливается на уровне лица занимающегося, так как на такой высоте звук улавливается легче. Систематический звуковой контроль помогает компенсаторному развитию слухового анализатора: слухового восприятия, дифференцирования различных звуковых сигналов, локализации звуков в пространстве и при перемещении звукового сигнала.

Особенности регулирования психофизической нагрузки.

Показания и противопоказания к физическим нагрузкам

При регулировании физической нагрузки целесообразно придерживаться следующих рекомендаций:

- использовать как стандартные (одинаковые по скорости, темпу и весу), так и переменные (изменяющиеся в ходе урока) виды нагрузки;
- варьировать формы и условия выполнения двигательных действий;
- варьировать объем нагрузки в зависимости от состояния здоровья занимающихся, уровня их физической подготовленности;
- варьировать физическую нагрузку, чередуя ее с паузами для отдыха, заполняемыми упражнениями для зрительного тренинга, на релаксацию, на регуляцию дыхания, пальчиковую гимнастику и пр.;
- воздерживаться от длительной статической нагрузки с поднятием тяжести, упражнений высокой интенсивности, которые могут вызвать повышение внутриглазного давления, ухудшение работоспособности цилиарной мышцы, ишемию, особенно у детей с глаукомой, высокой миопией и другими заболеваниями;
- учитывать сенситивные периоды развития физических качеств;
- для улучшения психосоматического состояния использовать психогимнастику;
- наблюдать за самочувствием занимающихся; умеренное утомление не является противопоказанием, однако в результате нерациональной организации труда (физического, умственного, зрительного) может наступить переутомление;
- при наличии эпилепсии исключать упражнения на стимулирование дыхательной системы, на повышенной опоре, игры высокой интенсивности, все то, что может спровоцировать приступ;
- учитывать, что нарушения эмоционально-волевой сферы, гиперактивность соразмеряются упражнениями на релаксацию, на регуляцию дыхания, на снятие зрительного и эмоционального утомления, упражнением для глаз — «пальмингом».

Подвижные и спортивные игры также являются хорошим средством регулирования физической нагрузки.

Показания и противопоказания к физическим упражнениям. Несмотря на

некоторые ограничения, следует отметить, что опасен для здоровья не вид движений, а методика их проведения. Дети с депривацией зрения могут заниматься следующими видами спорта: плавание, лыжные гонки, легкая атлетика, гимнастика, отдельные виды борьбы, шашки, шахматы, армрестлинг; спортивные игры для незрячих детей старшего школьного возраста (13—18 лет) — голбол, роллингбол, торбол и тенебиль (Маллаев Д.М., 1992, 2002). Участие в соревнованиях детей школьного возраста предусматривает обязательный допуск и контроль офтальмолога и педиатра.

Методика и организация подвижных игр с детьми с нарушением зрения

Общие требования к игре. Игра должна соответствовать возрасту детей, их физическому развитию и тем навыкам, которыми они владеют. Выбирая инвентарь для детей с ослабленным зрением, руководитель игры должен стремиться к тому, чтобы он был ярким и красочным, учитывать контрастность предметов, использовать цвета (зеленый, красный, оранжевый, желтый), наиболее благоприятно действующие на зрительное восприятие. При использовании мяча можно руководствоваться следующими рекомендациями.

1. Мяч для игры необходимо подбирать очень круглый, обеспечивающий угол падения, равный углу отражения, чтобы он отскакивал прямо в руки играющему.

2. Мяч должен быть несколько тяжелее волейбольного. Тяжелый мяч лучше ощущается незрячими, и они скорее овладевают игрой с ним, чем с легким.

Выбор цвета мяча зависит от освещения. При недостаточной освещенности необходимо пользоваться мячом светлого цвета, при ярком освещении — темного. Желательно использовать озвученный мяч, дающий возможность ребенку с ограничением зрения не только свободно играть с ним, точно бросать, легко ловить, но и самостоятельно находить его.

3. Используемый инвентарь должен быть безопасен.

Необходимо предусмотреть безопасность игровой площадки, определить ее размеры, соорудить ограничительные ориентиры: канавки, засыпанные песком чуть выше уровня всей площадки; линия из гравия, травяного покрова; асфальтированная дорожка, резиновые коврики и другие рельефные (осязательные) обозначения, шнур; натянутый по периметру площадки. На площадке не должно быть пней, ям, кустарника, препятствий — ее поверхность должна быть однородной. Ориентировочные линии можно обозначить цветными мелками или полос кой цветной ткани. Играющих необходимо предварительно ознакомить с размерами игровой площадки и со всеми возможными ориентирами (зрительными, слуховыми, обонятельными и др.), дать им самостоятельно походить, побегать, посмотреть все предметы и инвентарь, которые будут использованы в игре.

Руководитель с помощью сигнала ориентирует играющих, дает правильное направление и предупреждает об опасности. Ребенок с нарушением зрения ощущает всю игру преимущественно посредством слухового анализатора, у него может возникнуть перенапряжение органов слуха, нервной системы, переутомление, поэтому следует регулировать физическую нагрузку при играх. В качестве иллюстрации приводятся игры коррекционной направленности.

Методика обучения плаванию младших школьников с нарушением зрения

Плавание — одно из наиболее эффективных коррекционно-оздоровительных средств в работе с детьми с нарушениями зрения. Плавание показано всем детям, имеющим нарушение зрения. Однако при не некоторых глазных заболеваниях предусмотрены ограничения в прыжках в воду с вышки, трамплина, тумбочки. К таким заболеваниям относятся: миопия высокой степени (выше 6D), отслойка сетчатки, опухоли мозга и глаза, глаукома, послеоперационный период после замены хрусталика (первые полгода).

К **особенностям** обучения незрячих детей плаванию относятся: затруднение восприятия (осязательно-слухового) учебного материала, отсутствие возможности зрительного подражания, отсутствие навыка пространственной ориентировки в водной среде, страх неизведанного пространства, относительно низкая температура воды, необычное положение тела, боязнь столкновений и пр.

Обучение плаванию начинается с формирования навыка пространственной ориентировки в воде, а именно — с ориентировки детей относительно места проведения занятий, определения входа и выхода из воды, глубины в различных местах бассейна. Традиционные методические приемы показа, используемые в обучении нормально видящих детей, незрячему ребенку недоступны. Поэтому применение дополнительных звуковых, осязательных и обонятельных ориентиров поможет адаптации к непривычной водной среде. В качестве ориентиров в условиях водной среды особое значение приобретает звуковая сигнализация. Дети должны знать и неукоснительно выполнять упражнения на условные звуковые сигналы. Занимающихся предварительно знакомят с командами и терминологией, которой они будут пользоваться во время занятий.

Следующий этап обучения технике плавания начинается с разучивания на суше плавательных упражнений имитационного характера, дающих представление о движениях в воде, с последующим переносом разученного умения в водную среду. К ним относятся: «подуй на воду как на горячий чай»; «подбрасывай воду носками ног так, чтобы над носками образовался фонтан», имитация работы ног способом кроль; «мельница» руками вперед, назад; имитация гребковых движений способом кроль, лежа на скамейке, с резиновыми амортизаторами и пр. Резиновые амортизаторы применяются с целью получения информации о сопротивлении воды во время гребка. В комплекс упражнений на суше включаются упражнения на задержку дыхания. Например, на счет 1—2 вдох, а на счет 1—8 продолжительный полный выдох. Упражнение выполняют как на месте, так и в движении.

На суше необходимо добиваться правильного выполнения имитации плавательных движений. Целесообразно использовать специальные средства наглядности. При демонстрации наглядных пособий педагог должен в словесной форме описать изучаемое движение. Помимо наглядных пособий используется наглядно-практический метод обучения, когда ученик осязательно опознает и идентифицирует изучаемые объекты: имитацию движений рук, ног, головы, а также движения губ во время вдоха и выдоха, закругленный и прямой конец плавательной доски, надувные игрушки, озвученные предметы, свис ток, секундомер и пр., используемые в процессе обучения.

Очередной этап обучения плавательным движениям детей с депривацией зрения — формирование базовых навыков: освоения водной среды; погружения в воду; лежания на воде (на всплывание в группировке — «поплавок», согнувшись — «медуза», вытянувшись — «звездочка»), скольжения в положение «торпеда» на груди и спине. Для формирования топографических представлений и навыков пространственной ориентировки в водной среде следует давать задания (игры, сюжетно-ролевые, игровые ситуации) на прохождение различных дистанций вначале с партнером, а затем самостоятельно.

Обучение любому движению осуществляется в следующей последовательности: на суше, на мелкой части бассейна, у неподвижной опоры (бортик бассейна, поручень, дорожка), с применением подвижной опоры (плавательная доска, поддерживающие средства, помощь педагога или партнера), разучивание техники дыхания, разучивание скольжения,

изучение движений ногами, руками при плавании способом кроль на груди, на спине.

Следующей фазой обучения является разучивание согласования движений руками и ногами (на каждые два гребка руками выполняется шесть движений ногами, отметить ведущую роль р/к), согласования движений руками с дыханием (с плавательной доской, без доски), согласования движений руками и ногами с дыханием. Завершающая фаза обучения — проплыть 25—50 м в полной координации.

Закрепление навыка выполнения того или иного движения у незрячих происходит значительно медленнее, чем у нормально видящих. В связи с этим следует в одном занятии выполнять не более трех новых упражнений. Каждое последующее упражнение следует начинать только после усвоения предыдущего. Не следует забывать об упражнениях на расслабление («медуза»), а также упражнениях на снятие зрительного утомления (быстрое моргание глазами, «звездочка» на спине с закрытыми глазами и др.) В работе с незрячими младшего школьного возраста целесообразно использовать игровой и соревновательный методы обучения, способствующие формированию положительных эмоций, ощущению радости, желанию заниматься плаванием. Включение игр, соответствующих тематике конкретного занятия, сюжетно-ролевых игр, свободного плавания в заключительной части урока на протяжении 3—5 мин увеличивают двигательную плотность урока, число повторений и способствуют закреплению формируемых навыков.

Коррекция и профилактика нарушений зрения

Тренировка глаз всегда была и остается актуальной. Своевременная профилактика снижает потерю зрения. Учителя, родители и сами учащиеся могут воспользоваться следующими рекомендациями при проведении упражнений для глаз:

- все упражнения выполнять без очков;
- упражнения выполнять спокойно, без какого-либо напряжения;
- научиться расслабляться (полное физическое и психическое расслабление);
- начинать тренировку лучше всего с простых упражнений, постепенно переходя к более сложным;
- между упражнениями часто моргать глазами;
- продолжительность занятий: начинать с 1—2 мин, постепенно увеличивая до 10 мин;
- упражнения выполнять два раза в день.

Г.Г. Демирчоглян (1996) для сохранения и улучшения зрения рекомендует выработать у ребенка следующие навыки:

- моргать непрерывно, доведя это движение до автоматизма;
- дышать легко и непрерывно;
- смотреть на ближние и удаленные объекты, скоординировав деятельность психики и глаза; возбуждать в себе интерес — во время рассматривания объекта путешествовать по нему;
- воспринимать увиденное без усилия;
- часто закрывать глаза, чтобы давать им отдых

Примеры, иллюстрации, демонстрация, видео и т. д.

Взаимодействие с аудиторией (указания, вопросы, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА АФК ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Тема 3.1. Анатомо-физиологическая характеристика нарушений слуха. Характеристика детей с нарушением слуха

1. Цели занятия. Рассмотреть анатомо-физиологическую характеристику нарушений слуха. Характеристика детей с нарушением слуха
2. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Характеристика патологий слуха. Особенности памяти, внимания, мышления, восприятия. Особенности физического развития и двигательные нарушения у детей с патологией слуха. Вторичные отклонения в физическом развитии детей, обусловленные нарушением слуха.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, контрольные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

3. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема лекционного занятия. **Анатомо-физиологическая характеристика нарушений слуха. Характеристика детей с нарушением слуха**

Текст лекции

Нарушение слуха — полное (глухота) или частичное (тугоухость) снижение способности обнаруживать и понимать звуки.

Нарушения слуха в той или иной степени встречаются достаточно часто у взрослых и у детей разного возраста. Большинство из них носит временный характер, например при воспалении среднего уха (отит), простудах, образовании серных пробок, при аномальном строении наружного и среднего уха (отсутствие или недоразвитие ушных раковин, заращение слуховых проходов, дефекты барабанной перепонки, слуховых косточек и др.), при экссудативных отитах. Такого рода нарушения слуха называются кондуктивными, в результате лечения, иногда длительного, слух восстанавливается.

Другую группу нарушений слуха составляют так называемые стойкие нарушения, связанные с поражением среднего уха, сенсоневральная тугоухость и глухота. При этих нарушениях современная медицина восстановить нормальный слух не в силах. Речь может идти лишь о поддерживающей терапии, определённых профилактических мероприятиях, слухопротезировании и длительной систематической педагогической коррекции

По состоянию слуха различают детей слабослышащих (страдающих тугоухостью) и глухих. Тугоухость - стойкое понижение слуха, вызывающее затруднение в восприятии речи. Тугоухость может быть выражена в различной степени- от небольшого нарушения восприятия шепотной речи до резкого ограничения восприятия речи разговорной громкости. Детей с тугоухостью называют слабослышащими детьми. Глухота- наиболее резкая степень поражения слуха, при которой неразборчивое восприятие слуха становится невозможным. Глухие дети характеризуются глубоким стойким двусторонним нарушением слуха, приобретённым в раннем детстве или врождённым

По времени наступления снижения слуха дети делятся на две группы: ранооглохшие дети, т.е. потерявшие слух на 1-2-м году жизни или родившиеся неслышащими;

позднооглохшие дети, т.е. потерявшие слух в 3-4 года и позже и сохранившие речь в связи с относительно поздним возникновением глухоты.

Дефект слуха в первую очередь отрицательно влияет на формирование той психической функции, которая в наибольшей степени зависит от состояния слухового анализатора, - на формирование речи.

Глухота, врождённая или приобретённая в доречевом периоде, лишает ребёнка возможности овладеть речью без специальных приёмов обучения, а если речь уже начала формироваться, то ранняя глухота может привести к распаду недостаточно упрочившихся речевых навыков.

У позднооглохших детей степень сохранности речи зависит от времени наступления глухоты и от условий последующего развития ребёнка, в частности от наличия или отсутствия специальной работы по сохранению и развитию речи.

По состоянию словесной речи (в устной, устно-тактильной или письменной форме) среди детей с нарушенным слухом можно выделить: неговорящих (необученные дети); детей, в речи которых имеются отдельные слова (на начальном этапе обучения); детей, имеющих короткую фразу с аграмматизмом; детей с развёрнутой фразовой речью с аграмматизмом; детей с нормальной фразовой речью

Таким образом, степень и характер речевой недостаточности у детей с нарушениями слуха зависят от взаимодействия трёх основных факторов: степени нарушения слуха, времени возникновения его поражения, условий развития слуха после поражения слуха.

Нарушение слуха, прежде всего, сказывается на психике школьника, своеобразии его общения с людьми и окружающим предметным миром. Отсутствие внутренней речи и словесного опосредования ограничивают объём внешней информации и всегда сопровождаются замедленностью и снижением восприятия, мышления, внимания, памяти, воображения и всей познавательной деятельности в целом.

Нарушение слухового восприятия вызывает специфические изменения в снижении двигательной памяти, произвольного внимания. Особенно у учащихся младшего и среднего школьного возраста. Многие неслышащие школьники с трудом осваивают представления о мерах времени и об отношениях между единицами времени.

Слух теснейшим образом связан с движением. Движение корректируется не только зрением, но и слухом. Слуховые сигналы, как зрительные участвуют в регуляции движений. Выключение слуха из системы анализаторов означает не просто изолированное «выпадение» одной из сенсорных систем, а нарушение всего хода развития людей данной категории. Между нарушением слуха, речевой функции и двигательной системой существует тесная функциональная взаимосвязь

Общее физическое состояние глухих детей и специфические нарушения организма, связанные с этим заболеванием, тесно переплетаются и взаимно влияют друг на друга, очень часто усугубляя формирование различных дефектов растущего организма. В нашем случае это – ДЦП, сколиозы, вялая осанка, плоскостопие, миотонический синдром, синкенизии, деформации грудной клетки и нижних конечностей, то есть связанные с нарушениями в опорно-двигательном аппарате

своеобразие двигательной сферы глухих школьников: недостаточно точная координация и неуверенность движений, что проявляется в основных двигательных навыках; относительная замедленность овладения двигательными навыками; трудность сохранения у глухих статического и динамического равновесия; относительно низкий уровень развития пространственной ориентировки; замедленная реагирующая способность, скорость выполнения отдельных движений и темпа двигательной деятельности в целом; отклонения в развитии моторной сферы: мелкой моторики кисти и пальцев рук, согласованности движений отдельных звеньев тела во времени и пространстве, переключаемости движений, дифференцировки и ритмичности движений, расслабления, совокупность которых характеризует нарушения координационных способностей; отставание в развитии жизненно

важных физических способностей: скоростно-силовых, силовых, выносливости и других, характеризующих физическую подготовленность детей и подростков.

Перечисленные нарушения в двигательной сфере глухих школьников носят взаимосвязанный характер и обусловлены общими причинами: структурой слухового дефекта, недостаточностью речевой функции, сокращением объёма поступающей информации, состоянием двигательного анализатора, степенью функциональной активности вестибулярного анализатора.

Врожденные нарушения слуха, как правило, сопровождаются нарушениями вестибулярного аппарата.

При нарушении равновесия у глухих детей младшего школьного возраста отмечается замедленность, скованность и малая амплитуда движений. Ведущим и решающим фактором в регуляции чувства равновесия у глухих является «мышечное чувство».

Глухонемые показали полное отсутствие ощущения вращения по сравнению со слышащими. Слышащие быстро и отчётливо ощущали перемещение тела, правильно указывали направление вращения. Установлено, что у лиц со сниженной функцией вестибулярного анализатора не развивается синдром укачивания.

Врождённые или ранние нарушения функций слухового и вестибулярного анализаторов приводят к снижению чувства пространственной ориентировки глухих, что проявляется в ходьбе, беге, ориентации в схеме тела, упражнениях с предметами. При ходьбе с открытыми глазами глухие дети старшего возраста держатся так же, как и слышащие. Однако при ходьбе с закрытыми глазами между глухими и слышащими обнаружена заметная разница. Расстройства равновесия у глухих при отсутствии зрительного контроля отмечается у 45,7 % глухих.

У детей школьного возраста отмечается асимметрия при ходьбе. С возрастом степень асимметрии при ходьбе у глухих уменьшается. Различия между глухими и слышащими особенно выражены в 11-14 лет. В более старшем возрасте различий в степени асимметрии при ходьбе между глухими и слышащими нет. Причину уменьшения с возрастом различий у глухих В. С. Фарфель (1975) объясняет более длительным стажем ходьбы. При этом глухие отличаются от слышащих чрезвычайной вариативностью шагов. Они расставляют ноги при ходьбе с закрытыми глазами несколько шире, чем слышащие, шаги их короче.

Потеря слуха оказывает значительное влияние на функциональное состояние всех систем.

поражения периферических и центральных структур, проявляющиеся в замедленном движении глаз (0,9 %), языка (2,7 %), акта жевания

Эти нарушения прямо или опосредованно влияют на двигательные способности, связанные с быстротой реагирования, темпом движений, скоростными качествами

В игровой деятельности, где требуется комплексное проявление скоростных качеств, самое большое отставание от слышащих школьников по уровню развития быстроты наблюдается в младшем и частично в среднем школьном возрасте. Скорость движений, прыгучесть, мышечная сила в них на 20-60 % ниже.

Глухие школьники по мышечной силе отстают от слышащих в 9, 11, 12 лет до 33 % по показателям абсолютной силы, но динамика её возрастного развития почти совпадает с показателями слышащих сверстников.

Среди многочисленных форм проявления скоростно-силовых качеств наиболее выраженными являются прыжковые упражнения.

У детей с недостатками слуха статическая выносливость в возрасте 7-8 лет ниже, чем у слышащих. К 9-10 годам глухие по уровню выносливости к мышечным усилиям приравниваются к слышащим. В возрасте 13-15 лет у всех школьников наблюдается невыраженное снижение статической выносливости, а к 16-17 годам их показатели приближаются к результатам их слышащих сверстников.

Слабослышащие по показателям общей выносливости приближаются к слышащим.

К 16-17 годам уровень общей выносливости подростков с недостатками слуха почти сравнивается с уровнем выносливости слышащих и зависит главным образом от состояния кардиореспираторной системы.

Патологический процесс в слуховой системе изменяет функцию вестибулярного аппарата, а вестибулярные нарушения в свою очередь влияют на формирование двигательной сферы.

Тренировки вестибулярной системы специально подобранными физическими упражнениями повышают функциональную устойчивость вестибулярного анализатора к воздействию неблагоприятных факторов, связанных с нарушениями внутреннего уха. Вестибулярная система, находящаяся в состоянии повышенного раздражения, функционально адаптируется к различным раздражителям (в частности, к физическим упражнениям), в связи, с чем ее реактивность значительно понижается

Примеры, иллюстрации, демонстрация, видео и т. д.

Взаимодействие с аудиторией (указания, вопросы, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА АФК ДЕТЕЙ С СЕНСОРНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Тема 3.2. Методика АФК для детей с нарушением слуха

1. Цели занятия. Рассмотреть методику АФК для детей с нарушением слуха

2. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Методика коррекции двигательных нарушений глухих детей дошкольного возраста. Средства коррекции и развития координационных способностей с помощью скоростно-силовых упражнений. Средства коррекции вестибулярной функции. Особенности обучения начальному плаванию слабослышащих детей. Подвижные игры в воде. Методика активизации познавательной деятельности у детей с нарушением слуха. Понятие «познавательная деятельность». Особенности формирования произвольных движений; активизация речевой функции и согласованности движений и речи. Роль компенсаторных механизмов в развитии глухих детей. Особенности применения зрительного, кожного, тактильного, обонятельного, слухового, вибрационного, проприоцептивного анализатора при обучении и развитии глухих и слабослышащих детей.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, контрольные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

3. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема лекционного занятия. **Методика АФК для детей с нарушением слуха.**

Текст лекции

Методы коррекции физического состояния детей с нарушениями слуха

Лечебная физическая культура

Задачи ЛФК:

1. Улучшение крово – и лимфообращения;
2. Улучшение работы дыхательной системы;
3. Профилактика застойных явлений;
4. Стимуляция процессов регенерации;
5. Предупреждение возможных осложнений;
6. Ускорение метаболизма;
7. Стимуляция работы центральной нервной системы;
8. Повышение обмена веществ;
9. Повысить физическую работоспособность, оказать общеукрепляющее и тонизирующее воздействие на организм.
10. Вследствие нетренированности нервного и связочно-мышечного аппарата, звуковоспринимающего и звуковоспроизводящего, у глухих детей почти отсутствует или очень ослаблено влияние на центральную нервную систему, поэтому в занятии ЛФК нужно использовать элементы речевой ритмики с произношением уже известных звуков и слов.

Для повышения эффективности занятия необходимо максимально координировать работу зрительного и слухового анализаторов с движениями, поэтому используются звуковые сигналы: дудка, свисток, музыкальное сопровождение.

Сочетанность воздействия на зрительный, слуховой, звукодвигательный анализаторы у глухих детей, а также на их экстеропрприоцептивные рецепторы при выполнении детьми различных движений в игре ведет к лучшей координации работы этих анализаторов, а выраженная эмоциональная окраска воздействия все больше усиливает положительное влияние этой новой сочетанной методики на различные центры головного и спинного мозга.

Так как речь глухого ребёнка либо отсутствует, либо сильно отстаёт от нормы, наблюдаются: снижение максимальной лёгочной вентиляции, уменьшение резервного объёма выдоха, снижение ЖЕЛ, уменьшение времени задержки дыхания на вдохе и выдохе, замедленное восстановление показателей сердечно – сосудистой системы, поэтому неотъемлемой частью каждого занятия является дыхательная гимнастика.

Для борьбы с гипокинезией у глухих детей необходимо стимулировать их двигательную активность, используя различные игры и элементы спортивных игр, различные виды ходьбы по коррекционным дорожкам (коррекция и профилактика плоскостопия и нарушений осанки, массаж биологически активных точек, знакомство с различными видами передвижений), различные виды передвижений (ориентация в пространстве, взаимодействие детей друг с другом).

Для развития гибкости в суставах и коррекции нарушений в осанке применяют различную стретчинг-гимнастику, упражнения с максимальной амплитудой движений.

На каждом занятии ЛФК с глухими детьми используются релаксационные упражнения чтобы снизить нервную возбудимость детей, снять чрезмерное напряжение мускулатуры.

Примеры, иллюстрации, демонстрация, видео и т. д.

Взаимодействие с аудиторией (указания, вопросы, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)

РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИКА АФК ДЕТЕЙ С ДЦП

Тема 4.1. Понятие, причины и формы ДЦП. Особенности физического развития и двигательных способностей детей с ДЦП. Особенности психического развития детей с ДЦП

1. Цели занятия. Рассмотреть понятие, причины и формы ДЦП. Особенности физического развития и двигательных способностей детей с ДЦП. Особенности психического развития детей с ДЦП

2. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Понятие о детском церебральном параличе. Формы ДЦП. Сопутствующие заболевания и вторичные нарушения. Речевые и психические отклонения. Двигательные отклонения. Формирование движений ребенка. Позотонические рефлексy.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, контрольные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

3. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема лекционного занятия. **Понятие, причины и формы ДЦП. Особенности физического развития и двигательных способностей детей с ДЦП. Особенности психического развития детей с ДЦП**

Текст лекции

ДЦП — органическое поражение мозга, возникающее в периоде внутриутробного развития, в родах или в периоде новорожденности и сопровождающееся двигательными, речевыми и психическими нарушениями. При этом двигательные расстройства наблюдаются у 100% детей, речевые у 75 и психические у 50% детей.

Двигательные нарушения проявляются в виде парезов, параличей, насильственных движений. Особенно значимы и сложны нарушения регуляции тонуса, которые могут происходить по типу спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии. На основе этих нарушений формируются вторичные изменения в мышцах, костях и суставах (контрактуры и деформации).

Речевые расстройства характеризуются лексическими, грамматическими и фонетико-фонематическими нарушениями.

Психические расстройства проявляются в виде задержки психического развития или умственной отсталости всех степеней тяжести. Кроме того, нередко имеются изменения зрения, слуха, вегетативно-сосудистые расстройства, судорожные проявления и пр.

Двигательные, речевые и психические нарушения могут быть различной степени выраженности — от минимальных до максимальных. К.А. Семенов (1978) выделяют следующие формы:

- спастическая диплегия;
- двойная гемиплегия;
- гиперкинетическая форма;
- гемипаретическая форма;
- атонически-астатическая форма.

Спастическая диплегия — самая распространенная форма ДЦП. Обычно это тетрапарез, но ноги поражаются больше, чем руки. Прогностически благоприятная форма в плане преодоления речевых и психических нарушений и менее благоприятная в

двигательном отношении. 20% детей передвигаются самостоятельно, 50% — с помощью, но могут себя обслуживать, писать, манипулировать руками.

Двойная гемиплегия — самая тяжелая форма ДЦП с тотальным поражением больших полушарий. Это также тетрапарез с тяжелыми поражениями как верхних, так и нижних конечностей, но руки «страдают» больше, чем ноги. Цепные установочные выпрямительные рефлексy могут не развиваться вообще. Произвольная моторика резко нарушена, дети не сидят, не стоят, не ходят, функция рук не развита. Речевые нарушения грубые, по принципу анатрии, в 90% умственная отсталость, в 60% судороги, дети необучаемы. Прогноз двигательного, речевого и психического развития неблагоприятный.

Примеры, иллюстрации, демонстрация, видео и т. д.

Взаимодействие с аудиторией (указания, вопросы, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)

РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИКА АФК ДЕТЕЙ С ДЦП

Тема 4.2. Методика АФК для детей с ДЦП.

1. Цели занятия. Рассмотреть методику АФК для детей с ДЦП.
2. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Двигательная реабилитация детей с ДЦП: тренировки основных двигательных навыков, коррекция основных функций организма. Особенности АФВ в дошкольном и школьном возрасте. Особенности оценки антропометрических, функциональных и физиометрических показателей. Особенности тестирования моторики детей с ДЦП. Фитбол гимнастика. Методика занятий иппотерапией. Методика занятий гидрокинезотерапией.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, контрольные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема лекционного занятия. Методика АФК для детей с ДЦП.

Текст лекции

Двигательная реабилитация детей с ДЦП

Основным средством двигательной реабилитации является ЛФК. ЛФК проводится в дошкольном возрасте (от 3 до 7 лет) в детских садах в форме малогрупповых занятий. ЛФК от 3 до 5 раз в неделю с младшей группой (3—4 года) — 15 мин, со средней (4—5 лет) — 20 мин, со старшей (5 — 6 лет) — 25 мин, с подготовительной (6—7 лет) — 30 мин. С детьми, имеющими среднюю и тяжелую степень ДЦП, занятия ЛФК проводятся индивидуально.

В дошкольных учреждениях компенсирующего и комбинированного вида имеются специализированные группы детей с церебральной патологией. Занятия ЛФК могут проводиться также в лечебных учреждениях или реабилитационных центрах различными курсами, включая комплексное лечение.

Организация физкультурно-оздоровительной работы в специализированных детских садах и школах имеет свои особенности. Деятельность педагога отличается специфичностью, обусловленной характером заболевания детей. Для специальных образовательных школ ДЦП в 1986 г. разработана программа, но только для 1—4-х классов. Для средних и старших классов программ по физическому воспитанию и ЛФК нет. Учителю физкультуры и руководителю по физическому воспитанию необходимо знать методы и принципы последовательности формирования двигательных навыков ребенка с ДЦП. При тренировке двигательных функций необходимо соблюдать принцип онтогенетической последовательности. Тренируемые навыки целесообразно постоянно адаптировать к повседневной жизни ребенка. В первую очередь необходимо развивать реакции выпрямления и равновесия.

Тренировка поворотов туловища. Повороты со спины на бок и со спины на живот стимулируют подъем головы, тормозят влияние шейных тонических рефлексов, развивают координацию движений, равновесие. В положении на боку ребенок видит свои руки, что способствует выработке зрительно-моторных координации. Кроме того, вращательные движения необходимы для поддержания равновесия.

Тренировка ползания на четвереньках. В начале тренируют поднятие головы и опору на предплечья и кисти в положении на животе. В положении на четвереньках тренируется способность правильно удерживать позу, опираясь на раскрытые кисти и колени, отрабатывается реакция равновесия, перенос массы тела, опираясь, то на одну руку или одну ногу, то на другую. При этом следят за правильным (разогнутым) положением головы. Для ползания на четвереньках важно правильно перемещать центр тяжести, сохранять равновесие и совершать реципрокные движения конечностями

Наряду с формированием основных двигательных навыков и умений необходимо решать такие задачи, как:

- нормализация произвольных движений в суставах конечностей;
- нормализация дыхательной функции;
- формирование навыка правильной осанки и правильной установки стоп;
- коррекция сенсорных расстройств;
- коррекция координационных нарушений (мелкой моторики кисти, статического и динамического равновесия, ритмичности движений, ориентировки в пространстве);
- тренировка мышечно-суставного чувства;
- профилактика и коррекция контрактур;
- активизация психических процессов и познавательной деятельности.

Адаптивное физическое воспитание детей с ДЦП

Физическое воспитание детей с церебральной патологией можно разделить на 3 периода:

- 1) доречевой и ранний возраст — от 0 до 3 лет;
- 2) дошкольный возраст — от 3 до 7 лет;
- 3) школьный возраст — старше 7 лет.

Первый период реализуется в центрах абилитации в детских поликлиниках и реабилитационных центрах. **Второй** период реализуется в дошкольных учреждениях компенсирующего и комбинированного вида, имеющих специализированные группы детей с ДЦП. **Третий** период реализуется в специализированных школах.

Задачи 1-го периода

1. Нормализация тонуса и моторики ребенка.
2. Стимуляция звуковой и речевой активности.
3. Развитие сенсорных процессов (зрительного, слухового, двигательного-кинестетического и др.).
4. Формирование предметной деятельности.
5. Развитие манипулятивной функции и двигательных навыков.

Задачи 2-го периода

1. Развитие игровой деятельности и психических процессов.
2. Развитие речевого общения.
3. Расширение знаний об окружающей среде.
4. Развитие сенсорных функций.
5. Развитие ручной умелости и двигательных навыков.
6. Воспитание навыков самообслуживания и гигиены.

Задачи 3-го периода

1. Развитие двигательных навыков.
2. Развитие психических процессов и речи.
3. Развитие познавательной деятельности.
4. Профессиональная ориентация.

Адаптивное физическое воспитание

Ведущую роль в развитии движений у детей с церебральным параличом играет лечебная гимнастика. Под влиянием лечебной гимнастики в мышцах, сухожилиях, суставах возникают нервные импульсы, направляющиеся в центральную нервную систему и стимулирующие развитие двигательных зон мозга. Важно отметить, что только под влиянием лечебной гимнастики в мышцах ребенка с церебральным параличом возникают адекватные двигательные ощущения. Лечебная гимнастика нормализует позы и положения конечностей, снижает мышечный тонус, уменьшает или преодолевает насильственные движения. Особое внимание в занятиях лечебной гимнастикой уделяется тем двигательным навыкам, которые необходимы в жизни, — навыкам и умениям, обеспечивающим ребенку ходьбу, предметно-практическую деятельность, самообслуживание. Только при этих условиях гимнастика способствует развитию у ребенка правильного двигательного стереотипа.

В раннем и дошкольном возрасте естественное желание двигаться не может быть удовлетворено 20—30-минутными занятиями лечебной гимнастикой. Ребенок не в состоянии самостоятельно удовлетворить свою потребность в движении, даже владея необходимыми двигательными навыками.

У многих детей нарушен ритм выполнения движений, поэтому важно научить их согласовывать свои движения с заданным ритмом; движения полезно выполнять под счет, хлопки, музыку. Музыка благоприятно воздействует на развитие движений у детей. Так, в ходьбе, проводимой под музыку, у них легче формируется равномерность длины шага, координация движений.

У детей с церебральным параличом на всех возрастных этапах отмечается снижение таких физических качеств, как ловкость, скорость, сила, гибкость и выносливость. Поэтому для них крайне важно выполнение специальных прикладных упражнений — ходьба, бег, прыжки, лазанье и перелезание, а также различные действия с предметами (игрушками, гимнастическими палками, мячами, обручами). Детей учат правильно захватывать различные по форме, объему и весу предметы, манипулировать ими.

В ходе выполнения движений у детей не должно быть длительной задержки дыхания. Дошкольник с церебральным параличом не может произвольно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. При выполнении упражнений в первую очередь надо обращать внимание на выдох, а не на вдох. Если дети начинают дышать через рот, необходимо снизить дозировку упражнений. При этом следует исключить случаи

постоянного ротового дыхания у некоторых детей вследствие заболеваний носовой полости (аденоиды, полипы, искривления носовой перегородки, ринит и т. д.).

Кроме того, при проведении фронтальных занятий по развитию движений и подвижных игр следует избегать длительного пребывания детей в одних и тех же позах, не допускать долгих объяснений заданий, так как это утомляет детей и снижает их двигательную активность. Не следует также чрезмерно возбуждать детей потому, что возбуждение обычно усиливает мышечное напряжение и насильственные движения.

Адаптивное физическое воспитание в школьном возрасте

Урок по физическому воспитанию в спецшколах является одним из предметов, где решаются образовательные, воспитательные и коррекционные задачи. Программа по физическому воспитанию в спецшколах имеет особенности. Так, в раздел общеразвивающих упражнений введены следующие коррекционные упражнения:

- для коррекции позотонических реакций;
- для расслабления мышц;
- для формирования правильной осанки;
- для опороспособности;
- для формирования равновесия;
- для развития пространственной ориентации и точности движений.

Гимнастика и легкая атлетика не выделяются в отдельные разделы, а используются доступные виды занятий. В каждый урок включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения и игры по упрощенным правилам. Используется индивидуальный подход к детям с учетом их психического развития.

В школе-центре «Динамика» (Санкт-Петербург) группой специалистов (Цветковой М.П., Щедриной Т. Г. и др.) разработана авторская программа по физическому воспитанию для детей с церебральной патологией. Все уроки по физическому воспитанию проходят с элементами ЛФК, на основе индивидуального подхода и дидактических принципов. Авторы выделяют упражнения начального этапа физической подготовки, развивающего и тренирующего.

Упражнения начального этапа физической подготовки. Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения. В исходном положении лежа на спине (сидя, стоя) развивать диафрагмальное дыхание, с акцентом на выдох. Выполнять удлинённый, углублённый выдох с одновременным произнесением звуков: «х-х-хо» (как согревают руки), «фф-фу» (как студят чай), «чу-чу-чу» (паровоз), «ш-ш-ш» (вагоны), «у-у-у» (самолет), «ж-ж-ж» (жук), задуть свечу, надуть шарик. Звуковая гимнастика, сочетание дыхания с движениями.

Основные исходные положения и изолированные движения головы, рук, ног, туловища. Исходное положение: лежа, сидя, стоя. Движения головой в разных направлениях. Одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вверх, вниз. Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движения. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него. Выделение пальцев рук. В исходных положениях лежа на спине, на животе, на боку поочередное поднятие и отведение прямых или согнутых ног, сгибание, разгибание, а также круговые движения ими. Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Акробатические группировки: сидя, лежа, на спине, в приседе. Простейшие сочетания движений.

Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. В исходном положении: сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и

размыкание стоп. Прокатывание стопами каната. Захватывание стопами мяча, захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в обруч и передачей соседу по ряду. Ходьба по ребристой доске, массажному коврику, рейкам гимнастической стенки.

Упражнения для формирования равновесия. Движение головой сидя, стоя на коленях, стоя у опоры. Наклоны вперед-назад, вправо, влево; повороты вправо-влево. Из исходного положения, лежа на спине (на животе) быстрый переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений. Кружение на месте переступанием. Удерживание различных исходных положений на качающейся плоскости. Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх и вниз), по гимнастической скамейке (25—30 см высотой). Перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м. Шагание с предмета на предмет.

Упражнения для формирования правильной осанки. Стойка у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками, глазами в разных исходных положениях и при движениях рук. Сохранение устойчивости в стойке «одна ступня впереди другой» с открытыми и закрытыми глазами. Стойка на носках, стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад. Смена исходных положений под счет учителя с открытыми и закрытыми глазами. Удерживание различных исходных положений на качающейся плоскости с движениями рук. Кружение на месте переступанием с последующим выполнением упражнений руками с наклонами, приседаниями и выпадами вперед, в сторону. Ходьба по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, по гимнастической скамейке, бревну с движениями руками и с предметом в руках (флажком, гимнастической палкой, мешочком с песком, с мячом, обручем). Ходьба по гимнастической скамейке с приседаниями, с поворотом (переступанием), приставными шагами, переменными шагами вперед, назад, боком. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиваниями через набивные мячи, веревочку, натянутую на высоте 20—25 см.

Прикладные упражнения. Построения и перестроения. Равнение в шеренге и в колонне. Перестроение из шеренги и колонны в круг. Повороты на месте направо, налево, кругом. Выполнение строевых команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «направо», «налево».

Лазания и перелезание. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разными способами. Лазание на четвереньках поклонной скамейке, установленной под углом 30° с переходом на гимнастическую стенку и наоборот. Перелезание через препятствие высотой до 1 м. Пролезание сквозь обруч, не касаясь его ногами, удерживание его горизонтально и вертикально к полу. Пролезание между рейками наклонной лестницы сверху вниз и снизу вверх. Вис на канате с помощью рук и ног, лазанье на высоту 1 м.

Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки, изменяя хват. Балансирование палки, стоя на одном месте. Удерживая палку перед собой (на лопатках, за спиной), изменять исходное положение, например: встать на одно колено, на оба колена, сесть и подняться в основную стойку, не выпуская палки из рук и не меняя хвата.

Упражнения с большим мячом. Перекладывание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя. Ведение мяча. Удары мяча об пол перед собой с одновременным подпрыгиванием на двух ногах. Прокатывание мяча, броски вперед, в сторону с дозируемыми усилиями.

Упражнение с малыми мячами. «Школа мяча» с усложненными бросками в различных исходных положениях. Метание мяча сбэку одной рукой. Метание теннисного мяча на дальность. Бросок двумя руками снизу через возвышенность (высота 2 м). Попадание мячом в предмет (большой мяч, кубик и т.д.).

Игры

Подвижные игры: «Товарищ командир», «Попади в цель», «Гонка мячей в колоннах», «Караси и щука», «День и ночь», «Невидимка», «Подвижная цель». Эстафеты с лазанием и перелезанием и игры со специальными заданиями на осанку и ходьбу с включением метания и упражнений, развивающих пространственные представления.

Подготовительные игры к баскетболу: «Охотники и утки», «Гонка мячей по шеренгам», «Увертывайся от мяча», «Гоньи мячей по кругу», «Мяч в кругу».

Зимние игры на воздухе: «Снежки по мячу», «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «За мной», «Кто быстрее», «Эстафета на лыжах», «Взятие крепости»

Упражнения развивающего этапа физической подготовки

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения. В различных исходных положениях тренировать все типы дыхания. Дыхательные упражнения с руками на поясе, за головой. Развивать подвижность грудной клетки при выполнении усиленного дыхания (на вдохе приподнять надплечья, на выдохе надавливать ладонями на боковые поверхности грудной клетки). Изменение темпа вдоха и выдоха (по подражанию, под хлопки, под счет). Ритмичное дыхание при выполнении движений: вдох при поднимании рук, отведении их в сторону, выпрямление туловища, разгибание ног: при опускании вниз головы, при наклонах туловища и приседаниях.

Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища. Основная стойка, стойка — ноги на ширине плеч. Движения головой с сохранением заданного положения туловища и конечностей. Основные положения рук: вниз, в сторону, вперед, за спину, на пояс, на голову, к плечам. Последовательные движения руками (и ногами) по подражанию и по инструкции. Движение кистей и предплечий в разных направлениях. Противопоставление одного пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой, выделение пальцев рук, поочередное сгибание и разгибание пальцев. Из исходного положения, сидя на полу, на гимнастической скамейке, стоя у опоры выполнение поочередно круговых движений, поднимание, отведение и приведение ног. Наклоны и повороты туловища при положении рук за голову, вверх, в сторону, на пояс. Группировки, сидя, лежа на спине, в приседе. Перекат назад из упора присев и перекатом вперед, группировка сидя. Сочетание изученных движений.

Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. Сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стоп, круговое движение, смыкание и размыкания носков с опорой о пятку. Сидя на полу с опорой руками сзади, на гимнастической скамейке, захватывать веревку пальцами ног, поднимать ее над полом, подтягивать к себе; катать мяч стопами, захватывать мяч, захватывать мяч и подбрасывать вверх, вперед, передавать соседу по ряду, перекатывание мяча подошвами стоп. Стоя лицом к гимнастической стенке, ноги на ширине ступни, ноги в шаге, в глубоком приседании, и, удерживаясь руками за рейку на уровне груди, ходить по нижней, выполнять перекаты с носка на пятку (сидя, стоя).

Упражнения для формирования равновесия. Движение головой в разных исходных положениях и при движениях рук; повороты, наклоны, вращение. Изменение исходных положений без опоры руками; из основной стойки — в стойку на одно колено, на два колена и обратно; в полуприсед и обратно. Кружение на месте переступанием, руки в стороны. Ходьба по начерченной линии, по доске, лежащей на полу, по наклонной доске (вверх и вниз) по гимнастической скамейке, по качающейся плоскости. Перешагивание через бруски, гимнастические палки, обручи, лежащие на полу на расстоянии 50 см. Перешагивание через гимнастическую лестницу, положенную на пол (высота 30—40 см). Стойки: на уменьшенной опоре, на поднятой опоре, опоре различной формы, на одной ноге.

Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений. Передвижение к ориентирам (флажку или мячу). Выполнение исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад, с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба с изменением направления по ориентирам, начерченным на полу.

Лазанье и перелезание. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не касаясь реек. Лазанье на четвереньках по ковровой дорожке, по гимнастической скамейке, наклонной доске, наклонной лестнице. Перелезание через препятствие высотой 50—60 см

(гимнастическая скамейка). Подлезание под препятствие высотой 40 — 50 см (под натянутую веревку). Пролезание через обруч, удерживаемый учителем (другим учеником) ребром к полу вертикально.

Упражнения с гимнастическими палками. Удержание палки различными хватами (сверху, снизу, сбоку) с индивидуальной коррекцией дефектов хвата. Перекладывание палки из руки в руку, меняя способы хвата. По подражанию принимать различные исходные положения с палкой в руках: палка внизу перед собой, палка за головой. Выполнение поворотов и наклонов туловища, удерживая палку перед собой, вверху. Стоя на коленях, палка над головой, повороты и наклоны туловища

Упражнения с большими мячами. Принимать различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Прокатывание мяча на дальность разгибанием руки (кисть сверху). Катание мяча толчком одной руки (двумя), лежа на животе. Стоя на коленях, перекачивать мяч вокруг себя, друг другу. Сидя на полу, ноги скрестно (ноги выпрямлены) — прокатывание мяча вокруг себя. Передача мяча друг другу (в парах, по кругу, по ряду двумя руками сверху на уровне груди, сверху, сбоку, с шага вперед). Прокатывание мяча перед собой с продвижением по залу. Броски мяча через веревку, лежа на животе. Броски мяча вперед, в сторону снизу, от груди, из-за головы. Подбрасывание мяча перед собой и ловля.

Упражнения с малыми мячами. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки; с удержанием мяча. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спиной в основной стойке и изменяя исходное положение. Подбрасывание мяча, перед собой и ловля.

Подвижные игры: «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Слепая лиса», «Мышеловка», «Салки», «Пятнашки», «Мяч соседу», «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «Метко в цель», «Кто больше бросит», «Принеси мячи», «Догони мяч». Простейшие игры-эстафеты со специальными заданиями на осанку, включением ходьбы на четвереньках, коленях, вставанием из положения на коленях, с перекачиванием и перебрасыванием мяча.

Упражнения тренирующего этапа физической подготовки.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения. Согласование дыхания с выполнением движений различного темпа.

Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища. Движения головой: наклоны, повороты, кружения в исходных положениях, стоя руки на поясе, за спину, за голову. Сгибание и разгибание рук из положения руки вперед, в стороны, вверх (голова прямо). Сгибание, разгибание, вращение кистей рук, выделение пальцев рук. Сгибание и разгибание пальцев рук с дозированным усилием. Выполнение строго изолированных движений. Упражнение в и.п. на четвереньках (повороты, наклоны головы без изменения опорности рук, ползание со строгим соблюдением синергизма движений). Наклоны, повороты туловища в сочетании с движениями рук вперед, вверх, в стороны, вниз. Движения прямой ногой вперед, назад, в сторону, стоя у опоры, сидя, лежа. Полуприседы с различными положениями рук. Переход в стойку на коленях из приседания. Перекат назад. Перекат в сторону.

Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. Движения пальцами ноги и стопой с помощью, свободно, с преодолением сопротивления в исходном положении сидя на гимнастической скамейке, положив одну ногу на колено другой. Захватывание стопами мяча, булавы, мешочков с песком. Сидя на гимнастической скамейке, отталкивание мяча друг другу наружными краями стоп. Приседания из и.п. стоя у опоры на носках, на пятках.

Упражнение для формирования равновесия. Движение головой с закрытыми глазами в исходном положении сидя, стоя на коленях, стоя у опоры, стоя ноги на ширине ступни, ноги в шаге. Сохранение устойчивости в стойке с разведенными и сомкнутыми носками с открытыми и закрытыми глазами. Стойка на одной ноге с опорой руками. Смена исходных

положений под счет учителя. Удержание различных исходных положений на качающейся плоскости с руками на поясе, вперед, в стороны. Кружение на месте переступанием (360°) и последующей ходьбой по прямой (5—6 м). Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, по гимнастической скамейке, бревну (высота 30—60 см), по качающейся плоскости с различными положениями рук. Перешагивание через бруски, набивные мячи лежащие на полу на расстоянии 20—30 см.

Упражнение на развитие пространственной ориентировки и точности движений. Построение в шеренгу, в колонну в разных частях зала по ориентировке. Повороты кругом, направо, налево по ориентирам. Ша вперед, назад, вправо, влево в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Поднимание прямых рук вперед, в стороны до определенной высоты и воспроизведение движений без контроля зрением. Проползание на четвереньках по начерченному коридору с закрытыми глазами.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом.

Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движения. Выполнение общеразвивающих упражнений по инструкции с закрытыми глазами. Шаг назад, вперед, в сторону, не нарушая построения с открытыми и закрытыми глазами. Движение в колонне с изменением направления по ориентирам. Ходьба по кругу вдоль ориентиров.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская реек, не наступая на одну рейку двумя ногами и не берясь за одну рейку двумя руками. Лазанье на четвереньках по наклонной скамейке вверх и вниз, по лестнице, положенной на пол, по наклонной лестнице. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Подлезание под препятствием высотой 30—40 см. Пролезание сквозь обруч в заданной последовательности из исходных положений лежа, сидя, стоя.

Упражнения с гимнастическими палками. По инструкции удержание палки различными хватами, изменяя исходное положение рук (вверх, вперед, вниз, в сторону) и туловища (повороты, наклоны, вращения). Смена супинации и пронации предплечий, удерживая палку различными хватами. Вращение палки, удерживая ее одной и двумя руками. Ходьба строем с палкой в руках.

Упражнения с большими мячами. Катание мяча сидя в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Катание мяча вдоль каната, по коридору из веревок. Катание мяча с продвижением вперед. Катание мяча по ориентирам (сбить кегли, сбить другой мяч). Катание мяча с продвижением по залу с огибанием предметов. Перекалывание мяча с одной руки в другую. Передача мяча с одной руки в другую. Передача мяча друг другу в различных построениях (парами с расстояния 60—100 см, в шеренгу, в колонну, в круг). Броски мяча вперед в сторону, назад снизу, от груди, из-за головы. Подбрасывание мяча перед собой, справа, слева и ловля. Ловля мяча, брошенного учителем.

Упражнения с малыми мячами. Выполнение общеразвивающих упражнений (правильно удерживать мяч и перекалывать из руки в руку). Подбрасывание мяча вверх, удары мячом об пол, броски мяча в стену правой, левой рукой и ловля его обеими руками. Попеременная ловля мяча одной рукой у пояса и выпускание на уровне груди в исходное положение, стоя и сидя.

Игры. «У ребят порядок строгий», «Совушка», «Мы — веселые ребята», «Салки» (с заданием на осанку), «У медведя на бору», «Ловкие ребята», «К своим флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Передача мячей», «Попади в цель», «Перебрасывание мячей через сетку», «Считаю до пяти». Простейшие игры-эстафеты со специальным заданием на осанку, с включением ходьбы, метания, передач и бросков мячей, преодоления препятствий.

Нетрадиционные формы занятий

При работе с детьми, имеющими церебральную патологию, можно использовать занятия в сухом бассейне и на фитболах.

Тело ребенка в бассейне постоянно находится в безопасной опоре, что особенно важно для детей с двигательными нарушениями. В то же время в бассейне можно

двигаться, ощущая постоянный контакт кожи с наполняющими бассейн шариками. Таким образом, происходит постоянный массаж всего тела, стимулируется проприоцептивная и тактильная чувствительность. Ребенок свободно двигается, меняет направление движения, позу, чередуя деятельность с отдыхом, самопроизвольно регулируя нагрузку, удовлетворяет потребность в движении. Подбор упражнений в бассейне должен быть индивидуальным в зависимости от формы и степени тяжести заболевания.

Другой формой занятия с детьми, страдающими ДЦП, является фитбол-гимнастика на больших упругих мячах. Впервые фитболы стали использоваться в лечебных целях с середины 50-х гг. XX столетия швейцарским врачом-физиотерапевтом Сюзан Кляйн Фогельбах в Базеле для больных ДЦП. Фитболы обладают комплексом полезных воздействий на организм человека. Так, например, вибрация на мяче активизирует регенеративные процессы, способствует лучшему кровообращению и лимфооттоку, увеличивает сократительную способность мышц. При этом улучшаются функция сердечно-сосудистой системы, внешнего дыхания, повышаются обмен веществ, интенсивность процессов пищеварения, защитные силы и сопротивляемость организма. Фитболы могут быть разного размера в зависимости от возраста и роста занимающихся. Так, например, для детей 3—5 лет диаметр мяча должен быть равен 45 см, от 6 до 10 лет — 55 см, для детей, имеющих рост от 150 до 165 см, диаметр мяча должен составлять 65 см, для детей и взрослых, имеющих рост от 170 до 190 см, — 75 см. Мяч подобран правильно, если при посадке на нем угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90°. Острый угол в коленных суставах опасен, так как создает дополнительную нагрузку на связки при выполнении упражнений, сидя на мяче. Накачать фитбол можно велосипедным или автомобильным насосом.

Вибрация, сидя на мяче, по своему физиологическому воздействию сходна с райттерапией (лечением верховой ездой), о положительном воздействии которой на здоровье писал еще Гиппократ. Прежде чем приступить к занятиям, следует ознакомиться с некоторыми методическими рекомендациями (Потапчук А.А., 2001, 2002).

1. Правильная посадка на фитболе предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела. Посадка на мяче считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90°, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Такое положение на мяче способствует устойчивости и симметричности, главным условиям сохранения правильной осанки.

2. Необходимо правильно и своевременно использовать страховку, само страховку и помощь для профилактики травматизма. Кроме того, на полу и одежде занимающихся не должно быть никаких острых предметов, чтобы не повредить мяч. На занятия одевать удобную одежду и нескользкую обувь.

3. Начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

4. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

5. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, нагрузка по оси повреждают межпозвонковые диски, увеличивают нестабильность позвоночно-двигательных сегментов, нарушают вертебробазиллярное кровообращение.

6. При выполнении упражнений лежа на мяче не задерживать дыхания, особенно это касается исходного положения лежа на животе на мяче, так как длительное сдавливание диафрагмы затрудняет дыхание.

7. При выполнении упражнений лежа на спине на мяче и лежа на груди на мяче, голову не запрокидывать, затылок и позвоночник должны составлять одну прямую линию.

8. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.

9. При выполнении упражнений лежа на животе на мяче с упором руками на полу, ладони должны быть параллельны друг другу и располагаться на уровне плечевых суставов.

10. Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и расслабление.

11. На каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. Важна также эстетика выполнения упражнений.

12. Занятия на фитболе могут проводиться через день или два раза в неделю. Продолжительность занятий для детей до 5 лет 15—20 мин, для детей 6—7 лет — 25—30 мин, в более старшем возрасте — до 40—45 мин

13. Каждое упражнение повторять, начиная с 3—4 раз, постепенно увеличивая до 6—8 повторений. Упражнения выполнять, исходя из принципа рассеивания нагрузки в разных исходных положениях на разные группы мышц. В конце занятия используются упражнения для восстановления дыхания и расслабления.

Примеры, иллюстрации, демонстрация, видео и т. д.

Взаимодействие с аудиторией (указания, вопросы, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)

РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИКА АФК ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ СПИННОГО МОЗГА

Тема 5.1. Характеристика ТБСМ. Понятие, причины и формы поражений спинного мозга. Особенности основных проявлений миелопатии и вторичные нарушения. Оценка неврологического и адаптационного статуса.

1. Цели занятия. Рассмотреть характеристику ТБСМ, понятие, причины и формы поражений спинного мозга, особенности основных проявлений миелопатии и вторичные нарушения, оценку неврологического и адаптационного статуса.

2. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Характеристика патологий (сочетанная и вторичные проявления миелопатии. Оценка неврологического и адаптационного статуса.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, контрольные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

3. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема лекционного занятия. **Характеристика ТБСМ. Понятие, причины и формы поражений спинного мозга. Особенности основных проявлений миелопатии и вторичные нарушения. Оценка неврологического и адаптационного статуса.**

Примеры, иллюстрации, демонстрация, видео и т. д.

Взаимодействие с аудиторией (указания, вопросы, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)

РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИКА АФК ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ СПИННОГО МОЗГА

Тема 5.2. Методы двигательной реабилитации при ТБСМ. Методы тренировки спинальной локомоторной активности. Построение индивидуальных программ двигательной реабилитации. Методика самореабилитации при ТБСМ

1. Цели занятия. Изучить методы двигательной реабилитации при ТБСМ, тренировки спинальной локомоторной активности, особенности построения индивидуальных программ двигательной реабилитации, методику самореабилитации при ТБСМ.

2. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Задачи, средства, методы АФК для детей разного возраста. Методика занятий на тренажерах. Особенности проведения подвижных игр. Особенности гидрокинезотерапии.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, контрольные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

3. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема лекционного занятия. **Методы двигательной реабилитации при ТБСМ. Методы тренировки спинальной локомоторной активности. Построение индивидуальных программ двигательной реабилитации. Методика самореабилитации при ТБСМ**

Примеры, иллюстрации, демонстрация, видео и т. д.

Взаимодействие с аудиторией (указания, вопросы, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)

РАЗДЕЛ 6. МЕТОДИКА АФК ДЕТЕЙ ПОСЛЕ АМПУТАЦИИ И АНОМАЛИЯХ РАЗВИТИЯ КОНЕЧНОСТЕЙ

Тема 6.1. Медико-физиологическая и психолого-педагогическая характеристика детей с аномалиями развития и после ампутации конечностей

1. Цели занятия. Рассмотреть медико-физиологическая и психолого-педагогическая характеристика детей с аномалиями развития и после ампутации конечностей

2. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Анатомо-функциональные особенности культей конечностей у детей. Аномалии развития нижних, верхних конечностей.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, контрольные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации,

		эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

3. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема лекционного занятия. **Медико-физиологическая и психолого-педагогическая характеристика детей с аномалиями развития и после ампутации конечностей**

Примеры, иллюстрации, демонстрация, видео и т. д.

Взаимодействие с аудиторией (указания, вопросы, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)

РАЗДЕЛ 6. МЕТОДИКА АФК ДЕТЕЙ ПОСЛЕ АМПУТАЦИИ И АНОМАЛИЯХ РАЗВИТИЯ КОНЕЧНОСТЕЙ

Тема 6.2. Особенности методики АФК с детьми, имеющими аномалии развития и ампутации конечностей

1. Цели занятия. Изучить методику АФК с детьми, имеющими аномалии развития и ампутации конечностей

2. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Задачи, средства, методы АФК для детей разного возраста. Методика занятий на тренажерах. Особенности проведения подвижных игр. Особенности гидрокинезотерапии..	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, контрольные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

3. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема лекционного занятия. **Особенности методики АФК с детьми, имеющими аномалии развития и ампутации конечностей**

Примеры, иллюстрации, демонстрация, видео и т. д.

Взаимодействие с аудиторией (указания, вопросы, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)

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

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Тема практического занятия. Анатомо-физиологическая характеристика детей с нарушением интеллекта

Вопросы к обсуждению:

1. Что такое умственная отсталость?
2. Раскройте причины и формы умственной отсталости.
3. Каковы особенности психического развития детей с умственной отсталостью?
4. Охарактеризуйте особенности физического развития детей с умственной отсталостью.

Практические задания:

1. Введение (кратко охарактеризовать заболевание, особенности методики)
2. Основная часть. В соответствии с теоретическими материалами разработать таблицу или схему.

Задание 1. Схематично изобразить причины умственной отсталости у детей

Задание 2. Заполнить таблицу

Формы умственной отсталости	Характеристика

Задание 3. Заполнить таблицу

Степени умственной отсталости	Характеристика

Задание 4. Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста с умственной отсталостью	

Задание 5. Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей дошкольного возраста с умственной отсталостью	

Задание 6. Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей дошкольного возраста с умственной отсталостью	

Задание 7. Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей дошкольного возраста с умственной отсталостью	

Задание 8. Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей дошкольного возраста с умственной отсталостью	

Задание 9. Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей дошкольного возраста с умственной отсталостью	

Задание 10. Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей дошкольного возраста с умственной отсталостью	

Задание 11. Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей дошкольного возраста с умственной отсталостью	

Задание 12. Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей школьного возраста с умственной отсталостью	

Задание 13. Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей школьного возраста с умственной отсталостью	

Задание 14. Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей школьного возраста с умственной отсталостью	

Задание 15. Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей школьного возраста с умственной отсталостью	

Задание 16. Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей школьного возраста с умственной отсталостью	

Задание 17. Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей школьного возраста с умственной отсталостью	

Задание 18. Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей школьного возраста с умственной отсталостью	

Задание 19. Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей школьного возраста с умственной отсталостью	

Задание 20. Заполнить таблицу по теме: «Отличия умственной отсталости от задержки психического развития»

Умственная отсталость	Задержка психического развития

2. Тема практического занятия. **Особенности методики АФК с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии.**

3. Цели занятия. Рассмотреть особенности методики АФК с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии.

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Основные и специфические задачи; Средства адаптивной физической культуры; Методы и методические приемы, используемые в процессе занятий физическими	Взаимодействие с аудиторией (вопросы,

	упражнениями. Коррекция основных нарушений у детей с умственной отсталостью; Коррекционно-развивающие подвижные игры для детей с умственной отсталостью. Дополнительное физкультурно-спортивное образование детей и учащейся молодежи с легкой степенью умственной отсталости.	контрольные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Особенности методики АФК с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии

Вопросы к обсуждению:

1. В чем состоят двигательные нарушения при умственной отсталости?
2. Какие общие и специфические задачи решаются в процессе адаптивного физического воспитания?
3. Дайте характеристику средств физической культуры для детей с умственной отсталостью.

Практические задания:

В соответствии с теоретическим материалами разработать конспект занятий АФК для детей с нарушением интеллекта.

Задание состоит из 2 частей. Оформить в виде конспекта (см. форму конспекта).

Схема составления кейс-задания

Задание №1 _____

Примерный комплекс занятия АФК при _____

Дата "___" _____ 201_г.

Время проведения _____

Специалист по АФК _____

Группа, пациент _____

Количество человек _____

Диагноз (ы) _____

Место проведения _____

Тема занятия _____

Спортивный инвентарь _____

Задачи занятия _____

№ п/п	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания
Вводная часть				

Основная часть				
Заключительная часть				

1. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции ходьбы (10 упражнений).
2. **Задание:** Ребенок 5 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции бега (10 упражнений).
3. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции лазания (10 упражнений).
4. **Задание:** Ребенок 6 лет. **Умственная отсталость (легкая степень).** Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции перелезания (10 упражнений).
5. **Задание:** Ребенок 8 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции метания (10 упражнений).
6. **Задание:** Ребенок 9 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции мелкой моторики (10 упражнений).
7. **Задание:** Ребенок 4 года. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для расслабления (10 упражнений).
8. **Задание:** Ребенок 4 года. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции осанки (10 упражнений).
9. **Задание:** Ребенок 5 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции плоскостопия (10 упражнений).
10. **Задание:** Ребенок 6 лет **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции дыхания (10 упражнений с фитболом).
11. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции зрения (10 упражнений).
12. **Задание:** Ребенок 8 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции ходьбы (10 упражнений).
13. **Задание:** Ребенок 6 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции бега (10 упражнений).

- [illegible]

Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции расслабления (10 упражнений).

30. Задание: Ребенок 5 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень).

Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции осанки (15 упражнений).

2. Тема практического занятия. **Анатомо-физиологическая характеристика нарушений зрения. Характеристика детей с нарушением зрения.**

3. Цели занятия. Рассмотреть **анатомо-физиологическую характеристику нарушений зрения. Характеристику детей с нарушением зрения.**

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Характеристика зрительных деприваций. Особенности памяти, внимания, мышления, восприятия. Особенности физического развития и двигательные нарушения у детей со зрительной депривацией. Вторичные отклонения в физическом развитии детей, обусловленные нарушением зрения.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, контрольные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. **Анатомо-физиологическая характеристика нарушений зрения. Характеристика детей с нарушением зрения.**

Вопросы к обсуждению:

Характеристика зрительных деприваций. Особенности памяти, внимания, мышления, восприятия. Особенности физического развития и двигательные нарушения у детей со зрительной депривацией. Вторичные отклонения в физическом развитии детей, обусловленные нарушением зрения.

Практические задания:

Задание 1. Схематично изобразить причины нарушения зрения у детей

Задание 2. Заполнить таблицу

Формы нарушения зрения	Характеристика

Задание 3. Заполнить таблицу

Степени нарушения зрения	Характеристика

Задание 4. Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста с нарушением зрения	

Задание 5. Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей дошкольного возраста с нарушением зрения	

Задание 6. Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей дошкольного возраста с нарушением зрения	

Задание 7. Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей дошкольного возраста с нарушения зрения	

Задание 8. Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей дошкольного возраста с нарушением зрения	

Задание 9. Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей дошкольного возраста с нарушением зрения	

Задание 10. Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей дошкольного возраста с нарушением зрения	

Задание 11. Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей дошкольного возраста с нарушения зрения	

Задание 12. Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей школьного возраста с нарушением зрения	

Задание 13. Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей школьного возраста с нарушением зрения	

Задание 14. Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей школьного возраста с нарушением зрения	

Задание 15. Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей школьного возраста с нарушения зрения	

Задание 16. Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей школьного возраста с нарушения зрения	

Задание 17. Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей школьного возраста с нарушением зрения	

Задание 18. Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей школьного возраста с нарушением зрения	

Задание 19. Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей школьного возраста с нарушением зрения	

2. Тема практического занятия. **Методика АФК для детей с нарушением зрения.**
3. Цели занятия. **Рассмотреть методику АФК для детей с нарушением зрения.**
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Задачи и средства АФВ детей с нарушением зрения. Коррекционная направленность АФВ. Методы и методические приемы обучения, коррекции и развития. Использование и развитие сохранных анализаторов. Особенности регулирования физической нагрузки.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, контрольные задания, активное

Показания и противопоказания к физическим нагрузкам. Общение и регуляция психо-эмоционального состояния. Методика и организация подвижных игр с детьми с нарушением зрения. Общие требования к подвижным играм. Подвижные игры для коррекции осанки детей с нарушенным зрением. Методика ритмической гимнастики для детей с нарушением зрения. Методика обучения плаванию детей с нарушением зрения. Этапы обучения плаванию (формирование навыка пространственной ориентировки в воде; разучивание на суше плавательных упражнений имитационного характера). Коррекция и профилактика нарушений зрения.	резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. **Методика АФК для детей с нарушением зрения.**

Вопросы к обсуждению:

Задачи и средства АФВ детей с нарушением зрения. Коррекционная направленность АФВ. Методы и методические приемы обучения, коррекции и развития. Использование и развитие сохранных анализаторов. Особенности регулирования физической нагрузки. Показания и противопоказания к физическим нагрузкам. Общение и регуляция психо-эмоционального состояния. Методика и организация подвижных игр с детьми с нарушением зрения. Общие требования к подвижным играм. Подвижные игры для коррекции осанки детей с нарушенным зрением. Методика ритмической гимнастики для детей с нарушением зрения. Методика обучения плаванию детей с нарушением зрения. Этапы обучения плаванию (формирование навыка пространственной ориентировки в воде; разучивание на суше плавательных упражнений имитационного характера). Коррекция и профилактика нарушений зрения.

Практические задания:

1. Задание: Ребенок 6 лет. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с обручем).
2. Задание: Ребенок 5 лет. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с мячом).
3. Задание: Ребенок 7 лет. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с гимнастической палкой).
4. Задание: Ребенок 3 года. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с фитболом).
5. Задание: Ребенок 8 лет. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с гантелями 250 гр).
6. Задание: Ребенок 9 лет. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с утяжелителями манжетами для рук).
7. Задание: Ребенок 4 года. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с обручем).
8. Задание: Ребенок 3 года. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с мячом).
9. Задание: Ребенок 5 лет. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с гимнастической палкой).

10. Задание: Ребенок 6 лет. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с фитболом, диаметр 45 см).
11. Задание: Ребенок 7 лет. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с гантелями 250 гр).
12. Задание: Ребенок 8 лет. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с утяжелителями манжетами для рук).
13. Задание: Ребенок 6 лет. Диагноз: Сходящиеся косоглазие, левостороннее. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с обручем).
14. Задание: Ребенок 5 лет. Диагноз: Сходящиеся косоглазие, правостороннее. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с мячом).
15. Задание: Ребенок 7 лет. Диагноз: Расходящееся косоглазие, левостороннее. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с гимнастической палкой).
16. Задание: Ребенок 3 года. Диагноз: Расходящееся косоглазие, правостороннее. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с фитболом, диаметр 45 см).
17. Задание: Ребенок 8 лет. Диагноз: Расходящееся косоглазие, двухстороннее. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с гантелями 250 гр.).
18. Задание: Ребенок 9 лет. Диагноз: Сходящееся косоглазие, двухстороннее. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с утяжелителями манжетами для рук).
19. Задание: Ребенок 9 лет. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с массажным мячом).

2. Тема практического занятия. **Анатомо-физиологическая характеристика нарушений слуха. Характеристика детей с нарушением слуха.**

3. Цели занятия. **Рассмотреть анатомо-физиологическую характеристику нарушений слуха. Характеристику детей с нарушением слуха.**

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Характеристика патологий слуха. Особенности памяти, внимания, мышления, восприятия. Особенности физического развития и двигательные нарушения у детей с патологией слуха. Вторичные отклонения в физическом развитии детей, обусловленные нарушением слуха.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, контрольные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. **Анатомо-физиологическая характеристика нарушений слуха. Характеристика детей с нарушением слуха.**

Вопросы к обсуждению:

Характеристика патологий слуха. Особенности памяти, внимания, мышления, восприятия. Особенности физического развития и двигательные нарушения у детей с патологией слуха. Вторичные отклонения в физическом развитии детей, обусловленные нарушением слуха.

Практические задания:

Задание 2. Заполнить таблицу

Формы нарушения слуха	Характеристика

Задание 3. Заполнить таблицу

Степени нарушения слуха	Характеристика

Задание 4. Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста с нарушением слуха	

Задание 5. Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей дошкольного возраста с нарушением слуха	

Задание 6. Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей дошкольного возраста с нарушением слуха	

Задание 7. Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей дошкольного возраста с нарушением слуха	

Задание 8. Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей дошкольного возраста с нарушением слуха	

Задание 9. Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у	

детей дошкольного возраста с нарушением слуха	

Задание 10. Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей дошкольного возраста с нарушения слуха	

Задание 11. Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей дошкольного возраста с нарушения слуха	

Задание 12. Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей школьного возраста с нарушением слуха	

Задание 13. Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей школьного возраста с нарушением слуха	

Задание 14. Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей школьного возраста с нарушением слуха	

Задание 15. Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей школьного возраста с нарушением слуха	

Задание 16. Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей школьного возраста с нарушением слуха	

Задание 17. Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей школьного возраста с нарушением слуха	

Задание 18. Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей	

школьного возраста с нарушения слуха	

Задание 19. Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей школьного возраста с нарушением слуха	

2. Тема практического занятия. **Методика АФК для детей с нарушением слуха.**
3. Цели занятия. **Рассмотреть методику АФК для детей с нарушением слуха.**
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Методика коррекции двигательных нарушений глухих детей дошкольного возраста. Средства коррекции и развития координационных способностей с помощью скоростно-силовых упражнений. Средства коррекции вестибулярной функции. Особенности обучения начальному плаванию слабослышащих детей. Подвижные игры в воде. Методика активизации познавательной деятельности у детей с нарушением слуха. Понятие «познавательная деятельность». Особенности формирования произвольных движений; активизация речевой функции и согласованности движений и речи. Роль компенсаторных механизмов в развитии глухих детей. Особенности применения зрительного, кожного, тактильного, обонятельного, слухового, вибрационного, проприоцептивного анализатора при обучении и развитии глухих и слабослышащих детей.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, контрольные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Методика АФК для детей с нарушением слуха

Вопросы к обсуждению:

Методика коррекции двигательных нарушений глухих детей дошкольного возраста. Средства коррекции и развития координационных способностей с помощью скоростно-силовых упражнений. Средства коррекции вестибулярной функции. Особенности обучения начальному плаванию слабослышащих детей. Подвижные игры в воде. Методика активизации познавательной деятельности у детей с нарушением слуха. Понятие «познавательная деятельность». Особенности формирования произвольных движений; активизация речевой функции и согласованности движений и речи. Роль компенсаторных механизмов в развитии глухих детей. Особенности применения зрительного, кожного, тактильного, обонятельного, слухового, вибрационного, проприоцептивного анализатора при обучении и развитии глухих и слабослышащих детей.

Практические задания:

1. Задание: Ребенок 6 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (упражнения на равновесие, ритмическую способность, упражнения с обручем).

2. Задание: Ребенок 5 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (быстроту реакции, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с массажным мячом).
3. Задание: Ребенок 7 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (на дифференцировку пространственных параметров движения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с гимнастической палкой).
4. Задание: Ребенок 4 года. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (на ориентацию в пространстве, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с фитболом).
5. Задание: Ребенок 8 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (на координацию движений, усвоение ритма движений, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с гантелями 250 гр).
6. Задание: Ребенок 9 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20, упражнений с учетом диагноза (дифференцировку временных и силовых параметров движения, упражнения для мелкой моторики рук упражнений, с утяжелителями манжетами для рук).
7. Задание: Ребенок 4 года. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (динамическое равновесие, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с обручем).
8. Задание: Ребенок 3 года. Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (ориентацию в пространстве, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с мячом).
9. Задание: Ребенок 5 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (вестибулярный анализатор, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с гимнастической палкой).
10. Задание: Ребенок 6 лет Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (пространственную ориентацию, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с фитболом, диаметр 45 см).
11. Задание: Ребенок 12 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, упражнения с малыми мячами, с набивными мячами).
12. Задание: Ребенок 15 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (развитие выносливости средствами круговой тренировки).

2. Тема практического занятия. **Понятие, причины и формы ДЦП. Особенности физического развития и двигательных способностей детей с ДЦП. Особенности психического развития детей с ДЦП.**

3. Цели занятия. Рассмотреть понятие, причины и формы ДЦП, особенности физического развития, двигательных способностей детей с ДЦП. Особенности психического развития детей с ДЦП.

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Понятие о детском церебральном параличе. Формы ДЦП. Сопутствующие заболевания и вторичные нарушения. Речевые и психические отклонения. Двигательные отклонения. Формирование движений ребенка. Позотонические рефлексy.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, контрольные задания, активное

		резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. **Понятие, причины и формы ДЦП. Особенности физического развития и двигательных способностей детей с ДЦП. Особенности психического развития детей с ДЦП.**

Вопросы к обсуждению:

Понятие о детском церебральном параличе. Формы ДЦП. Сопутствующие заболевания и вторичные нарушения. Речевые и психические отклонения. Двигательные отклонения. Формирование движений ребенка. Позотонические рефлексы.

Практические задания:

Задание 1.1. Составить таблицу «Этиология ДЦП».

Врожденное органическое поражение центрального отдела нервной системы	Приобретённое органическое поражение центрального отдела нервной системы

Задание 1.2. Схематично изобразить причины ДЦП

Задание 2. Заполнить таблицу

Формы ДЦП	Характеристика

Задание 3. Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста с ДЦП	

Задание 4. Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей дошкольного возраста с ДЦП	

Задание 5. Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей дошкольного возраста с ДЦП	

Задание 6. Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей дошкольного возраста с ДЦП	

Задание 7. Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей дошкольного возраста с ДЦП	

Задание 8. Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей дошкольного возраста с ДЦП	

Задание 9. Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей дошкольного возраста с ДЦП	

Задание 10. Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей дошкольного возраста с ДЦП	

Задание 11. Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей школьного возраста с ДЦП	

Задание 12. Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей школьного возраста с ДЦП	

Задание 13. Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей школьного возраста с ДЦП	

Задание 14. Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей школьного возраста с ДЦП	

Задание 15. Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей школьного возраста с ДЦП	

Задание 16. Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей школьного возраста с ДЦП	

Задание 17. Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей школьного возраста с ДЦП	

Задание 18. Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей школьного возраста с ДЦП	

2. Тема практического занятия. **Методика АФК для детей с ДЦП.**
3. Цели занятия. Рассмотреть методику АФК для детей с ДЦП.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Двигательная реабилитация детей с ДЦП: тренировки основных двигательных навыков, коррекция основных функций организма. Особенности АФВ в дошкольном и школьном возрасте. Особенности оценки антропометрических, функциональных и физиометрических показателей. Особенности тестирования моторики детей с ДЦП. Фитбол гимнастика. Методика занятий иппотерапией. Методика занятий гидрокинезотерапией.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, контрольные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. **Методика АФК для детей с ДЦП.**

Вопросы к обсуждению:

Двигательная реабилитация детей с ДЦП: тренировки основных двигательных навыков, коррекция основных функций организма. Особенности АФВ в дошкольном и школьном возрасте. Особенности оценки антропометрических, функциональных и физиометрических показателей. Особенности тестирования моторики детей с ДЦП. Фитбол гимнастика. Методика занятий иппотерапией. Методика занятий гидрокинезотерапией.

Практические задания:

Ситуационная задача №1.

Больной 5 лет. Диагноз: ДЦП правосторонний гемипарез с эквиноварусной стопой, яркое нарушение крупной моторики верхней конечности.

Разработать комплекс упражнений с использованием грелок и эрготерапии на поликлиническом этапе реабилитации.

Ситуационная задача №2.

Больная 3 года. Диагноз: ДЦП спастической формы, левосторонний гемипарез с ярко выраженным поражением верхней конечности с приведением кисти, контрактурами в коленном и голеностопном суставах.

Разработать комплекс упражнений в воде с использованием фиксаторов для кисти и утяжелителей для нижних конечностей. На стационарном этапе реабилитации.

Ситуационная задача №3.

Больная 4 года. Диагноз: легкая форма ДЦП, атаксически-спастическая форма, парализация нижних конечностей, начальные навыки ходьбы проявляющиеся нарушением походки и общим нарушением координации.

Разработать комплекс упражнений в воде с использованием подводной беговой дорожки. Комплекс упражнений в гимнастическом зале с использованием фитболов и валиков различного диаметра. Подобрать методы физиотерапевтического лечения.

Ситуационная задача №4.

Больной 11 месяцев. Диагноз: Ранняя резидуальная стадия ДЦП, отсутствие реакции опоры, гиперкинезы в мышцах рук и шеи, незначительная спастика верхних конечностей.

Разработать программу реабилитации на стационарном этапе восстановительного лечения, с использованием подвесной системы и сухого бассейна.

Ситуационная задача №5.

Больной 2 года. Диагноз: ДЦП с дискинетической формой, наличие торсионных движений, гипотонус мышц нижних конечностей, снижение уровня слуха.

Разработать программу реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения с использованием тренажера Гросса. Подобрать методы массажа.

Ситуационная задача №6.

Больной 7 лет, 4 месяца. Диагноз: ДЦП формы двойная гемиплегия, контрактуры мелких суставов и суставов верхних конечностей, выпрямляющие рефлекс туловища почти не развиты, отсутствуют навыки ходьбы, слабо проявляются навыки сидения, нарушение речи или практическое ее отсутствие, задержка психического развития.

Разработать программу физической реабилитации на поликлиническом этапе восстановительного лечения, с использованием обучения разговорной речи, счета, цветов. Подобрать методы физиотерапевтического лечения и обосновать выбор.

Ситуационная задача №7.

Больная 8 лет. Диагноз: ДЦП Атонически-астатическая форма, низкий мышечный тонус при наличии обычных или даже повышенных рефлексов, слабые навыки сидения и ходьбы, наличие гиперкинезов в шейном отделе, неустойчивая и не ритмичная походка, с широкой расстановкой ног. Наличие легкой степени умственной отсталости.

Разработать программу реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения, с использованием иппотерапии, водной беговой дорожки.

Ситуационная задача №8.

Больной 5 лет. Диагноз: ДЦП правосторонний гемипарез с эквиновальгусной стопой, яркое нарушение крупной моторики верхней конечности, сходящееся косоглазие.

Разработать комплекс упражнений с использованием ортопедических ковриков и сухого бассейна, подобрать программу обучения зимним видам спорта.

Ситуационная задача №9.

Больная 3 года. Диагноз: ДЦП спастической формы, правосторонний гемипарез с ярко выраженным поражением верхней конечности с отведением кисти, приведение стопы, контрактурами в коленном и голеностопном суставах.

Разработать комплекс упражнений в воде с использованием фиксаторов для кисти и стопы утяжелителей для нижних конечностей. На поликлиническом этапе реабилитации.

Ситуационная задача №10.

Больная 3.5 года. Диагноз: легкая форма ДЦП, атаксически-спастическая форма, парапарез верхних конечностей, начальные навыки ходьбы проявляющиеся нарушением походки и общим нарушением координации.

Разработать комплекс упражнений в гимнастическом зале с использованием фитболов и валиков различного диаметра. Подобрать методы физиотерапевтического лечения.

Ситуационная задача №11.

Больной 11 месяцев. Диагноз: Ранняя резидуальная стадия ДЦП, отсутствие реакции опоры, отсутствие навыков сидения, гиперкинезы в мышцах рук и шеи, незначительная спастика верхних и нижних конечностей.

Разработать программу реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения, с использованием подвесной системы и бассейна. Подобрать комплекс УГ для самостоятельных занятий.

Ситуационная задача №12.

Больной 2 года. Диагноз: ДЦП с дискинетической формой, наличие торсионных движений, вялые гиперкинезы верхних конечностей, гипотонус мышц нижних конечностей, снижение уровня слуха, частичное нарушение глотательной функции.

Разработать программу реабилитации на поликлиническом этапе восстановительного лечения с использованием тренажера Гросса. Подобрать методы массажа.

В соответствии с заданием ситуационной задачи разработать по 4 пунктам оценку эффективности занятий АФК для детей с ДЦП.

План разработки методики оценки эффективности АФК при ДЦП:

1. Составить перечень вопросов, необходимых для сбора анамнеза ребенка с ДЦП. Подготовить протоколы обследования.
2. Составить схему обследования моторики детей с ДЦП. Подготовить протоколы обследования.
3. Составить схему обследования основных психических функций детей с ДЦП. Подготовить протоколы обследования.
4. Подобрать картинный материал для обследования речи ребенка с ДЦП.

Ситуационная задача №1.

Девочка 7 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез.

Разработать комплекс упражнений с дельфинотерапии

Ситуационная задача №2.

Мальчик 5 лет.

Диагноз: ДЦП, спастическая диплегия, дисплазия тазобедренных суставов, симптоматическая эпилепсия.

Разработать комплекс упражнений с использованием метода Фельденкрайза.

Ситуационная задача №3.

Мальчик 8 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез, симптоматическая эпилепсия.

Разработать комплекс упражнений с использованием: микрополяризации.

Ситуационная задача №4.

Мальчик 4 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез, гидроцефальный синдром, бронхолегочная дисплазия.

Разработать комплекс упражнений с использованием галотерапии.

Ситуационная задача №5.

Мальчик 4 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез, органическое поражение головного мозга.

Разработать комплекс упражнений с использованием микрокинезотерапии.

Ситуационная задача №6.

Мальчик 3 лет.

Диагноз: ДЦП, ранний резидуальный период, атонически-астатическая форма, средне-тяжелое течение с умеренными двигательными нарушениями, плоско-вальгусные стопы.

Разработать комплекс упражнений с использованием кинестетикса.

Ситуационная задача №7.

Мальчик 6 лет.

Диагноз: ДЦП, гидроцефальный синдром, спастический тетрапарез, атрофия зрительного нерва.

Разработать комплекс упражнений с использованием сенсорной интегративной терапии

Ситуационная задача №8.

Девочка 7 лет.

Диагноз: ДЦП, спастическая диплегия, симптоматическая эпилепсия, железодефицитная анемия 1 степени, моторная алалия. Разработать комплекс упражнений с использованием биоакустической коррекции.

Ситуационная задача №9.

Девочка 3 лет.

Диагноз: ДЦП, атонически-астатическая форма, симптоматическая генерализованная эпилепсия, атонические припадки, микроцефалия, сенсомоторная алалия.

Разработать комплекс упражнений с использованием озокерито-парафиновых аппликаций.

Ситуационная задача №10.

Девочка 6 лет.

Диагноз: ДЦП, двойная гемиплегическая форма со стойкими двигательными нарушениями в виде преимущественно левостороннего парапареза с задержкой психомоторного развития.

Разработать комплекс упражнений с использованием иппотерапии.

Ситуационная задача №11.

Девочка 13 лет.

Диагноз: ДЦП, спастическая диплегия, дизатрия, оперированный ПТОЗ.

Разработать комплекс упражнений с использованием грязелечения.

Ситуационная задача №12.

Девочка 4 лет.

Диагноз: ДЦП, атонически-астатическая форма, гиперкинетический синдром, врожденный порок головного мозга, нейросенсорная тугоухость 4 степени пограничная с глухотой (на правом ушке кохлеарный имплант), ЗППР.

Разработать комплекс упражнений с использованием Слуховой терапии А.Томатиса

Ситуационная задача №13.

Девочка 7 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез.

Разработать комплекс упражнений с использованием сухой иммерсии.

Ситуационная задача №14.

Мальчик 5 лет.

Диагноз: ДЦП, спастическая диплегия, дисплазия тазобедренных суставов, симптоматическая эпилепсия.

Разработать комплекс упражнений с использованием ABR - Advanced Biomechanical Rehabilitation (Леонид Блюм)

Ситуационная задача №15.

Мальчик 8 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез, симптоматическая эпилепсия.

Разработать комплекс упражнений с использованием МЕТОДИКИ PNF – ТЕРАПИИ.

Ситуационная задача №16.

Мальчик 4 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез, гидроцефальный синдром, бронхолегочная дисплазия.

Разработать комплекс упражнений с использованием кинисотерапии

Ситуационная задача №17

Мальчик 4 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез, органическое поражение головного мозга.

Разработать комплекс упражнений с использованием методики Анат Баниэль “Kids beyond limits”.

Ситуационная задача №18.

Мальчик 3 лет.

Диагноз: ДЦП, ранний резидуальный период, атонически-астатическая форма, средне-тяжелое течение с умеренными двигательными нарушениями, плоско-вальгусные стопы.

Разработать комплекс упражнений с использованием системы виртуальной реальности «NIRVANA» -

Ситуационная задача №19.

Девочка 7 лет.

Диагноз: ДЦП, спастическая диплегия, симптоматическая эпилепсия, железодефицитная анемия 1 степени, моторная алалия.

Разработать комплекс упражнений с использованием программы «Лыжи мечты» -ролики.

Ситуационная задача №20.

Девочка 3 лет.

Диагноз: ДЦП, атонически-астатическая форма, симптоматическая генерализованная эпилепсия, атонические припадки, микроцефалия, сенсомоторная алалия.

Разработать комплекс упражнений с использованием Системы Двигательной Коррекции (СДК) ДЦП и ДЦП-подобных нарушений Светланы Грибовой

Ситуационная задача №21.

Девочка 13 лет.

Диагноз: ДЦП, спастическая диплегия, дизартрия, оперированный ПТОЗ.

Разработать комплекс упражнений с использованием Биологической обратной связи (функциональное биоуправление)

Ситуационная задача №22.

Мальчик 6 лет.

Диагноз: ДЦП, гидроцефальный синдром, спастический тетрапарез, атрофия зрительного нерва.

Разработать комплекс упражнений с использованием метода Козьявкина

Ситуационная задача №23.

Девочка 4 лет.

Диагноз: ДЦП, атонически-астатическая форма, гиперкинетический синдром, врожденный порок головного мозга, нейросенсорная тугоухость 4 степени пограничная с глухотой (на правом ушке кохлеарный имплант), ЗППР.

Разработать комплекс упражнений с использованием системы виртуальной реальности «NIRVANA» -

Ситуационная задача №24.

Девочка 13 лет.

Диагноз: ДЦП, спастическая диплегия, дизартрия, оперированный ПТОЗ.

Разработать комплекс упражнений с использованием программы «Лыжи мечты».

2. Тема практического занятия. **Характеристика ТБСМ. Понятие, причины и формы поражений спинного мозга. Особенности основных проявлений миелопатии и вторичные нарушения. Оценка неврологического и адаптационного статуса.**

3. Цели занятия. Рассмотреть характеристику ТБСМ, понятие, причины и формы поражений спинного мозга, особенности основных проявлений миелопатии и вторичные нарушения. Оценку неврологического и адаптационного статуса.

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Характеристика патологий (сочетанная и вторичные проявления миелопатии. Оценка неврологического и адаптационного статуса.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, контрольные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации,

		эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. **Характеристика ТБСМ. Понятие, причины и формы поражений спинного мозга. Особенности основных проявлений миелопатии и вторичные нарушения. Оценка неврологического и адаптационного статуса.**

Вопросы к обсуждению:

Характеристика патологий (сочетанная и вторичные проявления миелопатии. Оценка неврологического и адаптационного статуса.

Практические задания:

Задание 1. Схематично изобразить причины ТБСМ у детей

Задание 2. Заполнить таблицу

Формы ТБСМ	Характеристика

Задание 3. Заполнить таблицу

Степени ТБСМ	Характеристика

Задание 4. Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста с ТБСМ	

Задание 5. Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей дошкольного возраста с ТБСМ	

Задание 6. Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей дошкольного возраста с ТБСМ	

Задание 7. Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей дошкольного возраста с ТБСМ	

Задание 8. Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей дошкольного возраста с ТБСМ	

Задание 9. Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей дошкольного возраста с ТБСМ	

Задание 10. Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей дошкольного возраста с ТБСМ	

Задание 11. Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей дошкольного возраста с ТБСМ	

Задание 12. Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей школьного возраста с ТБСМ	

Задание 13. Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей школьного возраста с ТБСМ	

Задание 14. Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей школьного возраста с ТБСМ	

Задание 15. Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей школьного возраста с ТБСМ	

Задание 16. Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей школьного возраста с ТБСМ	

Задание 17. Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей школьного возраста с ТБСМ	

Задание 18. Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей школьного возраста с ТБСМ	

Задание 19. Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей школьного возраста с ТБСМ	

2. Тема практического занятия. **Методы двигательной реабилитации при ТБСМ. Методы тренировки спинальной локомоторной активности. Построение индивидуальных программ двигательной реабилитации. Методика самореабилитации при ТБСМ.**

3. Цели занятия. Рассмотреть методы двигательной реабилитации при ТБСМ, методы тренировки спинальной локомоторной активности, построение индивидуальных программ двигательной реабилитации, методику самореабилитации при ТБСМ.

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Задачи, средства, методы АФК для детей разного возраста. Методика занятий на тренажерах. Особенности проведения подвижных игр. Особенности гидрокинезотерапии.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, контрольные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. **Методы двигательной реабилитации при ТБСМ. Методы тренировки спинальной локомоторной активности. Построение индивидуальных программ двигательной реабилитации. Методика самореабилитации при ТБСМ.**

Вопросы к обсуждению:

Задачи, средства, методы АФК для детей разного возраста. Методика занятий на тренажерах. Особенности проведения подвижных игр. Особенности гидрокинезотерапии.

Практические задания:

1. Больной 30 лет, состояние после ТБСМ шейного отдела. Тетрапарез, компрессионный перелом С5, остеопороз.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на госпитальном этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.

2. Больная 45 лет, состояние после перенесенной травмы шейного отдела. Парапарез, перелом плечевого сустава, диабет.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на госпитальном этапе восстановительного лечения с использованием роботизированных тренажеров.

3. Больной 25 лет, состояние после ТБСМ шейного отдела. Верхний парапарез, нижняя параплегия, пролежни, пневмония.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на госпитальном этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.

4. Больной 40 лет, состояние после ТБСМ шейного отдела. Верхний парапарез, оскольчатый перелом С5, гипертония.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.

5. Больной 32 года, состояние после ТБСМ шейного отдела. Тетрапарез, диабет.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на госпитальном этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.

6. Больной 33 года, состояние после ТБСМ шейного отдела. Тетраплегия, компрессионный перелом С5, диабет.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на поликлиническом этапе восстановительного лечения с использованием роботизированных тренажеров.

7. Больная 54 года, состояние после ТБСМ шейного отдела. Верхний парапарез, нижняя параплегия, оскольчатый перелом С3, гипертония.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.

8. Больной 44 года, состояние после ТБСМ шейного отдела. Параплегия, перелом таза, вторичных заболеваний не выявлено.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на госпитальном этапе восстановительного лечения с использованием тренажеров с биологической обратной связью.

9. Больная 23 года, состояние после ТБСМ грудного отдела. Парапарез нижних конечностей, перелом ребер и грудной клетки.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения с использованием методики стабилотренинга.

10. Больная 23 года, состояние после ТБСМ грудного отдела. Параплегия нижних конечностей, сердечная недостаточность, приводящая контрактура локтевого сустава.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на госпитальном этапе восстановительного лечения без использования тренажеров.

11. Больная 32 года, состояние после ТБСМ грудного отдела. Парапарез нижних конечностей, ушиб головного мозга, сердечная недостаточность.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на поликлиническом этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.

12. Больной 35 лет, состояние после ТБСМ грудного отдела. Парапарез нижних конечностей, перелом таза, контрактура левой стопы.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на госпитальном этапе восстановительного лечения с использованием методики стабилотренинга.

2. Тема практического занятия. **Медико-физиологическая и психолого-педагогическая характеристика детей с аномалиями развития и после ампутации конечностей.**

3. Цели занятия. Рассмотреть медико-физиологическую и психолого-педагогическую характеристику детей с аномалиями развития и после ампутации конечностей.

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Анатомо-функциональные особенности культей конечностей у детей. Аномалии развития нижних, верхних конечностей.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, контрольные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. **Медико-физиологическая и психолого-педагогическая характеристика детей с аномалиями развития и после ампутации конечностей.**

Вопросы к обсуждению:

Задачи, средства, методы АФК для детей разного возраста. Методика занятий на тренажерах. Особенности проведения подвижных игр. Особенности гидрокинезотерапии.

Практические задания:

Задание 1. Схематично изобразить причины ампутации и врожденных недоразвитий конечностей у детей

Задание 2. Заполнить таблицу

Формы врожденных недоразвитий конечностей	Характеристика

Задание 3. Заполнить таблицу

Степени врожденных недоразвитий	Характеристика

конечностей	

Задание 4. Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей дошкольного возраста с врожденным недоразвитием конечностей	

Задание 5. Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей дошкольного возраста с врожденным недоразвитием конечностей	

Задание 6. Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей школьного возраста с врожденным недоразвитием конечностей	

Задание 7. Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей школьного возраста с врожденным недоразвитием конечностей	

Задание 8. Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей школьного возраста с врожденным недоразвитием конечностей	

Задание 9. Заполнить таблицу

Формы ампутаций конечностей	

Задание 10 Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей с ампутациями конечностей	

Задание 11. Заполнить таблицу

Влияние ограничений двигательной активности на состояние организма	Характеристика

Задание 12. Заполнить таблицу

Особенности развития стресса после ампутации конечностей	Характеристика

Задание 13. Заполнить таблицу

Изменения в скелете усеченной верхней конечности	

Задание 14. Заполнить таблицу

Изменения в скелете сохранившейся верхней конечности при ампутации верхней конечности	

Задание 15. Заполнить таблицу

Изменения в скелете усеченной нижней конечности	

Задание 16. Заполнить таблицу

Изменения в скелете сохранившейся нижней конечности при ампутации нижней конечности	

Задание 17. Заполнить таблицу

Сравнение особенностей формирования культи при травматической ампутации и при ампутации при обменных заболеваниях	

Задание 18. Заполнить таблицу

Подготовка культи к протезированию	

Задание 19 Заполнить таблицу

Характеристика аномалий развития бедра	

Задание 20. Заполнить таблицу

Характеристика аномалий недоразвития	Характеристика

голень и стопы	

Задание 21. Заполнить таблицу

Характеристика аномалий недоразвития верхних конечностей по продольному типу	Характеристика

Задание 22. Заполнить таблицу

Характеристика аномалий недоразвития верхних конечностей по типу культей	

Задание 23. Заполнить таблицу

Сравнительная характеристика ампутаций у детей разного возраста	

Задание 24. Заполнить таблицу

Сравнительная характеристика ампутаций у детей и взрослых	

2. Тема практического занятия. **Особенности методики АФК с детьми, имеющими аномалии развития и ампутации конечностей.**

3. Цели занятия. Рассмотреть особенности методики АФК с детьми, имеющими аномалии развития и ампутации конечностей.

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Задачи, средства, методы АФК для детей разного возраста. Методика занятий на тренажерах. Особенности проведения подвижных игр. Особенности гидрокинезотерапии.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, контрольные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.
Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. **Особенности методики АФК с детьми, имеющими аномалии развития и ампутации конечностей.**

Вопросы к обсуждению:

Задачи, средства, методы АФК для детей разного возраста. Методика занятий на тренажерах. Особенности проведения подвижных игр. Особенности гидрокинезотерапии.

Практические задания:

1. Задание: Ребенок 1,5 лет. **Диагноз: ампутация бедра.** Разработать комплекс упражнений и игр для обучения основным локомоциям (20 упражнений).

2.Задание: Ребенок 3 лет. **Диагноз: ампутация верхней конечности (с вычленением плеча).** Разработать комплекс упражнений для подготовки к протезированию (20 упражнений).

3.Задание Ребенок 2 лет. **Диагноз: ампутация верхних конечностей (или врожденное недоразвитие).** Разработать комплекс упражнений с использованием тренажерно-игровых комплексов для формирования двигательных умений и навыков (от 15 упражнений).

4.Задание Ребенок 6 лет. **ампутация НК (голени).** Разработать комплекс упражнений для формирования локомоций с применением дозированной ходьбы на протезах (15 упражнений).

5. Задание: Ребенок 5 лет. **ампутация ВК (предплечья).** Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза с использованием фантомно-импульсивной гимнастики и кинезиотейпирования для подготовки к протезированию (15 упражнений).

6. Задание: Ребенок 7 лет. **Диагноз: ампутация ВК (с вычленением плеча).** Разработать комплекс упражнений и подвижных игр для профилактики вторичных отклонений и нормализации психоэмоционального развития с использованием метода фитбол- гимнастики и дыхательной и мимической гимнастики (20 упражнений).

7.Задание Ребенок 7 лет. **Диагноз: ампутация ВК (врожденное недоразвитие по типу культи).** Разработать комплекс подвижных игр и арттерапии с учетом диагноза (20 заданий).

8. Задание Ребенок 6 лет. **ампутация ВК (ампутация предплечья).** Разработать комплекс упражнений с применением метода биологической обратной связи и фантомно-импульсивной гимнастики для подготовки к протезированию (20 заданий)

9. Задание Ребенок 11 лет **ампутация ВК (плеча).** Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза с применением тренажеров (комплекс круговой тренировки 8 станций), дыхательной и мимической гимнастики (10 упражнений).

10. Задание Ребенок 5 лет врожденное недоразвитие **ВК (обеих предплечий).** Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза с применением лечебного плавания (10 упражнений) и упражнений в воде (10 упражнений).

11. Задание: Ребенок 7 лет. **Диагноз: ампутация НК.** Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции ходьбы (10 упражнений).

12.Задание: Ребенок 13 лет. **Диагноз: ампутация НК (голени).** Разработать комплекс упражнений для коррекции равновесия и подготовки к протезированию (20 упражнений).

13.Задание Ребенок 13 лет. **Диагноз: ампутация НК (бедра).** Разработать комплекс упражнений для профилактики и коррекции ожирения (плавание и гимнастика в воде) (от 20 упражнений).

14.Задание Ребенок 14 лет. **ампутация НК (голени).** Разработать комплекс упражнений для

обучения ходьбе на протезах (20 упражнений).

15. Задание: Ребенок 15 лет. **ампутация ВК (обеих предплечий)**. Разработать комплекс упражнений для обучения пользования протезами верхних конечностей (20 упражнений).

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/ п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	*	Протокол заседания кафедры № _____ от « _____ » _____ 20 _____ года	____.____.____
2.	*	Протокол заседания кафедры № _____ от « _____ » _____ 20 _____ года	____.____.____
3.	*	Протокол заседания кафедры № _____ от « _____ » _____ 20 _____ года	____.____.____
4.	*	Протокол заседания кафедры № _____ от « _____ » _____ 20 _____ года	____.____.____



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Направление подготовки (специальность)
***«49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)»***

Направленность (специализация)
«Физическая реабилитация и рекреация»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Форма обучения
Очная, заочная

Москва, 2024 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «История физической культуры и спорта (модуля)» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки/специальности *49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)* (уровень *бакалавриата*), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования *бакалавриата* по направлению подготовки/специальности *49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: канд.пед.наук, доцент Бакулина Е.Д.

Методические материалы по дисциплине (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета.

(наименование кафедры)

Протокол № 6 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент



(подпись)

А.В. Корнев

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.....	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю).....	8
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ.....	14
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	23
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	23
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических (семинарских) занятий по дисциплине (модулю).....	24
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	24
Приложение № 3 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лабораторных занятий по дисциплине (модулю).....	25
КОНСПЕКТЫ ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	25
Приложение № 4 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Учебно-наглядные пособия по дисциплине (модулю).....	26
УЧЕБНО-НАГЛЯДНЫЕ ПОСОБИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	26
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	27

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.

- Заключительная лекция предназначена для обобщения полученных знаний и раскрытия перспектив дальнейшего развития данной науки.

- 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.

- Лекция-беседа - непосредственный контакт педагогического работника с аудиторией - диалог. По ходу лекции педагогический работник задает вопросы для выяснения мнений и уровня осведомленности обучающихся по рассматриваемой проблеме.

- Лекция-дискуссия - свободный обмен мнениями в ходе изложения лекционного материала. Педагогический работник активизирует участие в обсуждении отдельными вопросами, сопоставляет между собой различные мнения и тем самым развивает дискуссию, стремясь направить ее в нужное русло.

- Лекция с применением обратной связи включает в себе то, что в начале и конце каждого раздела лекции задаются вопросы. Первый - для того, чтобы узнать, насколько обучающиеся ориентируются в излагаемом материале, вопрос в конце раздела предназначен для выяснения степени усвоения только что изложенного материала. При

неудовлетворительных результатах контрольного опроса педагогический работник возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.

- Проблемная лекция опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач. Проблемный вопрос - это диалектическое противоречие, требующее для своего решения размышления, сравнения, поиска, приобретения и применения новых знаний. Проблемная задача содержит дополнительную вводную информацию и при необходимости некоторые ориентиры поиска ее решения.

- Программированная лекция - консультация – педагогический работник сам составляет и предлагает обучающимся вопросы. На подготовленные вопросы педагогический работник сначала просит ответить обучающихся, а затем проводит анализ и обсуждение неправильных ответов. В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить презентацию. Что касается презентации, то в качестве визуальной поддержки ее можно органично интегрировать во все вышеупомянутые лекции. 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. История физической культуры в первобытном обществе и в средние века	
Тема 1.1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе Физическая культура в средние века	История физической культуры и спорта (ТФСД) в профессиональной подготовке специалиста по адаптивной физической культуре. Физическая культура раннего средневековья (V-IX вв.). Физические упражнения и игры сельского населения. Физическая культура и спорт горожан. Физическое воспитание феодальной знати. Развитие физической культуры на этапе развитого средневековья (X-XIV вв.). Физические упражнения в трудовой, военной и бытовой деятельности. Образование в Западной Европе рыцарской системы физического воспитания феодалов. Физическая культура эпохи Возрождения и разложения феодализма (XV-XVII вв.). Прогрессивная роль гуманистических идей В. Филтра, Ф. Рабле, Т. Мора, Т. Кампанеллы, И. Меркуриалиса, А. Везалия и др. в развитии физического воспитания.
Тема 1.2. Физическая культура и спорт в зарубежных странах в новое время	Особенности развития физической культуры и спорта в странах Западной Европы после буржуазных революций XVII и XVIII вв. Вопросы физического воспитания детей и молодежи в педагогических сочинениях Д. Локка, Ж.-Ж. Руссо, Я.А. Коменского, И. Песталоцци и др. Движение филантропизма в Германии, его роль в развитии физического воспитания в школе. Гимнастическое и спортивно-игровое направления – специфическая черта

	развития физического воспитания в XIX – начале XX в. в Германии, Швеции, Чехии, Франции, Англии, США и др. странах. Немецкое и шведское гимнастическое движение. Возникновение и развитие сокольской гимнастики. Физическое воспитание в учебных заведениях. Подразделение средств физического воспитания на спорт, гимнастику и игры. Образование современных видов спорта. Зарождение предпринимательского и профессионального спорта.
РАЗДЕЛ 2. Физическая культура в новое и новейшее время	
Тема 2.1. Физическая культура и спорт в новейшее время в зарубежных странах	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Внешкольное физическое воспитание. Милитаризация физической культуры и спорта в период между первой и второй мировыми войнами. Развитие скаутского движения, создание молодежных организаций, использование физической культуры для идеологического воздействия на молодежь. Физическая культура в зарубежных странах после второй мировой войны. Усиление государственной формы управления физическим воспитанием молодежи, особенности содержания его программ в ряде развитых стран. Совершенствование массового физического воспитания и спорта в развитых странах мира. Региональные особенности развития физического воспитания.
Тема 2.2. Физическая культура в России с древнейших времен до XX в. Создание и развитие в России системы физического образования и современного спорта в начале XX в.	Зарождение физической культуры у народов, проживающих на территории России. Общая направленность физического воспитания детей в VI-IX вв. Физическое воспитание в ранний период феодализма (IX-XII вв.) у восточных славян, народов Украины, Белоруссии, Кавказа, Прибалтики, Средней Азии и других регионов. Военно-физическая подготовка русского войска. Древнеславянские летописи XI-XIII вв. и древнейшие русские былины – источники познания физического воспитания древней Руси. Влияние особенностей развития русской культуры XIII-XVIII вв. на народные и государственные формы физического воспитания. Региональные особенности содержания народных физических упражнений: военно-физическая подготовка казачества, игры народов Севера, физические упражнения восточных славян, татар, башкир и др. Реформы Петра I и их значение для становления государственной формы физического воспитания и развития физической культуры в Российской империи. Введение физического воспитания в среде русского дворянства в качестве одного из обязательных учебных предметов. Физическое воспитание в военных учебных заведениях. Частные школы фехтования. Первые спортивные соревнования. Развитие теории и практики физического воспитания отечественными мыслителями, просветителями, революционерами, полководцами XVIII в. (М.В. Ломоносов, И.И. Бецкой, Н.И. Новиков, А.Н. Радищев, А.В. Суворов и др.). Влияние развития капиталистических отношений в

	России во второй половине XIX в. на процесс развития физической культуры и спорта. Развитие естественнонаучных основ физического воспитания в трудах русских ученых Н.И. Пирогова, И.М. Сеченова, И.П. Павлова, Н.Е. Введенского. Значение для физического воспитания научно-педагогической деятельности К.Д. Ушинского, Е.А. Покровского, Е.М. Дементьева и др. Деятельность П.Ф. Лесгафта и его вклад в разработку отечественной системы физического образования. Основные элементы системы физического воспитания П.Ф. Лесгафта. Развитие современных видов спорта в конце XIX начале XX вв. Появление первых федераций и проведение соревнований по видам спорта. Участие русских спортсменов в международных соревнованиях. Развитие отдельных видов спорта. Образование Российского олимпийского комитета. Прогрессивная роль передовой интеллигенции, военных в создании общественных физкультурно-спортивных организаций (В.Ф. Краевский, В.И. Срезневский, Г.А. Дюпперон, А.Д. Бутовский, А.П. Лебедев, Г.И. Рибопьер, П.П. Москвин и др.). Российские олимпиады 1913 и 1914 гг.
Раздел 3. Физическая культура в России и международное спортивное движение	
Тема 3.1. Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта. Физическая культура и спорт в Российской Федерации	Трансформация в структуре и функциях государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом в начале 1990-х годов. Принятие федеральных «Основ законодательства РФ о физической культуре и спорте» (1993 г.), закона «Об образовании» (1995), закона «О физической культуре и спорте в РФ» (1999 г.) и закона «О физической культуре и спорте в РФ» (2007 г.). Возрождение народных форм и национальных видов физических упражнений и видов спорта. Массовые физкультурно-оздоровительные образовательных проекты: «СпАрт», «Президентские состязания», «Олимп» и др. Альтернативные формы физического воспитания и развития массового спорта. История развития адаптивного спорта для лиц с поражением (слуха, зрения, интеллекта) в мире. Предпосылки участия лиц с данными нарушениями в спортивных соревнованиях. Развитие адаптивного спорта для данных лиц в нашей стране.
Тема 3.2. Развитие международного спортивного движения. Возникновение и развитие международного олимпийского движения	Возникновение и развитие Международного спортивного движения по отдельным видам спорта, участие в нем российских и советских спортсменов. Международные спортивные федерации, их роль в развитии спорта. Мировые, национальные, региональные спортивные объединения. Возрождение олимпийского движения и его функционирование в настоящее время. Образование МОК и Олимпийские игры современности. Атрибуты и символика современных Олимпийских игр (флаг, эмблема, девиз, награды, неофициальный командный зачет и др.). Выступление отечественных спортсменов на летних Олимпийских играх.

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 и семинаров 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 и семинарах руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

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

Возможные формы проведения практических (семинарских) занятий:

- Деловая игра - это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Имитационные игры - на занятиях имитируется деятельность какой-либо организации, предприятия или его подразделения. Имитироваться могут события, конкретная деятельность людей (деловое совещание, обсуждение плана) и обстановка, условия, в которых происходит событие или осуществляется деятельность (кабинет начальника цеха, зал заседаний). Исполнение ролей (ролевые игры) - в этих играх отрабатывается тактика поведения, действий, выполнение функций и обязанностей конкретного лица. Для проведения игр с исполнением роли разрабатывается модель-пьеса ситуации, между студентами распределяются роли с «обязательным содержанием», характеризующиеся различными интересами; в процессе их взаимодействия должно быть найдено компромиссное решение. «Деловой театр» (метод инсценировки) - в нем разыгрывается какая-либо ситуация, поведение человека в этой обстановке, обучающийся должен вжиться в образ определенного лица, понять его действия, оценить обстановку и найти правильную линию поведения. Основная задача метода инсценировки - научить ориентироваться в различных обстоятельствах, давать объективную оценку своему поведению, учитывать возможности других людей, влиять на их интересы, потребности и деятельность, не прибегая к формальным атрибутам власти, к приказу.

- 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 степенью 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 посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Тренинг (англ. training от train — обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок. Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении. Достоинство тренинга заключается в том, что он обеспечивает активное вовлечение всех участников в процесс обучения. Можно выделить основные типы тренингов по критерию направленности воздействия и изменений – навыковый, психотерапевтический, социально-психологический, бизнес-тренинг.

- Метод Сократа (Майевтика) – метод вопросов, предполагающих критическое отношение к догматическим утверждениям, называется еще как метод «сократовской иронии». Это умение извлекать скрытое в человеке знание с помощью искусных наводящих вопросов, подразумевающего короткий, простой и заранее предсказуемый ответ.

- Интерактивная лекция – выступление ведущего обучающего перед большой аудиторией с применением следующих активных форм обучения: дискуссия, беседа, демонстрация слайдов или учебных фильмов, мозговой штурм.

- 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.

- Дебаты – это чётко структурированный и специально организованный публичный обмен мыслями между двумя сторонами по актуальным темам. Это разновидность публичной дискуссии участников дебатов, направляющая на переубеждение в своей правоте третьей стороны, а не друг друга. Поэтому вербальные и невербальные средства, которые используются участниками дебатов, имеют целью получения определённого результата — сформировать у слушателей положительное впечатление от собственной позиции.

- 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 ставится 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.

- Круглый стол - общество, собрание в рамках более крупного мероприятия (съезда, симпозиума, конференции). Мероприятие, как правило, на которое приглашаются эксперты и специалисты из разных сфер деятельности для обсуждения актуальных вопросов. Данная модель обсуждения, основываясь на соглашениях, в качестве итогов даёт результаты, которые, в свою очередь, являются новыми соглашениями.

- Коллоквиум - (лат. colloquium — разговор, беседа) - одна из форм учебных занятий в системе образования, имеющая целью выяснение и повышение знаний обучающихся. На коллоквиумах обсуждаются: отдельные части, разделы, темы, вопросы изучаемого курса (обычно не включаемые в тематику семинарских и других практических учебных занятий), рефераты, проекты и др. работы обучающихся. Это научные собрания, на которых заслушиваются и обсуждаются доклады. Коллоквиум – это и форма контроля, массового опроса, позволяющая преподавателю в сравнительно небольшой срок выяснить уровень знаний студентов по данной теме дисциплины. Коллоквиум проходит обычно в форме дискуссии, в ходе которой обучающимся предоставляется возможность высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему, учиться обосновывать и защищать ее. Аргументируя и отстаивая свое мнение, обучающийся в то же время демонстрирует, насколько глубоко и осознанно он усвоил изученный материал.

- Метод «мозговой штурм» (мозговой штурм, мозговая атака, англ. brainstorming) — оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике. Является методом экспертного оценивания.

- Метод проектов - это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологию), которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом; это совокупность приёмов, действий обучающихся в их определённой последовательности для достижения поставленной задачи – решения проблемы, лично значимой для учащихся и оформленной в виде некоего конечного продукта. Основное предназначение метода проектов состоит в предоставлении учащимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующего интеграции знаний из различных предметных областей.

- Брифинг - (англ. briefing от англ. brief – короткий, недолгий) – краткая пресс-конференция, посвященная одному вопросу. Основное отличие: отсутствует презентационная часть. То есть практически сразу идут ответы на вопросы журналистов.

- Метод портфолио (итал. portfolio — 'портфель, англ. - папка для документов) - современная образовательная технология, в основе которой используется метод аутентичного оценивания результатов образовательной и профессиональной деятельности. Портфолио как подборка сертифицированных достижений, наиболее значимых работ и отзывов на них.

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

РАЗДЕЛ 1. История физической культуры в первобытном обществе и в средние века

Тема 1.1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе
Физическая культура в средние века

Вопросы для самоподготовки:

1. Возникновение и первоначальное развитие физических упражнений и игр в первобытном обществе.
2. Развитие физической культуры в древнегреческих городах-полисах (Спарта, Афины).
3. Олимпийские игры в древности: генезис, особенности, значение.
4. Физическая культура в древнем Риме.
5. Физическая культура в странах Древнего Востока.
6. Краткая характеристика средневековья и особенности развития физической культуры.
7. Рыцарская физическая культура.
8. Физическое воспитание крестьян и горожан в странах Западной Европы в период феодализма. Стрелковые и фехтовальные объединения (братства).

Тема 1.2. Физическая культура и спорт в зарубежных странах в новое время

Вопросы для самоподготовки:

1. Физическая культура эпохи Возрождения.
2. Прогрессивные идеи в области физического воспитания в эпоху позднего средневековья (XV – XVII вв.).
3. Исторические и социальные предпосылки зарождения и развития национальных систем физического воспитания в первый период Нового времени.
4. Особенности европейских национальных систем физического воспитания. А. Немецкая гимнастика (А. Фит, Гутс-Мутс, Ф. Шписс, Ф. Ян). Б. Шведская гимнастика (Пер и Ялмар Линг). В. Сокольская система физического воспитания. Г. Система гимнастики Ж. Демени и «естественный метод» Ж. Эбера.
5. Развитие теоретических основ физического воспитания в странах Запада (Дж. Локк, Ж.-Ж. Руссо, И. Песталоцци, Ч. Кингсли).
6. Создание основ школьного физического воспитания, физкультурного и спортивного движения в XVIII – XIX вв.
7. Становление и развитие современного спорта в Западной Европе в новое время. Создание спортивных клубов и развитие отдельных видов спорта.

РАЗДЕЛ 2. Физическая культура в новое и новейшее время

Тема 2.1. Физическая культура и спорт в новейшее время в зарубежных странах

Вопросы для самоподготовки:

1. Как повлияли итоги первой мировой войны на развитие физической культуры и спорта в зарубежных странах?
2. Чем характеризовалось развитие рабочего спортивного движения в межвоенный период и после второй мировой войны?

3. Как развивалось международное спортивное движение после первой мировой войны?
4. Чем характеризовалась историческая обстановка после второй мировой войны и как она сказалась на развитии физической культуры и спорта в зарубежных странах?
5. Какие особенности отличали развитие физической культуры и спорта в развивающихся, капиталистических и бывших социалистических странах?
6. Как развивалось международное спортивное движение после второй мировой войны?

Тема 2.2. Физическая культура в России с древнейших времен до XX в. Создание и развитие в России системы физического образования и современного спорта в начале XX в.

Вопросы для самоподготовки:

1. Какие физические упражнения и игры входили в состав самобытной системы физического воспитания у народов, проживающих на территории нашей страны до образования Киевской Руси?
2. Как развивалась физическая культура в Киевском государстве и русских княжествах в период феодальной раздробленности?
3. Как изменилась физическая культура с образованием Русского централизованного государства?
4. Каковы взгляды Епифания Славинецкого на физическое воспитание детей?
5. Какое влияние на развитие физической культуры оказали реформы Петра I?
6. Как складывалась и развивалась система военно-физической подготовки в русской армии и на флоте?
7. Какое отражение нашли вопросы физического воспитания в педагогической философской литературе 18 века?
8. Чем характеризовалось развитие спорта и игр в быту дворянства?
9. Какие изменения в организацию физического воспитания учащихся внесло создание в 1802 — 1804 гг. системы государственного образования?
10. Когда и какие попытки были предприняты для улучшения физической подготовки в армии, в чем они заключались?
11. Как организовалась деятельность частных спортивных заведений?
12. Какое развитие получили научно-теоретические основы физического воспитания? Роль П.Ф.Лесгафта в создании научной системы физического образования.
13. Как сказалась военная реформа в 1874 года на постановке физической подготовки в армии?
14. Какова организация физического воспитания учащихся молодежи?
15. Чем характеризовалось развитие спорта? Какие виды спорта получили наибольшее развитие?
16. Как выступали российские спортсмены на олимпийских играх и других международных соревнованиях?
17. Развитие физической культуры и спорта в первые годы советской власти. Значение Всеобуча на становление системы физического воспитания в Советской республике.

РАЗДЕЛ 3. Физическая культура в России и международное спортивное движение

Тема 3.1. Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта. Физическая культура и спорт в Российской Федерации

Вопросы для самоподготовки:

1. Становление физической культуры и спорта в СССР 1925-1941 гг. Образование Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта. Введение физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» и Единой Всесоюзной спортивной классификации.
2. Усиление милитаризации физической культуры и спорта накануне Второй мировой войны.
3. Перестройка советского физкультурного движения накануне и в годы Великой Отечественной войны.
4. Развитие физической культуры и спорта в СССР в период с 1945 до 1991 г. Отечественная школа спорта на международной спортивной и олимпийской арене в 1960-х – 1990-х гг.
5. Образование Российской Федерации как суверенного государства и задачи физкультурных организаций.
6. Создание органов государственного и общественного управления физкультурно-спортивным движением в российской Федерации.
7. Современное состояние физкультурного движения в России (кадры, массовый спорт, наука, материальная база и др.).
8. Участие России в международном спортивном движении на современном этапе.

Тема 3.2. . Развитие международного спортивного движения. Возникновение и развитие международного олимпийского движения

Вопросы для самоподготовки:

1. Как зародилось международное спортивное и олимпийское движение? Какова роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр и образования МОК?
2. Чем характеризовалось проведение Олимпийских игр до первой мировой войны? Назовите наиболее примечательные события, имена героев Игр. Как выступали российские спортсмены?
3. Чем характеризовались летние Олимпийские игры межвоенного периода? Когда стали проводиться зимние Олимпийские игры? Назовите имена победителей Игр межвоенного периода.
4. Как повлияло проведение Олимпийских игр межвоенного периода на развитие спорта в мире?
5. В каких летних Олимпийских играх впервые участвовали советские спортсмены? Кто из них добился наибольшего успеха? Назовите имена лучших олимпийцев и их достижения.
6. Когда советские спортсмены приняли участие в зимних Олимпийских играх? Кто из них наиболее успешно выступил и стал героем Игр? В каких видах программы они выступали наиболее успешно?
7. Что отличало проведение Игр XXII и XXIII Олимпиад? Каковы их итоги?
8. Каковы современные тенденции развития и проблемы международного спортивного и олимпийского движения?

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «История физической культуры и спорта» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических и лабораторных 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 учебному занятию лекционного типа 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 занятию семинарского типа.

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

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа 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 учебного занятия семинарского типа 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 в области медицины 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. 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. *refere* – 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 x 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 сверху 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 заслушиванием 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 окончании 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 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 лекциях или семинарских 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.

Критерии оценки эссе:

«Отлично» – исключительные знания материала, абсолютное понимание сути, безукоризненное знание основных понятий и положений, логически и лексически грамотно изложенный, содержательный, аргументированный, конкретный и исчерпывающий ответ.

«Хорошо» – глубокие знания материала, правильное понимание сути, знание основных понятий и положений, содержательный, полный и конкретный ответ.

«Удовлетворительно» – твердые, но недостаточно полные знания, верное понимание сути, в целом правильный ответ.

«Неудовлетворительно» – непонимание сущности задания, грубые ошибки в ответе.

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.

Критерии оценки теста:

«Зачтено» - если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

«Не зачтено» - если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей 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. Объем 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. Объем 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. Объем и качество источников информации (не менее 2-х интернет – источников и не менее 2-х литературных источников).

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.

Критерии оценки опроса

«Отлично»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по предмету демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- свободное владение терминологией;
- ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;

«Хорошо»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ недостаточно логичен с единичными ошибками в частностях, исправленные студентом с помощью преподавателя;
- единичные ошибки в терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.

«Удовлетворительно»:

- ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение обобщённых знаний не показано, речевое оформление требует поправок, коррекции;
- логика и последовательность изложения имеют нарушения, студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи;
- ошибки в раскрываемых понятиях, терминах;
- студент не ориентируется в теме, допускает серьезные ошибки;
- студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.

«Неудовлетворительно»:

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная;
- незнание терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы неправильные.

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.

Для оценки решения ситуационной задачи (аналитического задания):

Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы не достаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно хорошо обосновано теоретически.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение учебных 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. Учебная дисциплина.

2. Раздел/Тема лекционного занятия.

3. Цели занятия.

(Цели занятия можно формулировать следующим образом: сформировать представление о ... , сформировать понимание ..., раскрыть основные положения ... , раскрыть сущность ...)

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема лекционного занятия.

Текст лекции.

Примеры, иллюстрации, демонстрация, видео и т. д.

Взаимодействие с аудиторией (указания, вопросы, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)

2. Тема лекционного занятия.

Текст лекции.

Примеры, иллюстрации, демонстрация, видео и т. д.

Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.)

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

**КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

1. Учебная дисциплина.

2. Тема практического занятия.

3. Цели занятия.

(Цели занятия можно формулировать следующим образом: сформировать представление о ... , сформировать понимание ..., раскрыть основные положения ... , раскрыть сущность ...)

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия.

Вопросы к обсуждению:

Практические задания:

Требования к выполнению практического задания:

2. Тема практического занятия.

Вопросы к обсуждению:

Практические задания:

Требования к выполнению практического задания:

**Приложение № 3 к методическим материалам
по дисциплине (модулю). Конспекты
лабораторных занятий по дисциплине
(модулю)**

КОНСПЕКТЫ ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Учебная дисциплина.
2. Тема лабораторного занятия.
3. Цели занятия.

(Цели занятия можно формулировать следующим образом: сформировать представление о ... , сформировать понимание ..., раскрыть основные положения ... , раскрыть сущность ...)

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения

5. Содержание лабораторного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема лабораторно занятия
Вопросы к обсуждению:

Практические задания:

Требования к выполнению практического задания:

2. Тема лабораторно занятия
Вопросы к обсуждению:

Практические задания:

Требования к выполнению практического задания:

УЧЕБНО-НАГЛЯДНЫЕ ПОСОБИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

РАЗДЕЛ 1. Наименование раздела.

Тема 1.1. Наименование темы.

Указываются схемы, таблицы, диаграммы и др. виды учебно-наглядных пособий по теме.

Тема 1.2. Наименование темы.

Указываются схемы, таблицы, диаграммы и др. виды учебно-наглядных пособий по теме.

Тема 1.3. Наименование темы.

Указываются схемы, таблицы, диаграммы и др. виды учебно-наглядных пособий по теме.

РАЗДЕЛ 2. Наименование раздела.

Тема 2.1. Наименование темы.

Указываются схемы, таблицы, диаграммы и др. виды учебно-наглядных пособий по теме.

Тема 2.2. Наименование темы.

Указываются схемы, таблицы, диаграммы и др. виды учебно-наглядных пособий по теме.

Тема 2.3. Наименование темы.

Указываются схемы, таблицы, диаграммы и др. виды учебно-наглядных пособий по теме.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.			__.:__.:__
2.			__.:__.:__
3.			__.:__.:__
4.			__.:__.:__



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

ПЕДАГОГИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Направление подготовки

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

Направленность *«Физическая реабилитация и рекреация»*

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Форма обучения
Очная, заочная

Москва, 2024 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) *«Педагогика физической культуры и спорта»* разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки *49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программы *бакалавриата* по направлению подготовки *49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*.

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: Старший преподаватель Некрасова М.В.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета.

(наименование кафедры)

Протокол № 6 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.....	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю).....	6
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ.....	12
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	22
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	22
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю).....	34
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	34
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	46

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.

- Заключительная лекция предназначена для обобщения полученных знаний и раскрытия перспектив дальнейшего развития данной науки.

- 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.

- Лекция-беседа - непосредственный контакт педагогического работника с аудиторией - диалог. По ходу лекции педагогический работник задает вопросы для выяснения мнений и уровня осведомленности обучающихся по рассматриваемой проблеме.

- Лекция-дискуссия - свободный обмен мнениями в ходе изложения лекционного материала. Педагогический работник активизирует участие в обсуждении отдельными вопросами, сопоставляет между собой различные мнения и тем самым развивает дискуссию, стремясь направить ее в нужное русло.

- Лекция с применением обратной связи включает в себе то, что в начале и конце каждого раздела лекции задаются вопросы. Первый - для того, чтобы узнать, насколько обучающиеся ориентируются в излагаемом материале, вопрос в конце раздела предназначен для выяснения степени усвоения только что изложенного материала. При неудовлетворительных результатах контрольного опроса педагогический работник возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.

- Проблемная лекция опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач. Проблемный вопрос — это диалектическое противоречие, требующее для своего решения размышления, сравнения, поиска, приобретения и применения новых знаний. Проблемная задача содержит дополнительную вводную информацию и при необходимости некоторые ориентиры поиска ее решения.

- Программированная лекция - консультация – педагогический работник сам составляет и предлагает обучающимся вопросы. На подготовленные вопросы педагогический работник сначала просит ответить обучающихся, а затем проводит анализ и обсуждение неправильных ответов. В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить презентацию. Что касается презентации, то в качестве визуальной поддержки ее можно органично интегрировать во все вышеупомянутые лекции. 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 ПЕДАГОГИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
Тема 1.1. Проблемы и задачи педагогики физической культуры, как предмета и научной дисциплины. Содержание образования в сфере физической культуры и спорта.	раскрыть сущность, значение и место педагогики физической культуры, ее функций и формы
Тема 1.2. Физическая культура и спорт как факторы социализации личности	познакомить с факторами социализации личности
РАЗДЕЛ 2. МЕТОДЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ	
Тема 2.1. Методы педагогического исследования в сфере физической культуры и спорта	познакомить с методами педагогического исследования
Тема 2.2. Педагогический процесс, педагогические системы. Методы и формы обучения	познакомить с методами и формами обучения в соответствии с педагогическим процессом
РАЗДЕЛ 3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС	
Тема 3.1. Сущность и содержание воспитательного процесса. Принципы, методы и формы воспитания.	познакомить с принципами, методами и формами воспитания
Тема 3.2. Спортивный коллектив	рассмотреть спортивный коллектив как объект и субъект

как объект и субъект воспитания	воспитания
Тема 3.3. Воспитание у учащихся стремления к самосовершенствованию	познакомить студентов с воспитательным процессом учащихся
Тема 3. 4. Педагог как субъект педагогического процесса	познакомить студентов с профессиональными компетенциями, которыми должен обладать педагог по физической культуре
Раздел 4. ОСНОВНЫЕ ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ПЕДАГОГИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Тема 4.1. Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом	ознакомить студентов со спецификой коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом
Тема 4.2. Особенности педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения.	познакомить со спецификой педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения

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 и семинаров 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 и семинарах руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

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

Возможные формы проведения практических занятий:

- Деловая игра - это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Имитационные игры - на занятиях имитируется деятельность какой-либо организации, предприятия или его подразделения. Имитироваться могут события, конкретная деятельность людей (деловое совещание, обсуждение плана) и обстановка, условия, в которых происходит событие или осуществляется деятельность (кабинет начальника цеха, зал заседаний). Исполнение ролей (ролевые игры) - в этих играх отрабатывается тактика поведения, действий, выполнение функций и обязанностей конкретного лица. Для проведения игр с исполнением роли разрабатывается модель-пьеса ситуации, между студентами распределяются роли с «обязательным содержанием», характеризующиеся различными интересами; в процессе их взаимодействия должно быть найдено компромиссное решение. «Деловой театр» (метод инсценировки) - в нем разыгрывается какая-либо ситуация, поведение человека в этой обстановке, обучающийся должен вжиться в образ определенного лица, понять его действия, оценить обстановку и найти правильную линию поведения. Основная задача метода инсценировки - научить ориентироваться в различных обстоятельствах, давать объективную оценку своему поведению, учитывать возможности других людей, влиять на их интересы, потребности и деятельность, не прибегая к формальным атрибутам власти, к приказу.

- 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 степенью сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.

- Познавательные-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 элементы условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Тренинг (англ. training от train — обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок. Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении. Достоинство тренинга заключается в том, что он обеспечивает активное вовлечение всех участников в процесс обучения. Можно выделить основные типы тренингов по критерию направленности воздействия и изменений – навыковый, психотерапевтический, социально-психологический, бизнес-тренинг.

- Метод Сократа (Майевтика) – метод вопросов, предполагающих критическое отношение к догматическим утверждениям, называется еще как метод «сократовской иронии». Это умение извлекать скрытое в человеке знание с помощью искусных наводящих вопросов, подразумевающего короткий, простой и заранее предсказуемый ответ.

- Интерактивная лекция – выступление ведущего обучающего перед большой аудиторией с применением следующих активных форм обучения: дискуссия, беседа, демонстрация слайдов или учебных фильмов, мозговой штурм.

- 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.

- Дебаты – это четко структурированный и специально организованный публичный обмен мыслями между двумя сторонами по актуальным темам. Это разновидность публичной

дискуссии участников дебатов, направляющая на переубеждение в своей правоте третьей стороны, а не друг друга. Поэтому вербальные и невербальные средства, которые используются участниками дебатов, имеют целью получения определённого результата — сформировать у слушателей положительное впечатление от собственной позиции.

- 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 ставится 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.

- Круглый стол - общество, собрание в рамках более крупного мероприятия (съезда, симпозиума, конференции). Мероприятие, как правило, на которое приглашаются эксперты и специалисты из разных сфер деятельности для обсуждения актуальных вопросов. Данная модель обсуждения, основываясь на соглашениях, в качестве итогов даёт результаты, которые, в свою очередь, являются новыми соглашениями.

- Коллоквиум - (лат. colloquium — разговор, беседа) - одна из форм учебных занятий в системе образования, имеющая целью выяснение и повышение знаний обучающихся. На коллоквиумах обсуждаются: отдельные части, разделы, темы, вопросы изучаемого курса (обычно не включаемые в тематику семинарских и других практических учебных занятий), рефераты, проекты и др. работы обучающихся. Это научные собрания, на которых заслушиваются и обсуждаются доклады. Коллоквиум – это и форма контроля, массового опроса, позволяющая преподавателю в сравнительно небольшой срок выяснить уровень знаний студентов по данной теме дисциплины. Коллоквиум проходит обычно в форме дискуссии, в ходе которой обучающимся предоставляется возможность высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему, учиться обосновывать и защищать ее. Аргументируя и отстаивая свое мнение, обучающийся в то же время демонстрирует, насколько глубоко и осознанно он усвоил изученный материал.

- Метод «мозговой штурм» (мозговой штурм, мозговая атака, англ. brainstorming) — оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике. Является методом экспертного оценивания.

- Метод проектов - это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологии), которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом; это совокупность приёмов, действий обучающихся в их определённой последовательности для достижения поставленной задачи – решения проблемы, лично значимой для учащихся и оформленной в виде некоего конечного продукта. Основное предназначение метода проектов состоит в предоставлении учащимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующего интеграции знаний из различных предметных областей.

- Брифинг - (англ. briefing от англ. brief – короткий, недолгий) – краткая пресс-конференция, посвященная одному вопросу. Основное отличие: отсутствует презентационная часть. То есть практически сразу идут ответы на вопросы журналистов.

- Метод портфолио (итал. portfolio — 'портфель, англ. - папка для документов) - современная образовательная технология, в основе которой используется метод аутентичного оценивания результатов образовательной и профессиональной деятельности. Портфолио как подборка сертифицированных достижений, наиболее значимых работ и отзывов на них.

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

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ПЕДАГОГИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Тема 1.1. Проблемы и задачи педагогики физической культуры, как предмета и научной дисциплины. Содержание образования в сфере физической культуры и спорта.

Вопросы для самоподготовки:

1. История становления педагогики физической культуре и спорта.
2. Основные философские течения, на основе которых развивалась педагогика.
3. Классификация методологических подходов в педагогике.
4. Методы педагогических исследований.
5. Физическая культура и спорт как средство всестороннего воздействия на личность.
6. Диагностика уровня воспитанности спортсменов и требования к планированию воспитательной работы с ними.
7. Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося и девиантного поведения молодежи.

Тема 1.2. Физическая культура и спорт как факторы социализации личности

Вопросы для самоподготовки:

1. История становления педагогики физической культуре и спорта.
2. Основные философские течения, на основе которых развивалась педагогика.
3. Классификация методологических подходов в педагогике.
4. Методы педагогических исследований.
5. Физическая культура и спорт как средство всестороннего воздействия на личность.
6. Диагностика уровня воспитанности спортсменов и требования к планированию воспитательной работы с ними.
7. Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося и девиантного поведения молодежи.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ

Тема 2.1. Методы педагогического исследования в сфере физической культуры и спорта

Вопросы для самоподготовки:

1. Чем характеризуются традиционные методы исследования.
2. Тестирование в педагогике.
3. Классификация методов обучения.
4. Функции методов: презентативная, корректирующая.
5. Выбор методов в зависимости от учебной цели.
6. Методы, типы и приемы обучения.
7. Типы и структуры уроков.
8. Вспомогательные и нетрадиционные формы обучения.

Тема 2.2. Педагогический процесс, педагогические системы. Методы и формы обучения.

Вопросы для самоподготовки:

1. Чем характеризуются традиционные методы исследования.
2. Тестирование в педагогике.
3. Классификация методов обучения.
4. Функции методов: презентативная, корректирующая.
5. Выбор методов в зависимости от учебной цели.
6. Методы, типы и приемы обучения.
7. Типы и структуры уроков.
8. Вспомогательные и нетрадиционные формы обучения.

РАЗДЕЛ 3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

Тема 3.1. Сущность и содержание воспитательного процесса. Принципы, методы и формы воспитания.

Вопросы для самоподготовки:

1. Умственное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое воспитание.
2. Закономерности, принципы и средства воспитания.
3. Общие методы воспитания.
4. Разобрать этапы периодизации в учебно-воспитательном процессе.
5. Посмотреть примеры долгосрочного, этапного и текущего планирования на примере избранного вида спорта.
6. Принципы организации детского спортивного коллектива.
7. Валеологическое воспитание – основа здорового общества.
8. Особенности планирования и контроля в физической культуре.
9. Умственное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое воспитание.
10. Закономерности, принципы и средства воспитания.
11. Общие методы воспитания.
12. Понятие о профессионализме педагога по физической культуре.
13. Структура и уровни педагогических способностей.
14. Профессионально-педагогическая компетентность, ее виды.

Тема 3.2. Спортивный коллектив как объект и субъект воспитания.

Вопросы для самоподготовки:

1. Умственное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое воспитание.
2. Закономерности, принципы и средства воспитания.
3. Общие методы воспитания.
4. Разобрать этапы периодизации в учебно-воспитательном процессе.
5. Посмотреть примеры долгосрочного, этапного и текущего планирования на примере избранного вида спорта.
6. Принципы организации детского спортивного коллектива.
7. Валеологическое воспитание – основа здорового общества.
8. Особенности планирования и контроля в физической культуре.
9. Умственное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое воспитание.
10. Закономерности, принципы и средства воспитания.

11. Общие методы воспитания.
12. Понятие о профессионализме педагога по физической культуре.
13. Структура и уровни педагогических способностей.
14. Профессионально-педагогическая компетентность, ее виды.

Тема 3.3. Воспитание у учащихся стремления к самосовершенствованию.

Вопросы для самоподготовки:

1. Умственное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое воспитание.
2. Закономерности, принципы и средства воспитания.
3. Общие методы воспитания.
4. Разобрать этапы периодизации в учебно-воспитательном процессе.
5. Посмотреть примеры долгосрочного, этапного и текущего планирования на примере избранного вида спорта.
6. Принципы организации детского спортивного коллектива.
7. Валеологическое воспитание – основа здорового общества.
8. Особенности планирования и контроля в физической культуре.
9. Умственное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое воспитание.
10. Закономерности, принципы и средства воспитания.
11. Общие методы воспитания.
12. Понятие о профессионализме педагога по физической культуре.
13. Структура и уровни педагогических способностей.
14. Профессионально-педагогическая компетентность, ее виды.

Тема 3.4. Педагог как субъект педагогического процесса.

Вопросы для самоподготовки:

1. Умственное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое воспитание.
2. Закономерности, принципы и средства воспитания.
3. Общие методы воспитания.
4. Разобрать этапы периодизации в учебно-воспитательном процессе.
5. Посмотреть примеры долгосрочного, этапного и текущего планирования на примере избранного вида спорта.
6. Принципы организации детского спортивного коллектива.
7. Валеологическое воспитание – основа здорового общества.
8. Особенности планирования и контроля в физической культуре.
9. Умственное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое воспитание.
10. Закономерности, принципы и средства воспитания.
11. Общие методы воспитания.
12. Понятие о профессионализме педагога по физической культуре.
13. Структура и уровни педагогических способностей.
14. Профессионально-педагогическая компетентность, ее виды.

РАЗДЕЛ 4. ОСНОВНЫЕ ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ПЕДАГОГИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 4.1. Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом.

Вопросы для самоподготовки:

1. Характеристика спортивного коллектива, стадии его формирования.
2. Социально-психологический феномен спортивного коллектива.
3. Специфика коллективных взаимоотношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
4. Воспитательные возможности спортивных команд.
5. Оценка эффективности стилей руководства.
6. Изучение модели эффективного педагогического взаимодействия с детьми различного социального уровня.
7. Сущность педагогических инноваций в спорте.
8. Педагогические технологии и инновации в области физической культуры и спорта
9. Технология обучения в физкультурно-спортивной деятельности на основе обучающих игр.

Тема 4.2. Особенности педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения.

Вопросы для самоподготовки:

1. Характеристика спортивного коллектива, стадии его формирования.
2. Социально-психологический феномен спортивного коллектива.
3. Специфика коллективных взаимоотношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
4. Воспитательные возможности спортивных команд.
5. Оценка эффективности стилей руководства.
6. Изучение модели эффективного педагогического взаимодействия с детьми различного социального уровня.
7. Сущность педагогических инноваций в спорте.
8. Педагогические технологии и инновации в области физической культуры и спорта
9. Технология обучения в физкультурно-спортивной деятельности на основе обучающих игр.

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) *«Педагогика физической культуры и спорта»* предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических и лабораторных 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 учебному занятию лекционного типа 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 занятию семинарского типа.

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

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа 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 учебного занятия семинарского типа 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 в области медицины 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. 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. *refere* – 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 x 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 заслушиванием 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 окончании 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 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 лекциях или семинарских 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.

Критерии оценки эссе:

«Отлично» – исключительные знания материала, абсолютное понимание сути, безукоризненное знание основных понятий и положений, логически и лексически грамотно изложенный, содержательный, аргументированный, конкретный и исчерпывающий ответ.

«Хорошо» – глубокие знания материала, правильное понимание сути, знание основных понятий и положений, содержательный, полный и конкретный ответ.

«Удовлетворительно» – твердые, но недостаточно полные знания, верное понимание сути, в целом правильный ответ.

«Неудовлетворительно» – непонимание сущности задания, грубые ошибки в ответе.

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.

Критерии оценки теста:

«Зачтено» - если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

«Не зачтено» - если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей 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. Объем 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 задачи 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 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.

Критерии оценки опроса

«Отлично»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по предмету демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- свободное владение терминологией;
- ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;

«Хорошо»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ недостаточно логичен с единичными ошибками в частностях, исправленные студентом с помощью преподавателя;
- единичные ошибки в терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.

«Удовлетворительно»:

- ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение обобщённых знаний не показано, речевое оформление требует поправок, коррекции;

– логика и последовательность изложения имеют нарушения, студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи;

- ошибки в раскрываемых понятиях, терминах;
- студент не ориентируется в теме, допускает серьезные ошибки;
- студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.

«Неудовлетворительно»:

– ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;

– присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная;

- незнание терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы неправильные.

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.

Для оценки решения ситуационной задачи (аналитического задания):

Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы не достаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно хорошо обосновано теоретически.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение учебных 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. Учебная дисциплина. Педагогика физической культуры и спорта.
2. Раздел 1. Основы педагогики физической культуры и спорта. /Тема лекционного занятия.
Тема 1.1. Проблемы и задачи педагогики физической культуры, как предмета и научной дисциплины. Содержание образования в сфере физической культуры и спорта.
3. Цели занятия: раскрыть сущность, значение и место педагогики физической культуры, ее функций и формы.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Предмет педагогики физической культуры. Истоки происхождения «педагогики» в сфере физической культуры и этапы ее развития. Педагогика физической культуры как наука. Возникновение отечественной и зарубежной педагогики физической культуры. Современные течения в педагогической науке. Категории педагогики. Система педагогических наук. Общекультурное значение педагогики физической культуры. Профессиональная деятельность и личность педагога физической культуры. Общая и профессиональная культура педагога физической культуры. Дидактические основы педагогики физической культуры.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Педагогика физической культуры – это развивающаяся наука, содержание которой находится в состоянии поиска и становления.

Педагогика физической культуры – это наука, изучающая цели, содержание, закономерности воспитания (образования и обучения) при занятиях физическими упражнениями и спортом и управление этим процессом.

Предметом педагогики ФК является изучение содержания, закономерностей, механизмов и специфики педагогического процесса по формированию личности в условиях занятий физическими упражнениями и спортивной деятельностью.

Объектом служит сама спортивная деятельность и человек, занимающийся ею, его обучение, развитие и достижение высоких личных спортивных результатов.

Педагогика ФКиС является профессиональной ветвью общей педагогики, связь с которой детерминируется тем, что все структурные и содержательные компоненты общей педагогики должны содержаться в ней в модифицированном виде.

Задачи педагогики ФКиС как науки:

1. Выявление места и закономерных связей физической культуры и спорта с общим процессом воспитания в обществе.
2. Разработка методов научного исследования в физической культуре и спорте.

3. Изучение, разработка и внедрение данных смежных наук для разного уровня занятий физической культурой и спортом.

4. Изучение и обобщение опыта работы ведущих специалистов, учителей ФК и тренеров с целью обогащения педагогики ФК нахождением новых, более эффективных путей достижения спортивных и воспитательных результатов.

5. Разработка оптимального соотношения в развитии направленности личности спортсмена (с одной стороны, честолюбивое стремление к победе и, с другой стороны, взаимопомощь, сотрудничество и сопереживание взаимных успехов).

6. Нахождение оптимального соотношения между требованиями гармоничного развития тела спортсмена и необходимостью некоторого отступления от этого требования для достижения результата.

7. Внедрение положений педагогики ФКиС в практику учебно-воспитательного процесса в конкретных видах спорта и для каждого из заданных уровней спортивного мастерства.

8. Определение содержания и методики подготовки специалистов в вузах физической культуры.

Основные понятия педагогики физической культуры

Основными понятиями педагогики ФК являются – обучение, воспитание, развитие, образование.

Образование предполагает реализацию системы специально организованных педагогических процессов - воспитание, обучение и развитие.

Воспитание - целенаправленный и организованный процесс формирования личности. В педагогике понятие «воспитание» употребляется в широком и узком социальном смысле, а также в широком и узком педагогическом значении.

В широком социальном смысле воспитание - это передача накопленного опыта от старших поколений к младшим. Под опытом понимаются известные людям знания, умения, способы мышления, нравственные, этические, правовые нормы - словом, все созданное в процессе исторического развития общества. Человечество выжило, окрепло и достигло современного уровня развития благодаря воспитанию, благодаря тому, что выстраданный предшествующими поколениями опыт использовался и приумножался последующими. Исторический процесс развития общества неопровержимо доказывает, что больших успехов в своем развитии всегда достигали те народы, у которых воспитание было поставлено лучше.

Воспитание имеет исторический характер. Оно возникло вместе с человеческим обществом, став органичной частью его жизни и развития, и будет существовать, пока существует общество. Именно поэтому воспитание - это общая и вечная категория.

Многие философы, анализируя законы, управляющие общественной жизнью, устанавливают объективные связи между воспитанием и уровнем развития производительных сил общества. Воспитание воздействует на развитие общества, в свою очередь общество предоставляет возможности для воспитания. Направленность, характер воспитания соответствуют уровню развития производительных сил и характеру производственных отношений. Смена типа общественно-экономической формации влечет за собой смену типа воспитания. С изменением общественных отношений коренным образом изменяются цели, задачи, формы и организация воспитания. Поэтому воспитание имеет конкретно-исторический характер.

С появлением в обществе классов воспитание приобретает классовый характер. Оно начинает служить господствующему классу, который и определяет его направленность, цели, содержание и формы. Когда хорошее воспитание становится дорогим удовольствием, недоступным для всех людей в обществе, оно превращается в орудие дискриминации людей, средство возвеличения одних над другими.

Рассмотрев понятие «воспитание» в широком социальном смысле, мы мало прояснили его конкретно-социальную, а тем более педагогическую сущность. Дело в том,

что воспитанием - передачей накопленного опыта - занимаются не только профессиональные педагоги в специально созданных учебно-воспитательных учреждениях. В современном обществе действует целый комплекс институтов, направляющих свои усилия на воспитание: семья, средства массовой информации, литература, искусство, трудовые коллективы, органы правопорядка. Поэтому общее понятие «воспитание» нуждается в сужении и конкретизации.

В узком социальном смысле под воспитанием понимается направленное воздействие на человека со стороны общественных институтов с целью формирования у него определенных знаний, взглядов и убеждений, нравственных ценностей, политической ориентации, подготовки к жизни.

При таком понимании воспитания возникает ряд непростых вопросов: какой из общественных институтов более других ответствен за судьбы воспитания? Правильно ли винить только школу и педагогов в нередких еще неудачах воспитания, если возможности и сила воспитательного воздействия многих социальных институтов превосходят скромные возможности учебно-воспитательных учреждений?

Не требует особых доказательств вывод о том, что при наличии многих воспитательных сил успех воспитания может быть достигнут только путем жесткой координации действий всех причастных к воспитанию социальных институтов. При некоординированных воспитательных воздействиях человек подвергается очень сильным односторонним влияниям, способным деформировать общую цель воспитания. Координаторами воспитательного воздействия в хорошо организованном обществе выступают учебно-воспитательные учреждения, управляемые высококвалифицированными педагогами.

В широком педагогическом смысле воспитание — это взаимодействие в педагогическом процессе, направленное на становление у субъекта образования (ученика) системы убеждений, нравственных норм и качеств личности, осуществляемое в учебно-воспитательных учреждениях и охватывающее весь учебно-воспитательный процесс.

В узком педагогическом смысле воспитание — это процесс и результат воспитательной работы, направленной на решение конкретных воспитательных задач.

В педагогике, как и других социальных науках, понятие «воспитание» часто используется для обозначения составных частей целостного воспитательного процесса. Говорят, например, «физическое воспитание», «эстетическое воспитание».

Физическое воспитание – выработка у человека черт характера посредством физических упражнений (по П. Ф. Лесгафту). **Физическое воспитание** – специально организованный процесс (целенаправленный, планомерный и систематически осуществляемый) развития физических (двигательных) качеств, освоения двигательных умений и навыков, знаний из области физической культуры, обеспечивающих человеку возможность поддержания полноценного физического состояния на протяжении всей его жизни.

Следующая основная категория педагогики - **обучение. Обучение** – совместная деятельность или система действий педагога и ученика, направленная на усвоение субъектом избранных преподавателем элементов объективизированного опыта.

Это специально организованный, целеполагаемый и управляемый процесс взаимодействия учителей и учеников, направленный на усвоение знаний, умений, навыков, формирование мировоззрения, развитие умственных сил и потенциальных возможностей обучаемых, закрепление навыков самообразования в соответствии с поставленными целями. В ходе обучения педагог должен не просто излагать содержание знаний по предмету, а суметь вызвать интерес к познанию, научить обучаемых осуществлять самостоятельный творческий поиск в избранной области. Самые прочные знания те, которые добываются самостоятельно.

Основу обучения составляют знания, умения, навыки (ЗУН), выступающие со стороны преподавателя в качестве исходных (базовых) компонентов содержания, а со стороны учеников — в качестве продуктов усвоения. **Знания** - это отражение человеком объективной действительности в форме фактов, представлений, понятий и законов науки.

Они представляют собой коллективный опыт человечества, результат познания объективной действительности. **Умения** - готовность сознательно и самостоятельно выполнять практические и теоретические действия на основе усвоенных знаний, жизненного опыта и приобретенных навыков. **Навыки** - компоненты практической деятельности, проявляющиеся при выполнении необходимых действий, доведенных до совершенства путем многократного упражнения.

Сообщая обучаемым те или иные знания, педагоги всегда придают им необходимую направленность, формируя как бы попутно, а на самом деле весьма обстоятельно важнейшие мировоззренческие, социальные, идеологические, нравственные и многие другие установки. Поэтому обучение имеет воспитывающий характер. Точно так же мы должны признать, что в любом воспитании всегда содержатся элементы обучения. Обучая - воспитываем, воспитывая - обучаем. Области понятий «воспитание» и «обучение» частично пересекаются.

Развитие – количественные и качественные изменения, происходящие в организме человека на протяжении его жизни, совершенствование его умственных и физических возможностей, новых способностей и психических структур, позволяющие осуществлять новые формы активности. Развитие личности - сложный процесс объективной действительности. Для углубленного изучения этого процесса современная наука пошла по пути дифференцирования составных компонентов развития, выделяя в нем физическое, психическое, духовное, социальное и другие стороны. Педагогика изучает проблемы духовного развития личности во взаимосвязи со всеми другими компонентами.

Специалисты, владеющие технологией этих педагогических процессов профессионально и осуществляющие образование в соответствии с критериями результативности, являются педагогами.

Образование – процесс и результат обучения. В буквальном смысле оно означает формирование образов, законченных представлений об изучаемых предметах. Образование — это объем систематизированных знаний, умений, навыков, способов мышления, которыми овладел обучаемый. На их основе формируется мировоззрение, нравственные качества личности, творческие способности.

Образованным принято называть человека, который овладел определенным объемом систематизированных знаний и, кроме того, привык логически, выделяя причины и следствия, мыслить. Главный критерий образованности - системность знаний и системность мышления, проявляющиеся в том, что человек способен самостоятельно восстанавливать недостающие звенья в системе знаний с помощью логических рассуждений. Вовсе не каждого, окончившего школу или даже университет, можно считать образованным. Также нельзя считать необразованным того, кто не получил высшее образование.

3. Структура профессионально-педагогической деятельности педагога в сфере физической культуры

¶ **Педагогический процесс** – взаимодействие воспитателей и воспитуемых, направленное на достижение заранее заданной цели и приводящее к заранее намеченному изменению состояния, преобразованию свойств и качеств воспитуемого. Главная сущность педагогического процесса – обеспечение единства обучения, воспитания и развития.

Педагогический процесс представляет собой систему, состоящей из подсистем (а именно - это процессы обучения, воспитания и развития). Для каждой из этих подсистем (процесса) существуют собственные условия, формы и методы протекания.

Педагогический процесс совместно реализуют педагоги и воспитанники в объективных условиях:

- внутренних (материально-технические, санитарно-гигиенические, психологические этические, эстетические и проч.)

- и внешних (общественных, культурных, геополитических и проч.).

Педагогический процесс является **специально организованным**, поэтому его сущностными характеристиками являются: цели, задачи, содержание, методы и формы взаимодействия участников, достигаемые результаты. Таким образом,

образуются **компоненты педагогического процесса** как системы – целевой, содержательный, деятельностный и результативный.

Целевой компонент процесса включает многообразие целей и задач: от стратегических до частных (всестороннего и гармоничного развития личности, достижение спортивного результата или задач формирования отдельных качеств, свойств личности)

Содержательный компонент отражает смысл, вкладываемый в общую цель или конкретную задачу (программный учебный материал, «наполнение» учебно-тренировочного процесса).

Деятельностный (организационно-управленческий) компонент содержит совместное взаимодействие педагогов и воспитанников, организацию и управление процессом (методы и формы обучения, воспитания и развития).

Результативный компонент отражает эффективность протекания педагогического процесса, характеризует достигнутые сдвиги в соответствии с поставленными целью и задачами.

Данные компоненты являются основой для определения структуры профессионально-педагогической деятельности. В педагогическом процессе реализуются следующие взаимосвязанные **виды деятельности**:

- диагностическая (связана с изучением учащихся, установлением уровня их развития, определения качества достижения целей и задач);
- ориентационно-прогностическая (выражена определением направлений предстоящей деятельности, ее конкретных целей и задач; прогнозировать ее результатов);
- конструктивно-проектировочная деятельность (означает определением содержания педагогических процессов);
- организаторская деятельность (связана с вовлечением воспитанников в педагогические процессы и поддержанием, стимулированием их активности);
- информационно-объяснительная деятельность (овладение источниками научной, мировоззренческой и проч. информацией, передача имеющегося знания воспитанникам);
- коммуникативно-стимулирующая деятельность (связана с оказанием влияния на учеников и поддержанием благоприятного морально-психологического климата в отношениях);
- аналитико-оценочная деятельность (анализ реализации педагогических процессов, оценка достоинств и недостатков хода и реализации деятельности);
- исследовательско-творческая деятельность (осмысление или поиск эффективных технологий реализации педагогического процесса).

Возникновение отечественной и зарубежной педагогики физической культуры.

В России основы научного подхода к физической культуре заложил П.Ф. Лесгафт разработкой теории физического образования. В советский период научные исследования в этой области начались с образованием двух институтов: в 1919 г. на базе Высших курсов П.Ф. Лесгафта был создан Петроградский государственный институт физического образования им. П.Ф. Лесгафта и в декабре 1920 г. – Московский государственный институт физической культуры.

В 1930-е годы была создана система органов государственного управления физкультурным движением, соответственно возникла и необходимость создания единой государственной методики физического воспитания. В целях повышения массовости и усиления заинтересованности молодежи занятиями физической культурой и спортом в 1931 г. был введен комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), а затем «Единая всесоюзная спортивная классификация» (1935-1937), которые имели большое значение для развития методических основ физического воспитания в нашей стране. Увеличилось

количество добровольных спортивных обществ (ДСО) регулярно стали проводиться массовые и всесоюзные соревнования. Все это привело к интенсивному развитию теории и практики физического воспитания, были изданы первые учебники по методике физического воспитания, легкой атлетике, плаванию и ряду других видов спорта.

В послевоенный период, по мере накопления знаний, публикуются учебники для студентов институтов физической культуры по теории физического воспитания. С развитием за рубежом и в нашей стране теории культуры начинает разрабатываться теория физической культуры. В этом аспекте подверглись пересмотру содержание учебного предмета и учебники для вузов физической культуры, они теперь называются «Теория и методика физической культуры».

Теория и методика физической культуры успешно решали вопросы спортивной подготовки населения, но не обеспечивала раскрытия всех потенциальных возможностей воспитания средствами физических упражнений и спорта. Поэтому возникла потребность, одновременно с этой наукой и пока еще параллельно с ней, разрабатывать вопросы воспитания через спорт с целью полноценной социализации человека в послеспортивный период его жизни.

Одной из первых работ стала монография В.В. Белорусовой. Эта книга отмечена золотой медалью Комитета по физической культуре при Совете Министров СССР и издана в ряде зарубежных стран. В 1978 г. издается учебник для техникумов физической культуры под редакцией В.В. Белорусовой и И.Н. Решетень, где осуществлена связь общепедагогических положений со специфичностью их применения в области физического воспитания. С еще большей основательностью такая связь была показана во втором, переработанном и дополненном издании этой «Педагогике» в 1986 г.

На Международном конгрессе 1980 г. в Тбилиси было принято решение о целесообразности развития педагогики спорта. По этой тематике проводились научные исследования, печатались статьи. В учебные планы институтов физической культуры была включена новая учебная дисциплина «Педагогические основы воспитательной деятельности на занятиях физической культурой и спортом», которая фактически явилась разделом теории воспитания в педагогике спорта. Среди многих отечественных публикаций выделяются две работы, в которых впервые предпринята попытка раскрыть содержание педагогики спорта как науки и как учебного предмета: А.А. Тер-Ованесян, И.А. Тер-Ованесян – 1986, А.А. Сидоровым – 2000 г.

Так постепенно «Педагогика спорта» утверждалась как самостоятельная ветвь профессиональной педагогики. В 2003 г. она была введена в учебные планы колледжей и институтов физической культуры как обязательная учебная дисциплина.

4. Причины возникновения и развития педагогики физической культуры и спорта как науки и соответствующей учебной дисциплины в образовательных организациях:

1. Накопление достаточно обширного материала, нуждающегося в системном выделении главных положений, характеризующих формирование личности через физическую культуру и спорт.

2. Возникновение потребности реальной, а не декларативной, подготовке через физические упражнения и спорт к жизни и профессиональной деятельности.

3. В практике обучения произошла замена знаниевого характера преподавания на стремление развивать внутренний потенциал, возможности занимающихся, что было неприемлемо в условиях тоталитарного строя.

4. Усиление образовательной направленности обучения благодаря использованию средств и методов общей педагогики.

5. Выявление диалектического воздействия физических упражнений и спорта на формирование нравственности и влияние на здоровье занимающихся.

6. Усиление социальной и экономической роли спорта, появление новых его видов, в том числе с повышенной опасностью травматизма, подорожание всего процесса

подготовки и выступлений в спорте. Значительный рост результатов потребовал новых подходов к учебно-воспитательному процессу.

5.Предпосылки развития педагогики физической культуры и спорта:

1.Зарубежные и российские педагогические идеи прошлых лет и настоящего времени (спартанская и афинская системы воспитания, программа физического, нравственного и умственного воспитания джентльмена Дж. Локка).

2.Разработка вопросов воспитания через спорт с целью полноценной социализации человека в послеспортивный период его жизни (В.В. Белорусова, И.Н. Решетень, М.В. Прохорова).

3.Прогрессивные педагогические традиции в области теории физического воспитания (Л.П. Матвеев, В.М. Выдрин, Ю.Ф. Курамшин).

4.Знания о педагогических закономерностях спортивной деятельности.

1. Учебная дисциплина. Педагогика физической культуры и спорта.

2. Раздел 1. Основы педагогики физической культуры и спорта. /Тема лекционного занятия. Тема 1.2. Физическая культура и спорт как факторы социализации личности

3. Цели занятия: раскрыть сущность физической культуры и спорта как фактора социализации личности

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Закономерности развития человека. Общая характеристика развития. Условия и факторы развития человека. Влияние наследственности и среды. Возрастные особенности (развитие и воспитание). Гендерные особенности развития. Факторы, влияющие на развитие человека: внутренние и внешние. Направленное формирование личности в процессе образования в области физической культуры.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Педагогика физической культуры и спорта

2. Раздел 2. Методы и педагогические системы. /Тема лекционного занятия. Тема 2.1. Методы педагогического исследования в сфере физической культуры и спорта.

3. Цели занятия: рассмотреть методы педагогического исследования в сфере физической культуры и спорта

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Методология исследования. Закономерности и законы в педагогике. Традиционные методы исследования. Педагогический эксперимент. Тестирование в педагогике.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с

	Изучение групповых процессов. Количественные методы. Методы научного исследования: наблюдение (непосредственное, опосредованное, открытое, скрытое, непрерывное) педагогический эксперимент (естественный и лабораторный; констатирующий и формирующий), опрос.	аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Педагогика физической культуры и спорта.

2. Раздел 2. Методы и педагогические системы. /Тема лекционного занятия. Тема 2.2. Педагогический процесс, педагогические системы. Методы и формы обучения

3. Цели занятия: рассмотреть педагогический процесс, педагогические системы. Методы и формы обучения.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Педагогический процесс как функционирующая педагогическая система. Этапы педагогического процесса. Педагогические инновации. Педагогические технологии реализации процесса обучения. В состав любой педагогической системы входят компоненты: педагог, учащийся, содержание образования, формы организации педагогического процесса, методы (обучения и воспитания), средства педагогического процесса, цель и результат. Составляющие, педагогического процесса: взаимосвязанные между собой обучение и воспитание. Классификация методов обучения. Функции методов: презентативная, корректирующая. Выбор методов в зависимости от учебной цели. Методы, типы и приемы обучения. Типы и структуры уроков. Вспомогательные и нетрадиционные формы обучения.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Педагогика физической культуры и спорта.

2. Раздел 3. Воспитательный процесс. /Тема лекционного занятия. Тема 3.1. Сущность и содержание воспитательного процесса. Принципы, методы и формы воспитания.

3. Цели занятия: рассмотреть сущность и содержание воспитательного процесса. Принципы, методы и формы воспитания.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Воспитательный процесс и как он происходит. Структура воспитательного процесса. Цели и задачи, условия и факторы воспитания. Методы, типы и приемы воспитания. Содержание процесса воспитания. Самовоспитание. Характерные особенности воспитания, его основные функции. Взаимосвязь общечеловеческих и национальных начал в воспитании. Особенности воспитания обучаемых различных возрастных групп. Особенности подросткового возраста. Учет индивидуальных особенностей.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.
Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Педагогика физической культуры и спорта.
2. Раздел 3. Воспитательный процесс. /Тема лекционного занятия. Тема 3.2. Спортивный коллектив как объект и субъект воспитания.
3. Цели занятия: рассмотреть спортивный коллектив как объект и субъект воспитания.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Современные технологии воспитания. Классификация технологий. Воспитание в коллективе. Коллектив и личность. Развитие личности зависит от развития коллектива, структуры деловых и межличностных отношений. Активность воспитанников, уровень их физического и умственного развития имеет обратную силу действия. Первые теории о коллективе (Щацкий, Крупская, Макаренко). Теория коллектива, признаки коллектива (А. Макаренко). Семейное воспитание. Технология свободного воспитания. Западные модели.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.
Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Педагогика физической культуры и спорта.
2. Раздел 3. Воспитательный процесс. /Тема лекционного занятия. Тема 3.3. Воспитание у учащихся стремления к самосовершенствованию.
3. Цели занятия: рассмотреть воспитание у учащихся стремления к самосовершенствованию
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Личность учащегося в педагогическом процессе. Образовательная система и развитие личности. Социальная зрелость личности. Мотивация обучаемых. Потребности и стимулы. Виды самосовершенствования: нравственное; интеллектуальное; физическое. Этапы формирования стремления к самосовершенствованию. Уровни самооценки. Возрастные особенности формирования стремления к самосовершенствованию. Факторы, от которых зависит адекватность самооценки. Этапы и методы самовоспитания. Приемы самовоспитания. Разработка программы и личных правил самовоспитания. Типичные ошибки самовоспитания.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Педагогика физической культуры и спорта.
2. Раздел 3. Воспитательный процесс. /Тема лекционного занятия. Тема 3.4. Педагог как субъект педагогического процесса.
3. Цели занятия: рассмотреть педагога как субъект педагогического процесса
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Сущность и структура педагогической деятельности. Педагогическое общение. Стили педагогического руководства. Понятие «педагогическое мастерство». Объективные и субъективные стороны педагогического мастерства. Психолого-педагогические принципы построения авторитета тренера. Профессионализм личности тренера. Результативность педагогической деятельности. Индивидуально-психологические факторы педагогического профессионализма. Профессиональное самосознание тренера. Структура и уровни педагогических способностей. Педагогические и другие специальные способности. Профессионально-педагогическая компетентность, ее виды: специально-педагогическая, методическая, социально-педагогическая, дифференциально-психологическая,	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

	аутопсихологическая. Педагогическая интуиция и предвидение. Творческий характер педагогической деятельности. Организаторская деятельность тренера, ее компоненты: целевой, стимулирующе-мотивационный, содержательный, контрольно-регулирующий, оценочно-результативный.	

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Педагогика физической культуры и спорта.

2. Раздел 4. Основные дидактические подходы в педагогике физической культуры.

/Тема лекционного занятия. Тема 4.1. Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом.

3. Цели занятия: рассмотреть специфику коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Характеристика спортивного коллектива, его основные функции. Особенности спортивного коллектива. Значение коллектива для решения учебно-воспитательных задач при занятиях физической культурой и спортом. Особенности целеориентирования в спортивном коллективе: индивидуальные спортивные цели, общеколлективные. Концепция ценностного обмена. Влияние групп разного уровня развития на поведение личности и межличностные отношения. Проблема социальной и спортивной адаптации в группе. Формирование коммуникативно целесообразных взаимоотношений молодых спортсменов и ветеранов в спортивных командах. Проблема лидерства в спорте. Взаимодействие тренера с лидерами спортивных групп и команд. Социально-психологические феномены детского спортивного коллектива. Этапы развития детского спортивного коллектива. Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта. Особенности педагогического руководства. Стили руководства спортивной группой и их эффективность.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Педагогика физической культуры и спорта.
2. Раздел 4. Основные дидактические подходы в педагогике физической культуры. /Тема лекционного занятия. Тема 4.2. Особенности педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения.
3. Цели занятия: рассмотреть особенности педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Специфика педагогического взаимодействия с детьми, имеющими ограниченные возможности. Андрагогическая деятельность в области ветеранского спорта, ее специфика и особенности. Физическая культура и спорт как альтернатива социально неблагоприятным факторам воздействия на молодое поколение: различие в менталитете, социальном статусе. Особенности воспитания детей с учетом этнокультурного компонента. Модель эффективного педагогического взаимодействия с одаренными детьми в физкультурно-спортивной деятельности. Специфика физкультурно-спортивной работы с детьми различного социального уровня (детские дома, интернаты, спецшколы). Особенности работы спортивного педагога в качестве персонального тренера.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.
Введение.
Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

Взаимодействие с аудиторией (проблемные ситуации, 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. Учебная дисциплина. Педагогика физической культуры и спорта.
2. Тема практического занятия. Тема 1.1. Проблемы и задачи педагогики физической культуры, как предмета и научной дисциплины. Содержание образования в сфере физической культуры и спорта.
3. Цели занятия: раскрыть сущность, значение и место педагогики физической культуры, ее функций и формы.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Предмет педагогики физической культуры. Истоки происхождения «педагогики» в сфере физической культуры и этапы ее развития. Педагогика физической культуры как наука. Возникновение отечественной и зарубежной педагогики физической культуры. Современные течения в педагогической науке. Категории педагогики. Система педагогических наук. Общекультурное значение педагогики физической культуры. Профессиональная деятельность и личность педагога физической культуры. Общая и профессиональная культура педагога физической культуры. Дидактические основы педагогики физической культуры.	объяснительно-наглядный (репродуктивный), письменный контроль.

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.
Введение.
Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Проблемы и задачи педагогики физической культуры, как предмета и научной дисциплины. Содержание образования в сфере физической культуры и спорта.

Вопросы к обсуждению:

1. История становления педагогики физической культуре и спорта.
2. Основные философские течения, на основе которых развивалась педагогика.
3. Классификация методологических подходов в педагогике.
4. Методы педагогических исследований.
5. Физическая культура и спорт как средство всестороннего воздействия на личность.

6. Диагностика уровня воспитанности спортсменов и требования к планированию воспитательной работы с ними.

7. Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося и девиантного поведения молодежи.

Практические задания: устный опрос.

1. История становления педагогики физической культуре и спорта.
2. Основные философские течения, на основе которых развивалась педагогика.
3. Классификация методологических подходов в педагогике.
4. Методы педагогических исследований.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовиться к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Педагогика физической культуры и спорта.

2. Тема практического занятия. Тема 1.2. Физическая культура и спорт как факторы социализации личности.

3. Цели занятия: раскрыть сущность физической культуры и спорта как фактора социализации личности.

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Закономерности развития человека. Общая характеристика развития. Условия и факторы развития человека. Влияние наследственности и среды. Возрастные особенности (развитие и воспитание). Гендерные особенности развития. Факторы, влияющие на развитие человека: внутренние и внешние. Направленное формирование личности в процессе образования в области физической культуры.	объяснительно-наглядный (репродуктивный), письменный контроль.

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

Тема практического занятия. Физическая культура и спорт как факторы социализации личности.

Вопросы к обсуждению:

1. История становления педагогики физической культуре и спорта.
2. Основные философские течения, на основе которых развивалась педагогика.
3. Классификация методологических подходов в педагогике.
4. Методы педагогических исследований.
5. Физическая культура и спорт как средство всестороннего воздействия на личность.
6. Диагностика уровня воспитанности спортсменов и требования к планированию воспитательной работы с ними.

7. Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося и девиантного поведения молодежи.

Практические задания: устный опрос.

1. Физическая культура и спорт как средство всестороннего воздействия на личность.
2. Диагностика уровня воспитанности спортсменов и требования к планированию воспитательной работы с ними.
3. Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося и девиантного поведения молодежи.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовиться к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Педагогика физической культуры и спорта.
2. Тема практического занятия. Тема 2.1. Методы педагогического исследования в сфере физической культуры и спорта.
3. Цели занятия: рассмотреть методы педагогического исследования в сфере физической культуры и спорта.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Методология исследования. Закономерности и законы в педагогике. Традиционные методы исследования. Педагогический эксперимент. Тестирование в педагогике. Изучение групповых процессов. Количественные методы. Методы научного исследования: наблюдение (непосредственное, опосредованное, открытое, скрытое, непрерывное) педагогический эксперимент (естественный и лабораторный; констатирующий и формирующий), опрос.	объяснительно-наглядный (репродуктивный), письменный контроль.

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

Тема практического занятия. Методы педагогического исследования в сфере физической культуры и спорта.

Вопросы к обсуждению:

1. Чем характеризуются традиционные методы исследования.
2. Тестирование в педагогике.
3. Классификация методов обучения.
4. Функции методов: презентативная, корректирующая.
5. Выбор методов в зависимости от учебной цели.
6. Методы, типы и приемы обучения.
7. Типы и структуры уроков.
8. Вспомогательные и нетрадиционные формы обучения.

Практические задания: задание

Методология исследования. Закономерности и законы в педагогике. Традиционные методы исследования. Педагогический эксперимент. Тестирование в педагогике. Изучение групповых процессов. Количественные методы. Методы научного исследования: наблюдение (непосредственное, опосредованное, открытое, скрытое, непрерывное) педагогический эксперимент (естественный и лабораторный; констатирующий и формирующий), опрос.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить задание к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Педагогика физической культуры и спорта.

2. Тема практического занятия. Тема 2.2. Педагогический процесс, педагогические системы. Методы и формы обучения.

3. Цели занятия: рассмотреть педагогический процесс, педагогические системы. Методы и формы обучения.

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Педагогический процесс как функционирующая педагогическая система. Этапы педагогического процесса. Педагогические инновации. Педагогические технологии реализации процесса обучения. В состав любой педагогической системы входят компоненты: педагог, учащийся, содержание образования, формы организации педагогического процесса, методы (обучения и воспитания), средства педагогического процесса, цель и результат. Составляющие, педагогического процесса: взаимосвязанные между собой обучение и воспитание. Классификация методов обучения. Функции методов: презентативная, корректирующая. Выбор методов в зависимости от учебной цели. Методы, типы и приемы обучения. Типы и структуры уроков. Вспомогательные и нетрадиционные формы обучения.	объяснительно-наглядный (репродуктивный), письменный контроль.

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

Тема практического занятия. Педагогический процесс, педагогические системы. Методы и формы обучения.

Вопросы к обсуждению:

1. Чем характеризуются традиционные методы исследования.
2. Тестирование в педагогике.
3. Классификация методов обучения.
4. Функции методов: презентативная, корректирующая.

5. Выбор методов в зависимости от учебной цели.
6. Методы, типы и приемы обучения.
7. Типы и структуры уроков.
8. Вспомогательные и нетрадиционные формы обучения.

Практические задания: кейс-задание

1. Составить педагогический кодекс тренера, учителя физической культуры.
2. Провести анализ урока по физическому воспитанию.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить кейс-задание к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Педагогика физической культуры и спорта.
2. Тема практического занятия. Тема 3.1. Сущность и содержание воспитательного процесса. Принципы, методы и формы воспитания.
3. Цели занятия: рассмотреть сущность и содержание воспитательного процесса. Принципы, методы и формы воспитания.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Воспитательный процесс и как он происходит. Структура воспитательного процесса. Цели и задачи, условия и факторы воспитания. Методы, типы и приемы воспитания. Содержание процесса воспитания. Самовоспитание. Характерные особенности воспитания, его основные функции. Взаимосвязь общечеловеческих и национальных начал в воспитании. Особенности воспитания обучаемых различных возрастных групп. Особенности подросткового возраста. Учет индивидуальных особенностей.	объяснительно-наглядный (репродуктивный), письменный контроль.

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.
Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

Тема практического занятия. Сущность и содержание воспитательного процесса. Принципы, методы и формы воспитания.

Вопросы к обсуждению:

1. Умственное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое воспитание.
2. Закономерности, принципы и средства воспитания.
3. Общие методы воспитания.
4. Разобрать этапы периодизации в учебно-воспитательном процессе.
5. Посмотреть примеры долгосрочного, этапного и текущего планирования на примере избранного вида спорта.
6. Принципы организации детского спортивного коллектива.

7. Валеологическое воспитание – основа здорового общества.
8. Особенности планирования и контроля в физической культуре.
9. Умственное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое воспитание.
10. Закономерности, принципы и средства воспитания.
11. Общие методы воспитания.
12. Понятие о профессионализме педагога по физической культуре.
13. Структура и уровни педагогических способностей.
14. Профессионально-педагогическая компетентность, ее виды.

Практические задания: устный опрос.

Вопросы к устному опросу

1. Умственное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое воспитание.
2. Закономерности, принципы и средства воспитания.
3. Общие методы воспитания.
4. Разобрать этапы периодизации в учебно-воспитательном процессе.
5. Посмотреть примеры долгосрочного, этапного и текущего планирования на примере избранного вида спорта.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовиться к устному опросу.

1. Учебная дисциплина. Педагогика физической культуры и спорта.
2. Тема практического занятия. Тема 3.2. Спортивный коллектив как объект и субъект воспитания.
3. Цели занятия: рассмотреть спортивный коллектив как объект и субъект воспитания.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Современные технологии воспитания. Классификация технологий. Воспитание в коллективе. Коллектив и личность. Развитие личности зависит от развития коллектива, структуры деловых и межличностных отношений. Активность воспитанников, уровень их физического и умственного развития имеет обратную силу действия. Первые теории о коллективе (Щацкий, Крупская, Макаренко). Теория коллектива, признаки коллектива (А. Макаренко). Семейное воспитание. Технология свободного воспитания. Западные модели.	объяснительно-наглядный (репродуктивный), письменный контроль.

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

Тема практического занятия. Спортивный коллектив как объект и субъект воспитания.

Вопросы к обсуждению:

1. Умственное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое воспитание.

2. Закономерности, принципы и средства воспитания.
3. Общие методы воспитания.
4. Разобрать этапы периодизации в учебно-воспитательном процессе.
5. Посмотреть примеры долгосрочного, этапного и текущего планирования на примере избранного вида спорта.
6. Принципы организации детского спортивного коллектива.
7. Валеологическое воспитание – основа здорового общества.
8. Особенности планирования и контроля в физической культуре.
9. Умственное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое воспитание.
10. Закономерности, принципы и средства воспитания.
11. Общие методы воспитания.
12. Понятие о профессионализме педагога по физической культуре.
13. Структура и уровни педагогических способностей.
14. Профессионально-педагогическая компетентность, ее виды.

Практические задания: устный опрос.

Вопросы к устному опросу

1. Принципы организации детского спортивного коллектива.
2. Валеологическое воспитание – основа здорового общества.
3. Особенности планирования и контроля в физической культуре.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовиться к устному опросу.

1. Учебная дисциплина. Педагогика физической культуры и спорта.
2. Тема практического занятия. Тема 3.3. Воспитание у учащихся стремления к самосовершенствованию.
3. Цели занятия: рассмотреть воспитание у учащихся стремления к самосовершенствованию.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Личность учащегося в педагогическом процессе. Образовательная система и развитие личности. Социальная зрелость личности. Мотивация обучаемых. Потребности и стимулы. Виды самосовершенствования: нравственное; интеллектуальное; физическое. Этапы формирования стремления к самосовершенствованию. Уровни самооценки. Возрастные особенности формирования стремления к самосовершенствованию. Факторы, от которых зависит адекватность самооценки. Этапы и методы самовоспитания. Приемы самовоспитания. Разработка программы и личных правил самовоспитания. Типичные ошибки самовоспитания.	объяснительно-наглядный (репродуктивный), письменный контроль.

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

Тема практического занятия. Воспитание у учащихся стремления к самосовершенствованию.

Вопросы к обсуждению:

1. Умственное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое воспитание.
2. Закономерности, принципы и средства воспитания.
3. Общие методы воспитания.
4. Разобрать этапы периодизации в учебно-воспитательном процессе.
5. Посмотреть примеры долгосрочного, этапного и текущего планирования на примере избранного вида спорта.
6. Принципы организации детского спортивного коллектива.
7. Валеологическое воспитание – основа здорового общества.
8. Особенности планирования и контроля в физической культуре.
9. Умственное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое воспитание.
10. Закономерности, принципы и средства воспитания.
11. Общие методы воспитания.
12. Понятие о профессионализме педагога по физической культуре.
13. Структура и уровни педагогических способностей.
14. Профессионально-педагогическая компетентность, ее виды.

Практические задания: устный опрос.

Вопросы к устному опросу

1. Умственное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое воспитание.
2. Закономерности, принципы и средства воспитания.
3. Общие методы воспитания.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовиться к устному опросу.

1. Учебная дисциплина. Педагогика физической культуры и спорта.
2. Тема практического занятия. Тема 3.4. Педагог как субъект педагогического процесса.
3. Цели занятия: рассмотреть педагога как субъект педагогического процесса.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Сущность и структура педагогической деятельности. Педагогическое общение. Стили педагогического руководства. Понятие «педагогическое мастерство». Объективные и субъективные стороны педагогического мастерства. Психолого-педагогические принципы построения авторитета тренера. Профессионализм личности тренера. Результативность педагогической деятельности. Индивидуально-психологические факторы педагогического профессионализма. Профессиональное самосознание тренера.	объяснительно-наглядный (репродуктивный), письменный контроль.

	Структура и уровни педагогических способностей. Педагогические и другие специальные способности. Профессионально-педагогическая компетентность, ее виды: специально-педагогическая, методическая, социально-педагогическая, дифференциально-психологическая, аутопсихологическая. Педагогическая интуиция и предвидение. Творческий характер педагогической деятельности. Организаторская деятельность тренера, ее компоненты: целевой, стимулирующе-мотивационный, содержательный, контрольно-регулирующий, оценочно-результативный.	

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

Тема практического занятия. Педагог как субъект педагогического процесса.

Вопросы к обсуждению:

1. Умственное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое воспитание.
2. Закономерности, принципы и средства воспитания.
3. Общие методы воспитания.
4. Разобрать этапы периодизации в учебно-воспитательном процессе.
5. Посмотреть примеры долгосрочного, этапного и текущего планирования на примере избранного вида спорта.
6. Принципы организации детского спортивного коллектива.
7. Валеологическое воспитание – основа здорового общества.
8. Особенности планирования и контроля в физической культуре.
9. Умственное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое воспитание.
10. Закономерности, принципы и средства воспитания.
11. Общие методы воспитания.
12. Понятие о профессионализме педагога по физической культуре.
13. Структура и уровни педагогических способностей.
14. Профессионально-педагогическая компетентность, ее виды.

Практические задания: устный опрос.

Вопросы к устному опросу

1. Понятие о профессионализме педагога по физической культуре.
2. Структура и уровни педагогических способностей.
3. Профессионально-педагогическая компетентность, ее виды.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовиться к устному опросу.

1. Учебная дисциплина. Педагогика физической культуры и спорта.
2. Тема практического занятия. Тема 4.1. Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом.
3. Цели занятия: рассмотреть специфику коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Характеристика спортивного коллектива, его основные функции. Особенности спортивного коллектива. Значение коллектива для решения учебно-воспитательных задач при занятиях физической культурой и спортом. Особенности целеориентирования в спортивном коллективе: индивидуальные спортивные цели, общеколлективные. Концепция ценностного обмена. Влияние групп разного уровня развития на поведение личности и межличностные отношения. Проблема социальной и спортивной адаптации в группе. Формирование коммуникативно целесообразных взаимоотношений молодых спортсменов и ветеранов в спортивных командах. Проблема лидерства в спорте. Взаимодействие тренера с лидерами спортивных групп и команд. Социально-психологические феномены детского спортивного коллектива. Этапы развития детского спортивного коллектива. Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта. Особенности педагогического руководства. Стили руководства спортивной группой и их эффективность.	объяснительно-наглядный (репродуктивный), письменный контроль.

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.
Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

Тема практического занятия. Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом.

Вопросы к обсуждению:

1. Характеристика спортивного коллектива, стадии его формирования.
2. Социально-психологический феномен спортивного коллектива.
3. Специфика коллективных взаимоотношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
4. Воспитательные возможности спортивных команд.
5. Оценка эффективности стилей руководства.
6. Изучение модели эффективного педагогического взаимодействия с детьми различного социального уровня.
7. Сущность педагогических инноваций в спорте.
8. Педагогические технологии и инновации в области физической культуры и спорта

9. Технология обучения в физкультурно-спортивной деятельности на основе обучающих игр.

Практические задания: устный опрос.

Вопросы к устному опросу.

1. Характеристика спортивного коллектива, стадии его формирования.
2. Социально-психологический феномен спортивного коллектива.
3. Специфика коллективных взаимоотношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
4. Воспитательные возможности спортивных команд.
5. Оценка эффективности стилей руководства.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить вопросы к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Педагогика физической культуры и спорта.
2. Тема практического занятия. Тема 4.2. Особенности педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения
3. Цели занятия: рассмотреть особенности педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Специфика педагогического взаимодействия с детьми, имеющими ограниченные возможности. Андрагогическая деятельность в области ветеранского спорта, ее специфика и особенности. Физическая культура и спорт как альтернатива социально неблагоприятным факторам воздействия на молодое поколение: различие в менталитете, социальном статусе. Особенности воспитания детей с учетом этнокультурного компонента. Модель эффективного педагогического взаимодействия с одаренными детьми в физкультурно-спортивной деятельности. Специфика физкультурно-спортивной работы с детьми различного социального уровня (детские дома, интернаты, спецшколы). Особенности работы спортивного педагога в качестве персонального тренера.	объяснительно-наглядный (репродуктивный), письменный контроль.

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

Тема практического занятия. Особенности педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения.

Вопросы к обсуждению:

1. Характеристика спортивного коллектива, стадии его формирования.
2. Социально-психологический феномен спортивного коллектива.
3. Специфика коллективных взаимоотношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
4. Воспитательные возможности спортивных команд.
5. Оценка эффективности стилей руководства.
6. Изучение модели эффективного педагогического взаимодействия с детьми различного социального уровня.
7. Сущность педагогических инноваций в спорте.
8. Педагогические технологии и инновации в области физической культуры и спорта
9. Технология обучения в физкультурно-спортивной деятельности на основе обучающих игр.

Практические задания: устный опрос.

Вопросы к устному опросу.

1. Изучение модели эффективного педагогического взаимодействия с детьми различного социального уровня.
2. Сущность педагогических инноваций в спорте.
3. Педагогические технологии и инновации в области физической культуры и спорта
4. Технология обучения в физкультурно-спортивной деятельности на основе обучающих игр.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовиться к устному ответу.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.			



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Направление подготовки

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

Направленность

«Физическая реабилитация и рекреация»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения

Очная, заочная

Москва, 2024 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Психология физической культуры и спорта» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*.

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: Старший преподаватель Некрасова М.В.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета.

Протокол № 06 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент



(подпись)

А.В. Корнев

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.....	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю).....	6
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ.....	14
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	23
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	23
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю).....	36
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	36
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	51

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.

- Заключительная лекция предназначена для обобщения полученных знаний и раскрытия перспектив дальнейшего развития данной науки.

- 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.

- Лекция-беседа - непосредственный контакт педагогического работника с аудиторией - диалог. По ходу лекции педагогический работник задает вопросы для выяснения мнений и уровня осведомленности обучающихся по рассматриваемой проблеме.

- Лекция-дискуссия - свободный обмен мнениями в ходе изложения лекционного материала. Педагогический работник активизирует участие в обсуждении отдельными вопросами, сопоставляет между собой различные мнения и тем самым развивает дискуссию, стремясь направить ее в нужное русло.

- Лекция с применением обратной связи включает в себе то, что в начале и конце каждого раздела лекции задаются вопросы. Первый - для того, чтобы узнать, насколько обучающиеся ориентируются в излагаемом материале, вопрос в конце раздела предназначен для выяснения степени усвоения только что изложенного материала. При

неудовлетворительных результатах контрольного опроса педагогический работник возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.

- Проблемная лекция опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач. Проблемный вопрос - это диалектическое противоречие, требующее для своего решения размышления, сравнения, поиска, приобретения и применения новых знаний. Проблемная задача содержит дополнительную вводную информацию и при необходимости некоторые ориентиры поиска ее решения.

- Программированная лекция - консультация – педагогический работник сам составляет и предлагает обучающимся вопросы. На подготовленные вопросы педагогический работник сначала просит ответить обучающихся, а затем проводит анализ и обсуждение неправильных ответов. В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить презентацию. Что касается презентации, то в качестве визуальной поддержки ее можно органично интегрировать во все вышеупомянутые лекции. 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. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ. ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ	
Тема 1.1. Перцептивно-мнемические процессы психики.	<i>сформировать систему знаний о сущности, видах, закономерностях функционирования перцептивно-мнемических познавательных процессов психики</i>
Тема 1.2. Мышление, воображение, речь	<i>сформировать систему знаний о сущности, видах, закономерностях функционирования познавательных процессов психики: мышления, воображения, речи.</i>
РАЗДЕЛ 2. ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА, СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ, ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ И МОТИВАЦИОННАЯ СФЕРА	
Тема 2.1. Психические свойства и состояния личности	<i>сформировать систему знаний о сущности, видах, закономерностях функционирования индивидуально-типологических свойств личности, ее психических состояниях.</i>
Тема 2.2. Эмоционально-волевая и мотивационная сферы личности	<i>сформировать систему знаний о сущности, видах, закономерностях функционирования эмоционально-волевой и мотивационной сфер личности.</i>
РАЗДЕЛ 3. ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
Тема 3.1. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы)	познакомить студентов с психологической характеристикой физической культуры
Тема 3.2. Психологические основы обучения.	рассмотреть психологические основы обучения

Психологические основы воспитания	
Тема 3.3. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физической культуры	рассмотреть психологические основы обучения и воспитания
Тема 3.4. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности. Психология спортивного соревнования	рассмотреть психологические особенности учебно-тренировочной деятельности.

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 и семинаров 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 и семинарах руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

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

Возможные формы проведения практических занятий:

- Деловая игра - это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Имитационные игры - на занятиях имитируется деятельность какой-либо организации, предприятия или его подразделения. Имитироваться могут события, конкретная деятельность людей (деловое совещание, обсуждение плана) и обстановка, условия, в которых происходит событие или осуществляется деятельность (кабинет начальника цеха, зал заседаний). Исполнение ролей (ролевые игры) - в этих играх отрабатывается тактика поведения, действий, выполнение функций и обязанностей конкретного лица. Для проведения игр с исполнением роли разрабатывается модель-пьеса ситуации, между студентами распределяются роли с «обязательным содержанием», характеризующиеся различными интересами; в процессе их взаимодействия должно быть найдено компромиссное решение. «Деловой театр» (метод инсценировки) - в нем разыгрывается какая-либо ситуация, поведение человека в этой обстановке, обучающийся должен вжиться в образ определенного лица, понять его действия, оценить обстановку и найти правильную линию поведения. Основная задача метода инсценировки - научить ориентироваться в различных обстоятельствах, давать объективную оценку своему поведению, учитывать возможности других людей, влиять на их интересы, потребности и деятельность, не прибегая к формальным атрибутам власти, к приказу.

- 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 степенью 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 посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Тренинг (англ. training от train — обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок. Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении. Достоинство тренинга заключается в том, что он обеспечивает активное вовлечение всех участников в процесс обучения. Можно выделить основные типы тренингов по критерию направленности воздействия и изменений – навыковый, психотерапевтический, социально-психологический, бизнес-тренинг.

- Метод Сократа (Майевтика) – метод вопросов, предполагающих критическое отношение к догматическим утверждениям, называется еще как метод «сократовской иронии». Это умение извлекать скрытое в человеке знание с помощью искусных наводящих вопросов, подразумевающего короткий, простой и заранее предсказуемый ответ.

- Интерактивная лекция – выступление ведущего обучающего перед большой аудиторией с применением следующих активных форм обучения: дискуссия, беседа, демонстрация слайдов или учебных фильмов, мозговой штурм.

- 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.

- Дебаты – это чётко структурированный и специально организованный публичный обмен мыслями между двумя сторонами по актуальным темам. Это разновидность публичной дискуссии участников дебатов, направляющая на переубеждение в своей правоте третьей стороны, а не друг друга. Поэтому вербальные и невербальные средства, которые используются участниками дебатов, имеют целью получения определённого результата — сформировать у слушателей положительное впечатление от собственной позиции.

- 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 ставится 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.

- Круглый стол - общество, собрание в рамках более крупного мероприятия (съезда, симпозиума, конференции). Мероприятие, как правило, на которое приглашаются эксперты и специалисты из разных сфер деятельности для обсуждения актуальных вопросов. Данная модель обсуждения, основываясь на соглашениях, в качестве итогов даёт результаты, которые, в свою очередь, являются новыми соглашениями.

- Коллоквиум - (лат. colloquium — разговор, беседа) - одна из форм учебных занятий в системе образования, имеющая целью выяснение и повышение знаний обучающихся. На коллоквиумах обсуждаются: отдельные части, разделы, темы, вопросы изучаемого курса (обычно не включаемые в тематику семинарских и других практических учебных занятий), рефераты, проекты и др. работы обучающихся. Это научные собрания, на которых заслушиваются и обсуждаются доклады. Коллоквиум – это и форма контроля, массового опроса, позволяющая преподавателю в сравнительно небольшой срок выяснить уровень знаний студентов по данной теме дисциплины. Коллоквиум проходит обычно в форме дискуссии, в ходе которой обучающимся предоставляется возможность высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему, учиться обосновывать и защищать ее. Аргументируя и отстаивая свое мнение, обучающийся в то же время демонстрирует, насколько глубоко и осознанно он усвоил изученный материал.

- Метод «мозговой штурм» (мозговой штурм, мозговая атака, англ. brainstorming) — оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике. Является методом экспертного оценивания.

- Метод проектов - это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технология), которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом; это совокупность приёмов, действий обучающихся в их определённой последовательности для достижения поставленной задачи – решения проблемы, лично значимой для учащихся и оформленной в виде некоего конечного продукта. Основное предназначение метода проектов состоит в предоставлении учащимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующего интеграции знаний из различных предметных областей.

- Брифинг - (англ. briefing от англ. brief – короткий, недолгий) – краткая пресс-конференция, посвященная одному вопросу. Основное отличие: отсутствует презентационная часть. То есть практически сразу идут ответы на вопросы журналистов.

- Метод портфолио (итал. portfolio — 'портфель, англ. - папка для документов) - современная образовательная технология, в основе которой используется метод аутентичного оценивания результатов образовательной и профессиональной деятельности. Портфолио как подборка сертифицированных достижений, наиболее значимых работ и отзывов на них.

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

РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ. ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

Тема 1.1. Перцептивно-мнемические процессы психики.

Вопросы для самоподготовки:

1. В чем заключается специфика сенсорики как механизма психического отражения?
2. В чем проявляется различие в подходе к пороговой проблеме в классической и современной психофизике?
3. Чем перцептивный образ отличается от сенсорного?
4. В чем проявляется и чем объясняется предметность восприятия?
5. Что позволяет человеку адаптироваться к условиям искажения сетчаточных изображений? Наблюдается ли перцептивная адаптация у животных?
6. Работой каких механизмов объясняется константность восприятия размера в различных теориях восприятия?
7. Как иллюзии восприятия интерпретируются в гештальт-теории?
8. Как связаны внимание и мотивация субъекта?
9. Как модели внимания трактуются в рамках деятельностного подхода?
10. Как связаны память и восприятие?
11. Представление как результат прошлого процесса восприятия.
12. Представление и память.
13. Понятие воображения.
14. Место воображения в системе познавательных функций человека.
15. Воображение и образное мышление.
16. Разновидности воображения.
17. Воображение и творчество.
18. Роль воображения в практической деятельности психолога.
19. Значение воображения для эффективного выполнения определённых видов деятельности

Тема 1.2. Мышление, воображение, речь.

Вопросы для самоподготовки:

1. В чем заключается специфика сенсорики как механизма психического отражения?
2. В чем проявляется различие в подходе к пороговой проблеме в классической и современной психофизике?
3. Чем перцептивный образ отличается от сенсорного?
4. В чем проявляется и чем объясняется предметность восприятия?
5. Что позволяет человеку адаптироваться к условиям искажения сетчаточных изображений? Наблюдается ли перцептивная адаптация у животных?
6. Работой каких механизмов объясняется константность восприятия размера в различных теориях восприятия?
7. Как иллюзии восприятия интерпретируются в гештальт-теории?
8. Как связаны внимание и мотивация субъекта?
9. Как модели внимания трактуются в рамках деятельностного подхода?
10. Как связаны память и восприятие?
11. Представление как результат прошлого процесса восприятия.
12. Представление и память.
13. Понятие воображения.
14. Место воображения в системе познавательных функций человека.

15. Воображение и образное мышление.
16. Разновидности воображения.
17. Воображение и творчество.
18. Роль воображения в практической деятельности психолога.
19. Значение воображения для эффективного выполнения определённых видов деятельности

РАЗДЕЛ 2. ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА, СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ, ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ И МОТИВАЦИОННАЯ СФЕРА

Тема 2.1. Психические свойства и состояния личности.

Вопросы для самоподготовки:

1. Охарактеризуйте основные исторические подходы к определению и пониманию темперамента
2. В чем состоят психофизиологические проблемы изучения темперамента?
3. Как соотносятся задатки и способности, способности и деятельность?
4. Предопределяет ли темперамент характер человека?
5. Акцентуации личности и акцентуации характера: история проблемы
6. Как может влиять акцентуации характера на выбор профессиональной деятельности?
7. Дайте психологическую характеристику психических состояний? Каковы возможности их психодиагностики?
8. Как соотносятся потребность, мотив, смысл в деятельностном подходе?
9. Какие методы изучения мотивации существуют в современной психологии?
10. В чем заключается специфика эмоциональной информации?
11. В чем заключается этап волевого действия – борьба мотивов?
12. Что такое волевое усилие и какова его роль в волевом действии?
13. Каково содержание и назначение стадий эмоциональных состояний: стресс, аффект, горе
14. В чем отличие волевого действия от произвольного?

Тема 2.2. Эмоционально-волевая и мотивационная сферы личности.

Вопросы для самоподготовки:

1. Охарактеризуйте основные исторические подходы к определению и пониманию темперамента
2. В чем состоят психофизиологические проблемы изучения темперамента?
3. Как соотносятся задатки и способности, способности и деятельность?
4. Предопределяет ли темперамент характер человека?
5. Акцентуации личности и акцентуации характера: история проблемы
6. Как может влиять акцентуации характера на выбор профессиональной деятельности?
7. Дайте психологическую характеристику психических состояний? Каковы возможности их психодиагностики?
8. Как соотносятся потребность, мотив, смысл в деятельностном подходе?
9. Какие методы изучения мотивации существуют в современной психологии?
10. В чем заключается специфика эмоциональной информации?
11. В чем заключается этап волевого действия – борьба мотивов?
12. Что такое волевое усилие и какова его роль в волевом действии?

13. Каково содержание и назначение стадий эмоциональных состояний: стресс, аффект, горе
14. В чем отличие волевого действия от произвольного?

РАЗДЕЛ 3. ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Тема 3.1. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы)

Вопросы для самоподготовки:

1. Связь психологии физического воспитания с общей психологией и другими отраслями психологии.
2. Развитие мотивов, интереса к участию в массовых физкультурных мероприятиях.
3. «Ориентировочная основа деятельности» на уроке физической культуры
4. Особенности использования произвольного внимания учителем физической культуры в работе с младшими школьниками.
5. Способы поддержания устойчивого внимания у школьников на уроке ФК
6. Психологическая характеристика физического воспитания.
7. Структура двигательной деятельности
8. Психологические основы формирования двигательного навыка.
9. Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.
10. Как человек распознает звуки?
11. Особенности деятельности вестибулярной сенсорной системы у глухих?
12. Как осуществляется сознательный контроль движений?
13. Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.
14. Как человек распознает звуки?
15. Особенности деятельности вестибулярной сенсорной системы у глухих?
16. Как осуществляется сознательный контроль движений?
17. Условия деятельности учителя ФК.
18. Профилактика профессионального выгорания.
19. Личностные качества и умения учителя. Стиль преподавания
20. Психические напряжения и перенапряжения в учебно-тренировочном процессе.
21. Диагностика психического перенапряжения.
22. Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена.
23. Основные методы воздействия на спортсмена.
24. Признаки состояния психической готовности к соревнованию.
25. Система звеньев психологической подготовки к конкретному соревнованию.
26. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе.

Тема 3.2. Психологические основы обучения. Психологические основы воспитания.

Вопросы для самоподготовки:

1. Связь психологии физического воспитания с общей психологией и другими отраслями психологии.
2. Развитие мотивов, интереса к участию в массовых физкультурных мероприятиях.
3. «Ориентировочная основа деятельности» на уроке физической культуры

4. Особенности использования произвольного внимания учителем физической культуры в работе с младшими школьниками.
5. Способы поддержания устойчивого внимания у школьников на уроке ФК
6. Психологическая характеристика физического воспитания.
7. Структура двигательной деятельности
8. Психологические основы формирования двигательного навыка.
9. Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.
10. Как человек распознает звуки?
11. Особенности деятельности вестибулярной сенсорной системы у глухих?
12. Как осуществляется сознательный контроль движений?
13. Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.
14. Как человек распознает звуки?
15. Особенности деятельности вестибулярной сенсорной системы у глухих?
16. Как осуществляется сознательный контроль движений?
17. Условия деятельности учителя ФК.
18. Профилактика профессионального выгорания.
19. Личностные качества и умения учителя. Стиль преподавания
20. Психические напряжения и перенапряжения в учебно-тренировочном процессе.
21. Диагностика психического перенапряжения.
22. Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена.
23. Основные методы воздействия на спортсмена.
24. Признаки состояния психической готовности к соревнованию.
25. Система звеньев психологической подготовки к конкретному соревнованию.
26. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе.

Тема 3.3. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физической культуры.

Вопросы для самоподготовки:

1. Связь психологии физического воспитания с общей психологией и другими отраслями психологии.
2. Развитие мотивов, интереса к участию в массовых физкультурных мероприятиях.
3. «Ориентировочная основа деятельности» на уроке физической культуры
4. Особенности использования произвольного внимания учителем физической культуры в работе с младшими школьниками.
5. Способы поддержания устойчивого внимания у школьников на уроке ФК
6. Психологическая характеристика физического воспитания.
7. Структура двигательной деятельности
8. Психологические основы формирования двигательного навыка.
9. Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.
10. Как человек распознает звуки?
11. Особенности деятельности вестибулярной сенсорной системы у глухих?
12. Как осуществляется сознательный контроль движений?
13. Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.
14. Как человек распознает звуки?
15. Особенности деятельности вестибулярной сенсорной системы у глухих?

16. Как осуществляется сознательный контроль движений?
17. Условия деятельности учителя ФК.
18. Профилактика профессионального выгорания.
19. Личностные качества и умения учителя. Стиль преподавания
20. Психические напряжения и перенапряжения в учебно-тренировочном процессе.
21. Диагностика психического перенапряжения.
22. Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена.
23. Основные методы воздействия на спортсмена.
24. Признаки состояния психической готовности к соревнованию.
25. Система звеньев психологической подготовки к конкретному соревнованию.
26. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе.

Тема 3.4. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности. Психология спортивного соревнования.

Вопросы для самоподготовки:

1. Связь психологии физического воспитания с общей психологией и другими отраслями психологии.
2. Развитие мотивов, интереса к участию в массовых физкультурных мероприятиях.
3. «Ориентировочная основа деятельности» на уроке физической культуры
4. Особенности использования произвольного внимания учителем физической культуры в работе с младшими школьниками.
5. Способы поддержания устойчивого внимания у школьников на уроке ФК
6. Психологическая характеристика физического воспитания.
7. Структура двигательной деятельности
8. Психологические основы формирования двигательного навыка.
9. Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.
10. Как человек распознает звуки?
11. Особенности деятельности вестибулярной сенсорной системы у глухих?
12. Как осуществляется сознательный контроль движений?
13. Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.
14. Как человек распознает звуки?
15. Особенности деятельности вестибулярной сенсорной системы у глухих?
16. Как осуществляется сознательный контроль движений?
17. Условия деятельности учителя ФК.
18. Профилактика профессионального выгорания.
19. Личностные качества и умения учителя. Стиль преподавания
20. Психические напряжения и перенапряжения в учебно-тренировочном процессе.
21. Диагностика психического перенапряжения.
22. Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена.
23. Основные методы воздействия на спортсмена.
24. Признаки состояния психической готовности к соревнованию.
25. Система звеньев психологической подготовки к конкретному соревнованию.
26. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе.

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Психология физической культуры и спорта» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических и лабораторных 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 учебному занятию лекционного типа 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 занятию семинарского типа.

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

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа 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 учебного занятия семинарского типа 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 в области медицины 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. 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. *refere* – 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 x 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 сверху 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 заслушиванием 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 окончании 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 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 лекциях или семинарских 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.

Критерии оценки эссе:

«Отлично» – исключительные знания материала, абсолютное понимание сути, безукоризненное знание основных понятий и положений, логически и лексически грамотно изложенный, содержательный, аргументированный, конкретный и исчерпывающий ответ.

«Хорошо» – глубокие знания материала, правильное понимание сути, знание основных понятий и положений, содержательный, полный и конкретный ответ.

«Удовлетворительно» – твердые, но недостаточно полные знания, верное понимание сути, в целом правильный ответ.

«Неудовлетворительно» – непонимание сущности задания, грубые ошибки в ответе.

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.

Критерии оценки теста:

«Зачтено» - если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

«Не зачтено» - если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей 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. Объем 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. Объем 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. Объем и качество источников информации (не менее 2-х интернет – источников и не менее 2-х литературных источников).

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.

Критерии оценки опроса

«Отлично»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по предмету демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- свободное владение терминологией;
- ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;

«Хорошо»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ недостаточно логичен с единичными ошибками в частностях, исправленные студентом с помощью преподавателя;
- единичные ошибки в терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.

«Удовлетворительно»:

- ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано, речевое оформление требует поправок, коррекции;
- логика и последовательность изложения имеют нарушения, студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи;
- ошибки в раскрываемых понятиях, терминах;
- студент не ориентируется в теме, допускает серьезные ошибки;
- студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.

«Неудовлетворительно»:

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная;
- незнание терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы неправильные.

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 условиями выполнения практического задания;
3. Повторить теоретические задания, необходимые для рациональной работы и других практических действий, используя конспекты лекций и рекомендованную литературу, представленную 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.

Для оценки решения ситуационной задачи (аналитического задания):

Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы не достаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно хорошо обосновано теоретически.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение учебных 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. Учебная дисциплина. Психология физической культуры и спорта.
2. Раздел 1. Введение в психологию. Психические процессы. /Тема лекционного занятия.
Тема 1.1. Перцептивно-мнемические процессы психики.
3. Цели занятия: рассмотреть перцептивно-мнемические процессы психики.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Особенности внутренней картины мира и механизм ее построения: отражение или моделирование реальности. Психическая познавательная активность человека и моделирование мира. Содержание и структура познавательной сферы человеческой психики. Познание и моделирование реальности. Основные способы моделирования мира человеком. Концепция ориентировочной деятельности человека. Характеристика ориентировочной основы деятельности, обучения и поведения человека. Психологическая характеристика различных видов ощущения. Восприятие в системе когнитивного взаимодействия человека со средой. Процессы и структуры восприятия. Закономерности восприятия. Взаимодействие восприятия с другими познавательными процессами. Основные теории восприятия. Особенности восприятия в различных условиях деятельности. Психологическая характеристика различных видов ощущения. Восприятие в системе когнитивного взаимодействия человека со средой. Процессы и структуры восприятия. Закономерности восприятия. Взаимодействие восприятия с другими познавательными процессами. Основные теории восприятия. Особенности восприятия в различных условиях деятельности.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)
2.	Общее представление о внимании. Место внимания в структуре познавательной деятельности. Внимание как функция внутреннего контроля. Внимание и сознание. Произвольное и непроизвольное внимание. Основные свойства внимания и способы их оценки. Методы активизации внимания. Роль внимания в различных видах деятельности Мнемические функции и свойства. Гипотезы о психологических механизмах памяти. Психологические теории памяти. Виды памяти. Связь памяти с другими	

	психическими процессами. Память и научение. Овладение процессами памяти. Развитие памяти. Условия и приемы эффективного запоминания. Влияние различных условий деятельности на мнемические процессы.	

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Психология физической культуры и спорта.

2. Раздел 1. Введение в психологию. Психические процессы. /Тема лекционного занятия.

Тема 1.2. Мышление, воображение, речь.

3. Цели занятия: рассмотреть мышление, воображение, речь.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Внутренняя переработка информации; абстрактное моделирование. Познание скрытых от наблюдения свойств и закономерностей. Воссоздание прошлого и прогнозирование будущего. Восполнение пробелов в познании. Основные теории мышления. Разновидности мыслительных процессов. Мышление теоретическое и практическое. Концепция практического интеллекта Б.М.Теплова. Методы решения мыслительных задач. Культура человеческого мышления. Естественный и искусственный интеллект. Особенности мышления человека при выполнении различных видов деятельности. Проблема речевой деятельности. Функции речи. Речь как средство познания. Внутренняя и внешняя речь. Восприятие и понимание речи. Вклад Л.С. Выготского, А.Р. Лурия, Н.И. Жинкина и других отечественных психологов в познание психологических механизмов речи. Понятие о психолингвистике, психосемантике и нейролингвистическом программировании. Речь человека в различных видах деятельности. Значение речи для профессиональной деятельности психолога.	лекция, диалог, рассказ.
2.	Представление как результат прошлого процесса восприятия. Представление и память. Понятие воображения. Место воображения в системе познавательных функций человека. Воображение и образное мышление. Разновидности воображения. Воображение и творчество. Роль воображения в практической деятельности психолога. Значение воображения для эффективного выполнения определённых видов деятельности.	

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Психология физической культуры и спорта.
2. Раздел 2. Психические свойства, состояния личности, эмоционально-волевая и мотивационная сфера. /Тема лекционного занятия. Тема 2.1. Психические свойства и состояния личности.
3. Цели занятия: рассмотреть психические свойства и состояния личности.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Психология и психофизиология темперамента. Темперамент как совокупность психодинамических свойств человека. История изучения темперамента: вклад Гиппократ, Гален, И.Кант, И.П. Павлов и др. Концепция темперамента В.С. Мерлина и Я.Стреляу. Значение исследований Б.М.Теплова, В.Д. Небылицина для познания темперамента. Обобщение данных о темпераменте в работах В.Русалова. Методы психодиагностики темперамента. Влияние темперамента психолога на особенности выполнения задач психопрофилактики и психокоррекции. Двойственность понятия способностей. Способности как пластичность и развиваемость личности. Способности как деятельностный потенциал личности. Разновидности способностей и критерии их классификации. Соотношение интеллекта и способностей. Проблема методов практического раскрытия способностей. Значение теории способностей в профессиологии. Теории способностей. Методы диагностики способностей (Д. Векслер, Р. Амтхауэр, Г. Айзенк и др.). Способности к профессиональной психологической деятельности.	лекция, диалог, рассказ.
2.	История изучения проблемы характера. Характер человека как основа его стабильности, энергии и индивидуальности. Структура характера. Типы характеров. Э.Фромм о социальных характерах. Методы изучения и оценки характера. Акцентуации характера. Понятие акцентуации личности и характера. Концепция К. Леонгарда. Концепция А.Е. Личко. Типы и разновидности акцентуаций: гипертимность, циклоидность, лабильность, сензитивность, шизоидность, истероидность и др. Психодиагностика акцентуаций. Проявление акцентуаций в условиях профессиональной психологической деятельности. История изучения психических состояний. Место состояний в системе психических явлений, их соотношение с процессами и свойствами. Факторы, динамизирующие и стабилизирующие психические состояния людей. Психологическая характеристика основных состояний. Критерии их классификации. Структура психического	

	состояния. Проблема центрального звена в структуре психического состояния. Теории психических состояний. Вклад Н.Д. Левитова в познание психических состояний. Психические состояния людей в различных условиях деятельности.	

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Психология физической культуры и спорта.

2. Раздел 2. Психические свойства, состояния личности, эмоционально-волевая и мотивационная сфера. /Тема лекционного занятия. Тема 2.2. Эмоционально-волевая и мотивационная сферы личности.

3. Цели занятия: рассмотреть эмоционально-волевую и мотивационную сферу личности.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Особенности эмоциональной сферы человеческой психики. Понятие об эмоциях и чувствах. Структура эмоционального процесса. Эмоциональные факторы среды. Компоненты эмоции. Эмоциональные действия и отреагирование эмоций. Разновидности эмоций. Критерии их классификации. Основные теории эмоций. Физиологические, психологические и социально-психологические концепции. Теория дифференциальных эмоций К.Изарда; когнитивная теория эмоций Шехтера. Информационная теория эмоций (П.В.Симонов, К.Прибрам и др). Исследование эмоций П.М. Якобсоном, В.К. Виллюнасом, Я. Рейковским и другими отечественными и зарубежными авторами. Эмоции и профессиональная деятельность психолога. Соотношение эмоций и чувств. Специфика чувств человека и их отличие от эмоций. Классификация человеческих чувств. Свойства чувств. Характеристика отдельных чувств. Диагностика чувственной сферы человека. Особенности волевой регуляции психической активности. Волевое усилие и волевое действие. Произвольные психические функции и воля. Волевые процессы и свойства личности. Воля и эмоции человека. Воля и интеллект человека. Воля и мотивация. Основные теории воли. Исследование психологии воли В.И. Селивановым, В.А. Иванниковым и другими психологами. Проявление волевых качеств личности в различных условиях профессиональной деятельности.	лекция, диалог, рассказ.
2.	Классификация потребностей. Первичные и	

	вторичные потребности. Потребности и другие мотивационные факторы. Функции потребностей в психической активности человека. Динамика потребностей. Основные теории. Концепция потребностей А.Маслоу. Потребности в понимании Х.Мюррея. Потребности в структуре деятельности человека. Потребности человека и профессиональный выбор. Мотивы активности людей. Ценности, интересы, нормы как мотивационные образования. Мотивационные процессы и личностные структуры. Типы мотивации. Вклад отечественной психологии в познание мотивации человека. Взгляды С.Л.Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, В.С.Мерлина и других психологов. Подход В.К. Вилюнаса к психологическим механизмам мотивации. Динамическая теория мотивации К.Левина. Концепция мотивации достижения (Дж. Аткинсон). Новейшие психологические теории мотивации. Анализ проблемы мотивации Х. Хекхаузенем. Проблема динамики мотивов профессиональной деятельности психолога.	

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Психология физической культуры и спорта.
2. Раздел 3. Психология физической культуры и спорта. /Тема лекционного занятия. Тема 3.1. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы).
3. Цели занятия: рассмотреть психологическую характеристику физической культуры.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Единство двух культур: физической и психической. Психологическая составляющая и ее значение в общей культуре человека. Понятие о предмете психологии физического воспитания. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании и ее отличие от спортивной деятельности. Связь психологии физического воспитания с общей психологией и другими отраслями психологии. Связь психологии физического воспитания с теорией и методикой физического воспитания.	лекция, диалог, рассказ.
2.	Задачи психологической науки в области физического воспитания и массовой физической культуры: формирование потребности в ежедневном выполнении физических упражнений, в физической нагрузке; развитие мотивов, интереса к участию в массовых физкультурных мероприятиях; воспитание ответственности за состояние	

	своего здоровья как общественного достояния и его укрепление средствами физической культуры; разработка психологических основ пропаганды в области массовой физической культуры. Методы исследования, диагностики и развития в области физической культуры.	

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

Психологические характеристики ФВ. В процессе ФВ развиваются двигательные способности (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость) и двигательные навыки (бег, прыжки, гимнастические упражнения, приемы спортивных игр).

Физическое воспитание — это педагогический процесс, направленный на формирование двигательных знаний, умений и навыков, физическое развитие человека, а также формирование личностных качеств занимающихся.

Цель ФВ — подготовка человека к реализации своей физической и психической активности в трудовой деятельности и при выполнении социальных обязанностей. В процессе ФВ формируются потребности в занятиях физическими упражнениями, положительное отношение к физической

культуре, ценностные ориентации, убеждения, привычки. На современном этапе развития общества возрастают требования к физической подготовленности человека, необходимой для успешной самореализации.

ФВ — это учебно-воспитательный процесс, в котором четко определены роль педагога-специалиста (учителя физической культуры, инструктора), место и функции воспитанников (учеников, занимающихся), условия их совместной деятельности. Занятия по ФВ организовываются в соответствии с общедидактическими принципами любого педагогического процесса: сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности и индивидуализации. В то же время, занятия по ФВ имеют свои специфические принципы: непрерывности, прогрессирования воздействий, цикличности, возрастной адекватности педагогического воздействия, построения занятий¹.

В процессе развития человека меняются формы его тела (увеличиваются рост и вес), совершенствуются физиологические системы (мышечная, сердечно-сосудистая, нервная и другие), расширяются функциональные возможности организма. Все эти процессы зависят от физической активности человека. Учитывая объективные закономерности возрастных изменений организма и психики можно создавать условия для развития жизненно важных физических качеств и двигательных умений. В зависимости от возраста занимающихся выделяют доминирующие формы ФВ (табл. 3.1).

Таблица 3.1

Соотношения возрастных периодов индивидуального физического развития и доминирующих форм физического воспитания (по Л. П. Матвееву)¹

Возрастной период развития	Доминирующая форма ФВ
Внутриутробный период. Грудной период — до одного года. Детские периоды — до 11–12 лет	Базовое ФВ
Подростковый период — до 15–16 лет	Базовое ФВ. Спорт. Тренировка в других видах двигательной активности. Профессионально-прикладная физическая подготовка
Юношеский период — до 20–21 года	Общая физическая подготовка. Спорт. Тренировка в других видах двигательной активности. Профессионально-прикладная физическая подготовка
Период зрелого возраста: первый — до 35 лет; второй — до 55 (женщины) и 60 (мужчины) лет	Общая физическая подготовка. Физкультурно-кондиционная тренировка. Профессионально-прикладная физическая подготовка
Период пожилого возраста — до 74 лет	Физкультурно-кондиционная тренировка. Физкультурные занятия оздоровительно-реабилитационной направленности
Период старческого возраста — до 90 лет и долгожительства	

<https://www.youtube.com/watch?v=Lg3mEZmTEZI>

Возрастная психология. Теория физического воспитания.

Психология ФВ как научная дисциплина. Знания психологических особенностей учащихся позволяют учитывать их возраст, темперамент, мотивы, отношения и т.д. в процессе развития двигательных способностей и обучения двигательным навыкам, а также воздействовать посредством занятий ФВ на формирование личностных свойств. Изучение личностных и профессиональных качеств преподавателей (распределение и переключение внимания в процессе занятий, общительность, креативность, стиль руководства и т.д.) необходимо для повышения педагогического мастерства учителей физической культуры — совершенствования педагогического такта, поведения в сложных ситуациях и т.д. На основании исследо-

ваний коллективов, занимающихся ФВ, можно разработать рекомендации по формированию навыков сотрудничества, взаимопомощи и т.п.

Психология физического воспитания изучает закономерности проявления и развития психики в специфических условиях организованной двигательной активности в рамках учебно-воспитательного процесса.

Предмет психологии ФВ — человек как личность в физическом образовании и воспитании, а также психологические особенности организации педагогического процесса в сфере занятий физической культурой.

Объекты психологии ФВ:

- воспитанники детских садов, учащиеся школ, высших и средних специальных учебных заведений;
- преподаватели физической культуры;
- коллективы занимающихся физическим образованием (классы, группы).

При исследовании *процесса обучения* выделяют *учение* — деятельность обучаемого по овладению знаниями, умениями и навыками и *преподавание* — деятельность педагога по организации учебного процесса. Данные о закономерностях формирования двигательной сферы и о психолого-педагогических аспектах преподавания физической культуры могут повысить эффективность усвоения знаний и оптимизировать развитие двигательных умений и навыков.

На основании научных исследований спортивные психологи разрабатывают рекомендации, обучают и консультируют преподавателей физической культуры. Главными направлениями психологической помощи специалистам по ФВ являются:

- учет особенностей возраста с целью определения периодов, сензитивных для развития психических функций, процессов, качеств;
- учет типологических и личностных качеств занимающихся для подбора средств и форм ФВ, чтобы процесс обучения был наиболее эффективным, интересным и эмоционально привлекательным;
- организация взаимодействия и общения педагога с занимающимися для обеспечения благоприятного психологического климата во время занятий.

В психологии ФВ используются *классические психологические методы исследования* — наблюдение, опрос, эксперимент, а также *специальные методы*, обусловленные конкретными условиями организации педагогического процесса — педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, тестирование физической подготовленности спортсмена и др.

При помощи этих методов решаются следующие *задачи психологии ФВ*:

- определение психологических закономерностей, которые обеспечивают эффективность формирования физической культуры конкретного человека;
- разработка и внедрение способов психологического обеспечения физической культуры.

Важнейшими психолого-педагогическими задачами являются формирование положительной мотивации к занятиям, интереса к физической культуре и спорту, воспитание морально-нравственных качеств (честность, коллективизм и т.д.).

<https://www.youtube.com/watch?v=PBgte8iXusE>

Психология как наука. Курс Общей психологии, 14 мин

1. Учебная дисциплина. Психология физической культуры и спорта.
2. Раздел 3. Психология физической культуры и спорта. /Тема лекционного занятия. Тема 3.2. Психологические основы обучения. Психологические основы воспитания.
3. Цели занятия: рассмотреть психологические основы обучения. психологические основы воспитания.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения

1.	Концепции обучения и их психологические основания. Соотношение обучения и воспитания. Проблемы дифференциации и индивидуализации обучения. Учение как разновидность деятельности. Многосторонность определения учения. Основные теории учения в отечественной психологии. Личностно-деятельный подход с позиций ученика и учителя. Оптимизация образовательного процесса с позиции личностно-деятельностного подхода. Концепция учебной деятельности. Структура учебной деятельности. Понятие учебной задачи, учебной ситуации, контроля и самоконтроля. Четыре стадии проявления самоконтроля П.П. Блонского. Возрастные и индивидуально-психологические особенности формирования учебной деятельности. Особенности учебной деятельности. Определение структуры учебной деятельности. Характеристика компонентов учебной деятельности. Учебные действия. Особенности формирования учебных действий. Возрастные особенности формирования учебной деятельности. Мотивация как психологическая категория. Учебная мотивация. Формирование и изучение учебной мотивации. Классификация учебных мотивов.	лекция, диалог, рассказ.
2.	Теории учебной деятельности: Д. Эльконин, В. Давыдов, П. Гальперин, Матюшкин. Методы и приемы обучения. Психологические основы физической, технической и тактической подготовки. Общее понятие о воспитании, его отличие от обучения. Основные теории воспитания. Средства и методы воспитания. Принципы воспитания. Основные теории и подходы к воспитанию. Институты воспитания. Показатели и критерии воспитанности школьников. Физическое воспитание как деятельность и его психологическая характеристика. "Знаемые" и "осознаваемые" мотивы и их роль в физическом воспитании. Структура двигательной деятельности: произвольные действия и произвольные операции мотивы, значения и задача. Ориентирующая, регулирующая и моделирующая функция сознания в физическом воспитании.	

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Психология физической культуры и спорта.

2. Раздел 3. Психология физической культуры и спорта. /Тема лекционного занятия. Тема

3.3. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физической культуры.

3. Цели занятия: рассмотреть психологическую характеристику деятельности и личности учителя физической культуры.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Общие психологические особенности деятельности учителя физического воспитания. Мотивы, цели и общие требования к педагогической деятельности и личности. Объективные и субъективные трудности в деятельности учителя физической культуры. Психологическая структура деятельности учителя.	лекция, диалог, рассказ.
2.	Психологическая структура деятельности учителя физической культуры. Психологические основы педагогического такта. Культура речи, общения с учениками. Психологическая характеристика личности учителя физической культуры и индивидуальный стиль деятельности. Контроль учителем сложившихся в классе взаимных требований и оценок, самооценок и самоутверждения личности в коллективе, психологического соперничества и соревнования, взаимопонимания, готовности к сопереживанию и сочувствию, взаимным внушениям и подражанию. Лидерство и коллективные традиции в классе, их учет в процессе занятий физической культурой в школе.	

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Психология физической культуры и спорта.

2. Раздел 3. Психология физической культуры и спорта. /Тема лекционного занятия. Тема

3.4. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности. Психология спортивного соревнования.

3. Цели занятия: рассмотреть психологические особенности учебно-тренировочной деятельности. Психологию спортивного соревнования.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Общие психологические особенности учебно-тренировочного процесса. Психологические особенности совершенствования двигательных действий в спортивной тренировке. Психические напряжения и перенапряжения в учебно-тренировочном процессе, его признаки. Психологические особенности адаптации спортсмена в условиях учебно-тренировочного процесса. Психологические основы индивидуального подхода в	лекция, диалог, рассказ.

	процессе спортивной подготовки. Соревнование как основной вид спортивной деятельности, как процесс борьбы за достижение высших спортивных результатов. Психологические особенности спортивного соревнования. Цели, задачи, мотивация, борьба за победу, стремление к рекордным достижениям, соперничество, высокая общественная и личная значимость соревнования, проверка собственных способностей и уровня подготовленности. Предсоревновательные, соревновательные и постсоревновательные состояния спортсменов. Оптимизация этих состояний.	

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

Взаимодействие с аудиторией (проблемные ситуации, 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. Учебная дисциплина. Психология физической культуры и спорта.
2. Тема практического занятия. Тема 1.1. Перцептивно-мнемические процессы психики.
3. Цели занятия: рассмотреть перцептивно-мнемические процессы психики.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Особенности внутренней картины мира и механизм ее построения: отражение или моделирование реальности. Психическая познавательная активность человека и моделирование мира. Содержание и структура познавательной сферы человеческой психики. Познание и моделирование реальности. Основные способы моделирования мира человеком. Концепция ориентировочной деятельности человека. Характеристика ориентировочной основы деятельности, обучения и поведения человека. Психологическая характеристика различных видов ощущения. Восприятие в системе когнитивного взаимодействия человека со средой. Процессы и структуры восприятия. Закономерности восприятия. Взаимодействие восприятия с другими познавательными процессами. Основные теории восприятия. Особенности восприятия в различных условиях деятельности. Психологическая характеристика различных видов ощущения. Восприятие в системе когнитивного взаимодействия человека со средой. Процессы и структуры восприятия. Закономерности восприятия. Взаимодействие восприятия с другими познавательными процессами. Основные теории восприятия. Особенности восприятия в различных условиях деятельности.	Опрос, оценка знаний студентов.
2.	Общее представление о внимании. Место внимания в структуре познавательной деятельности. Внимание как функция внутреннего контроля. Внимание и сознание. Произвольное и непроизвольное внимание. Основные свойства внимания и способы их оценки. Методы активизации внимания. Роль внимания в различных видах деятельности Мнемические функции и свойства. Гипотезы о	

	психологических механизмах памяти. Психологические теории памяти. Виды памяти. Связь памяти с другими психическими процессами. Память и научение. Овладение процессами памяти. Развитие памяти. Условия и приемы эффективного запоминания. Влияние различных условий деятельности на мнемические процессы.	

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Перцептивно-мнемические процессы психики.

Вопросы к обсуждению:

1. В чем заключается специфика сенсорики как механизма психического отражения?
2. В чем проявляется различие в подходе к пороговой проблеме в классической и современной психофизике?
3. Чем перцептивный образ отличается от сенсорного?
4. В чем проявляется и чем объясняется предметность восприятия?
5. Что позволяет человеку адаптироваться к условиям искажения сетчаточных изображений? Наблюдается ли перцептивная адаптация у животных?
6. Работой каких механизмов объясняется константность восприятия размера в различных теориях восприятия?
7. Как иллюзии восприятия интерпретируются в гештальт-теории?
8. Как связаны внимание и мотивация субъекта?
9. Как модели внимания трактуются в рамках деятельностного подхода?
10. Как связаны память и восприятие?
11. Представление как результат прошлого процесса восприятия.
12. Представление и память.
13. Понятие воображения.
14. Место воображения в системе познавательных функций человека.
15. Воображение и образное мышление.
16. Разновидности воображения.
17. Воображение и творчество.
18. Роль воображения в практической деятельности психолога.
19. Значение воображения для эффективного выполнения определённых видов деятельности

Практические задания: устный опрос.

1. В чем заключается специфика сенсорики как механизма психического отражения?
2. В чем проявляется различие в подходе к пороговой проблеме в классической и современной психофизике?
3. Чем перцептивный образ отличается от сенсорного?
4. В чем проявляется и чем объясняется предметность восприятия?
5. Что позволяет человеку адаптироваться к условиям искажения сетчаточных изображений? Наблюдается ли перцептивная адаптация у животных?
6. Работой каких механизмов объясняется константность восприятия размера в различных теориях восприятия?
7. Как иллюзии восприятия интерпретируются в гештальт-теории?

8. Как связаны внимание и мотивация субъекта?
9. Как модели внимания трактуются в рамках деятельностного подхода?
10. Как связаны память и восприятие?

Требования к выполнению практического задания:

Подготовиться к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Психология физической культуры и спорта.
2. Тема практического занятия. Тема 1.2. Мышление, воображение, речь.
3. Цели занятия: рассмотреть мышление, воображение, речь.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Внутренняя переработка информации; абстрактное моделирование. Познание скрытых от наблюдения свойств и закономерностей. Воссоздание прошлого и прогнозирование будущего. Восполнение пробелов в познании. Основные теории мышления. Разновидности мыслительных процессов. Мышление теоретическое и практическое. Концепция практического интеллекта Б.М.Теплова. Методы решения мыслительных задач. Культура человеческого мышления. Естественный и искусственный интеллект. Особенности мышления человека при выполнении различных видов деятельности. Проблема речевой деятельности. Функции речи. Речь как средство познания. Внутренняя и внешняя речь. Восприятие и понимание речи. Вклад Л.С. Выготского, А.Р. Лурия, Н.И. Жинкина и других отечественных психологов в познание психологических механизмов речи. Понятие о психолингвистике, психосемантике и нейролингвистическом программировании. Речь человека в различных видах деятельности. Значение речи для профессиональной деятельности психолога.	Опрос, оценка знаний студентов.
2.	Представление как результат прошлого процесса восприятия. Представление и память. Понятие воображения. Место воображения в системе познавательных функций человека. Воображение и образное мышление. Разновидности воображения. Воображение и творчество. Роль воображения в практической деятельности психолога. Значение воображения для эффективного выполнения определённых видов деятельности.	

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.
- Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Мышление, воображение, речь.

Вопросы к обсуждению:

1. В чем заключается специфика сенсорики как механизма психического отражения?
2. В чем проявляется различие в подходе к пороговой проблеме в классической и современной психофизике?
3. Чем перцептивный образ отличается от сенсорного?
4. В чем проявляется и чем объясняется предметность восприятия?
5. Что позволяет человеку адаптироваться к условиям искажения сетчаточных изображений? Наблюдается ли перцептивная адаптация у животных?
6. Работой каких механизмов объясняется константность восприятия размера в различных теориях восприятия?
7. Как иллюзии восприятия интерпретируются в гештальт-теории?
8. Как связаны внимание и мотивация субъекта?
9. Как модели внимания трактуются в рамках деятельностного подхода?
10. Как связаны память и восприятие?
11. Представление как результат прошлого процесса восприятия.
12. Представление и память.
13. Понятие воображения.
14. Место воображения в системе познавательных функций человека.
15. Воображение и образное мышление.
16. Разновидности воображения.
17. Воображение и творчество.
18. Роль воображения в практической деятельности психолога.
19. Значение воображения для эффективного выполнения определённых видов деятельности

Практические задания: устный опрос

1. Представление как результат прошлого процесса восприятия.
2. Представление и память.
3. Понятие воображения.
4. Место воображения в системе познавательных функций человека.
5. Воображение и образное мышление.
6. Разновидности воображения.
7. Воображение и творчество.
8. Роль воображения в практической деятельности психолога.
9. Значение воображения для эффективного выполнения определённых видов деятельности

Требования к выполнению практического задания:

Подготовиться к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Психология физической культуры и спорта.
2. Тема практического занятия. Тема 2.1. Психические свойства и состояния личности.
3. Цели занятия: рассмотреть психические свойства и состояния личности.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Психология и психофизиология темперамента. Темперамент как совокупность психодинамических свойств человека. История изучения темперамента: вклад Гиппократ, Гален, И.Кант, И.П. Павлов и др. Концепция темперамента В.С. Мерлина и Я.Стреляу. Значение исследований Б.М.Теплова, В.Д. Небылицина для познания темперамента. Обобщение данных о темпераменте в работах В.Русалова. Методы психодиагностики темперамента. Влияние темперамента психолога на особенности выполнения задач психопрофилактики и психокоррекции. Двойственность понятия способностей. Способности как пластичность и развиваемость личности. Способности как деятельностный потенциал личности. Разновидности способностей и критерии их классификации. Соотношение интеллекта и способностей. Проблема методов практического раскрытия способностей. Значение теории способностей в профессиологии. Теории способностей. Методы диагностики способностей (Д. Векслер, Р. Амтхауэр, Г. Айзенк и др.). Способности к профессиональной психологической деятельности.	Опрос, оценка знаний студентов.
2.	История изучения проблемы характера. Характер человека как основа его стабильности, энергии и индивидуальности. Структура характера. Типы характеров. Э.Фромм о социальных характерах. Методы изучения и оценки характера. Акцентуации характера. Понятие акцентуации личности и характера. Концепция К. Леонгарда. Концепция А.Е. Личко. Типы и разновидности акцентуаций: гипертимность, циклоидность, лабильность, сензитивность, шизоидность, истероидность и др. Психодиагностика акцентуаций. Проявление акцентуаций в условиях профессиональной психологической деятельности. История изучения психических состояний. Место состояний в системе психических явлений, их соотношение с процессами и свойствами. Факторы, динамизирующие и стабилизирующие психические состояния людей. Психологическая характеристика основных состояний. Критерии их классификации. Структура психического состояния. Проблема центрального звена в структуре психического состояния. Теории психических состояний. Вклад Н.Д. Левитова в познание психических состояний. Психические состояния людей в различных условиях деятельности.	

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Психические свойства и состояния личности.

Вопросы к обсуждению:

1. Охарактеризуйте основные исторические подходы к определению и пониманию темперамента
2. В чем состоят психофизиологические проблемы изучения темперамента?
3. Как соотносятся задатки и способности, способности и деятельность?
4. Предопределяет ли темперамент характер человека?
5. Акцентуации личности и акцентуации характера: история проблемы
6. Как может влиять акцентуации характера на выбор профессиональной деятельности?
7. Дайте психологическую характеристику психических состояний? Каковы возможности их психодиагностики?
8. Как соотносятся потребность, мотив, смысл в деятельностном подходе?
9. Какие методы изучения мотивации существуют в современной психологии?
10. В чем заключается специфика эмоциональной информации?
11. В чем заключается этап волевого действия – борьба мотивов?
12. Что такое волевое усилие и какова его роль в волевом действии?
13. Каково содержание и назначение стадий эмоциональных состояний: стресс, аффект, горе
14. В чем отличие волевого действия от произвольного?

Практические задания: устный опрос

1. Охарактеризуйте основные исторические подходы к определению и пониманию темперамента
2. В чем состоят психофизиологические проблемы изучения темперамента?
3. Как соотносятся задатки и способности, способности и деятельность?
4. Предопределяет ли темперамент характер человека?
5. Акцентуации личности и акцентуации характера: история проблемы
6. Как может влиять акцентуации характера на выбор профессиональной деятельности?
7. Дайте психологическую характеристику психических состояний? Каковы возможности их психодиагностики?

Требования к выполнению практического задания:

Подготовиться к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Психология физической культуры и спорта.
2. Тема практического занятия. Тема 2.2. Эмоционально-волевая и мотивационная сферы личности.
3. Цели занятия: рассмотреть эмоционально-волевою и мотивационную сферы личности.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Особенности эмоциональной сферы человеческой психики. Понятие об эмоциях и чувствах. Структура эмоционального процесса. Эмоциональные факторы среды.	Опрос, оценка знаний студентов.

	Компоненты эмоции. Эмоциональные действия и отреагирование эмоций. Разновидности эмоций. Критерии их классификации. Основные теории эмоций. Физиологические, психологические и социально-психологические концепции. Теория дифференциальных эмоций К.Изарда; когнитивная теория эмоций Шехтера. Информационная теория эмоций (П.В.Симонов, К.Прибрам и др). Исследование эмоций П.М. Якобсоном, В.К. Вилюнасом, Я. Рейковским и другими отечественными и зарубежными авторами. Эмоции и профессиональная деятельность психолога. Соотношение эмоций и чувств. Специфика чувств человека и их отличие от эмоций. Классификация человеческих чувств. Свойства чувств. Характеристика отдельных чувств. Диагностика чувственной сферы человека. Особенности волевой регуляции психической активности. Волевое усилие и волевое действие. Произвольные психические функции и воля. Волевые процессы и свойства личности. Воля и эмоции человека. Воля и интеллект человека. Воля и мотивация. Основные теории воли. Исследование психологии воли В.И. Селивановым, В.А. Иванниковым и другими психологами. Проявление волевых качеств личности в различных условиях профессиональной деятельности.	
2.	Классификация потребностей. Первичные и вторичные потребности. Потребности и другие мотивационные факторы. Функции потребностей в психической активности человека. Динамика потребностей. Основные теории. Концепция потребностей А.Маслоу. Потребности в понимании Х.Мюррея. Потребности в структуре деятельности человека. Потребности человека и профессиональный выбор. Мотивы активности людей. Ценности, интересы, нормы как мотивационные образования. Мотивационные процессы и личностные структуры. Типы мотивации. Вклад отечественной психологии в познание мотивации человека. Взгляды С.Л.Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, В.С.Мерлина и других психологов. Подход В.К. Вилюнаса к психологическим механизмам мотивации. Динамическая теория мотивации К.Левина. Концепция мотивации достижения (Дж. Аткинсон). Новейшие психологические теории мотивации. Анализ проблемы мотивации Х. Хекхаузенем. Проблема динамики мотивов профессиональной деятельности психолога.	

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Эмоционально-волевая и мотивационная сферы личности.

Вопросы к обсуждению:

1. Охарактеризуйте основные исторические подходы к определению и пониманию темперамента
2. В чем состоят психофизиологические проблемы изучения темперамента?
3. Как соотносятся задатки и способности, способности и деятельность?
4. Предопределяет ли темперамент характер человека?
5. Акцентуации личности и акцентуации характера: история проблемы
6. Как может влиять акцентуации характера на выбор профессиональной деятельности?
7. Дайте психологическую характеристику психических состояний? Каковы возможности их психодиагностики?
8. Как соотносятся потребность, мотив, смысл в деятельностном подходе?
9. Какие методы изучения мотивации существуют в современной психологии?
10. В чем заключается специфика эмоциональной информации?
11. В чем заключается этап волевого действия – борьба мотивов?
12. Что такое волевое усилие и какова его роль в волевом действии?
13. Каково содержание и назначение стадий эмоциональных состояний: стресс, аффект, горе
14. В чем отличие волевого действия от произвольного?

Практические задания: кейс-задание

1. Как соотносятся потребность, мотив, смысл в деятельностном подходе?
2. Какие методы изучения мотивации существуют в современной психологии?
3. В чем заключается специфика эмоциональной информации?
4. В чем заключается этап волевого действия – борьба мотивов?
5. Что такое волевое усилие и какова его роль в волевом действии?
6. Каково содержание и назначение стадий эмоциональных состояний: стресс, аффект, горе
7. В чем отличие волевого действия от произвольного?

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить кейс-задание к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Психология физической культуры и спорта.
2. Тема практического занятия. Тема 3.1. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы).
3. Цели занятия: рассмотреть психологическую характеристику физической культуры.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Единство двух культур: физической и психической. Психологическая составляющая и ее значение в общей культуре человека. Понятие о предмете психологии физического воспитания. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании и ее отличие от спортивной деятельности. Связь психологии физического воспитания с общей психологией и другими отраслями психологии. Связь психологии физического воспитания с	Опрос, оценка знаний студентов.

	теорией и методикой физического воспитания.	
2.	Задачи психологической науки в области физического воспитания и массовой физической культуры: формирование потребности в ежедневном выполнении физических упражнений, в физической нагрузке; развитие мотивов, интереса к участию в массовых физкультурных мероприятиях; воспитание ответственности за состояние своего здоровья как общественного достояния и его укрепление средствами физической культуры; разработка психологических основ пропаганды в области массовой физической культуры. Методы исследования, диагностики и развития в области физической культуры.	

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы).

Вопросы к обсуждению:

1. Связь психологии физического воспитания с общей психологией и другими отраслями психологии.
2. Развитие мотивов, интереса к участию в массовых физкультурных мероприятиях.
3. «Ориентировочная основа деятельности» на уроке физической культуры
4. Особенности использования произвольного внимания учителем физической культуры в работе с младшими школьниками.
5. Способы поддержания устойчивого внимания у школьников на уроке ФК
6. Психологическая характеристика физического воспитания.
7. Структура двигательной деятельности
8. Психологические основы формирования двигательного навыка.
9. Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.
10. Как человек распознает звуки?
11. Особенности деятельности вестибулярной сенсорной системы у глухих?
12. Как осуществляется сознательный контроль движений?
13. Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.
14. Как человек распознает звуки?
15. Особенности деятельности вестибулярной сенсорной системы у глухих?
16. Как осуществляется сознательный контроль движений?
17. Условия деятельности учителя ФК.
18. Профилактика профессионального выгорания.
19. Личностные качества и умения учителя. Стиль преподавания
20. Психические напряжения и перенапряжения в учебно-тренировочном процессе.
21. Диагностика психического перенапряжения.
22. Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена.
23. Основные методы воздействия на спортсмена.

24. Признаки состояния психической готовности к соревнованию.
25. Система звеньев психологической подготовки к конкретному соревнованию.
26. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе.

Практические задания: устный опрос

1. Связь психологии физического воспитания с общей психологией и другими отраслями психологии.
2. Развитие мотивов, интереса к участию в массовых физкультурных мероприятиях.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовиться к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Психология физической культуры и спорта.
2. Тема практического занятия. Тема 3.2. Психологические основы обучения. Психологические основы воспитания.
3. Цели занятия: рассмотреть психологические основы обучения. Психологические основы воспитания.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Концепции обучения и их психологические основания. Соотношение обучения и воспитания. Проблемы дифференциации и индивидуализации обучения. Учение как разновидность деятельности. Многосторонность определения учения. Основные теории учения в отечественной психологии. Личностно-деятельный подход с позиций ученика и учителя. Оптимизация образовательного процесса с позиции личностно-деятельностного подхода. Концепция учебной деятельности. Структура учебной деятельности. Понятие учебной задачи, учебной ситуации, контроля и самоконтроля. Четыре стадии проявления самоконтроля П.П. Блонского. Возрастные и индивидуально-психологические особенности формирования учебной деятельности. Особенности учебной деятельности. Определение структуры учебной деятельности. Характеристика компонентов учебной деятельности. Учебные действия. Особенности формирования учебных действий. Возрастные особенности формирования учебной деятельности. Мотивация как психологическая категория. Учебная мотивация. Формирование и изучение учебной мотивации. Классификация учебных мотивов.	Опрос, оценка знаний студентов.
2.	Теории учебной деятельности: Д. Эльконин, В. Давыдов, П. Гальперин, Матюшкин. Методы и приемы обучения. Психологические основы физической, технической и тактической подготовки. Общее понятие о воспитании, его отличие от обучения.	

	Основные теории воспитания. Средства и методы воспитания. Принципы воспитания. Основные теории и подходы к воспитанию. Институты воспитания. Показатели и критерии воспитанности школьников. Физическое воспитание как деятельность и его психологическая характеристика. "Знаемые" и "осознаваемые" мотивы и их роль в физическом воспитании. Структура двигательной деятельности: произвольные действия и произвольные операции мотивы, значения и задача. Ориентирующая, регулирующая и моделирующая функция сознания в физическом воспитании.	

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Психологические основы обучения. Психологические основы воспитания.

Вопросы к обсуждению:

1. Связь психологии физического воспитания с общей психологией и другими отраслями психологии.
2. Развитие мотивов, интереса к участию в массовых физкультурных мероприятиях.
3. «Ориентировочная основа деятельности» на уроке физической культуры
4. Особенности использования произвольного внимания учителем физической культуры в работе с младшими школьниками.
5. Способы поддержания устойчивого внимания у школьников на уроке ФК
6. Психологическая характеристика физического воспитания.
7. Структура двигательной деятельности
8. Психологические основы формирования двигательного навыка.
9. Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.
10. Как человек распознает звуки?
11. Особенности деятельности вестибулярной сенсорной системы у глухих?
12. Как осуществляется сознательный контроль движений?
13. Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.
14. Как человек распознает звуки?
15. Особенности деятельности вестибулярной сенсорной системы у глухих?
16. Как осуществляется сознательный контроль движений?
17. Условия деятельности учителя ФК.
18. Профилактика профессионального выгорания.
19. Личностные качества и умения учителя. Стиль преподавания
20. Психические напряжения и перенапряжения в учебно-тренировочном процессе.
21. Диагностика психического перенапряжения.
22. Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена.
23. Основные методы воздействия на спортсмена.
24. Признаки состояния психической готовности к соревнованию.
25. Система звеньев психологической подготовки к конкретному соревнованию.

26. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе.

Практические задания: устный опрос

Вопросы к устному опросу

1. «Ориентировочная основа деятельности» на уроке физической культуры
2. Особенности использования произвольного внимания учителем физической культуры в работе с младшими школьниками.
3. Способы поддержания устойчивого внимания у школьников на уроке ФК.
4. Психологическая характеристика физического воспитания.
5. Структура двигательной деятельности
6. Психологические основы формирования двигательного навыка.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовиться к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Психология физической культуры и спорта.
2. Тема практического занятия. Тема 3.3. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физической культуры.
3. Цели занятия: рассмотреть психологическую характеристику деятельности и личности учителя физической культуры.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Общие психологические особенности деятельности учителя физического воспитания. Мотивы, цели и общие требования к педагогической деятельности и личности. Объективные и субъективные трудности в деятельности учителя физической культуры. Психологическая структура деятельности учителя.	Опрос, оценка знаний студентов.
2.	Психологическая структура деятельности учителя физической культуры. Психологические основы педагогического такта. Культура речи, общения с учениками. Психологическая характеристика личности учителя физической культуры и индивидуальный стиль деятельности. Контроль учителем сложившихся в классе взаимных требований и оценок, самооценок и самоутверждения личности в коллективе, психологического соперничества и соревнования, взаимопонимания, готовности к сопереживанию и сочувствию, взаимным внушениям и подражанию. Лидерство и коллективные традиции в классе, их учет в процессе занятий физической культурой в школе.	

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.
Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физической культуры.

Вопросы к обсуждению:

1. Связь психологии физического воспитания с общей психологией и другими отраслями психологии.
2. Развитие мотивов, интереса к участию в массовых физкультурных мероприятиях.
3. «Ориентировочная основа деятельности» на уроке физической культуры
4. Особенности использования произвольного внимания учителем физической культуры в работе с младшими школьниками.
5. Способы поддержания устойчивого внимания у школьников на уроке ФК
6. Психологическая характеристика физического воспитания.
7. Структура двигательной деятельности
8. Психологические основы формирования двигательного навыка.
9. Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.
10. Как человек распознает звуки?
11. Особенности деятельности вестибулярной сенсорной системы у глухих?
12. Как осуществляется сознательный контроль движений?
13. Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.
14. Как человек распознает звуки?
15. Особенности деятельности вестибулярной сенсорной системы у глухих?
16. Как осуществляется сознательный контроль движений?
17. Условия деятельности учителя ФК.
18. Профилактика профессионального выгорания.
19. Личностные качества и умения учителя. Стиль преподавания
20. Психические напряжения и перенапряжения в учебно-тренировочном процессе.
21. Диагностика психического перенапряжения.
22. Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена.
23. Основные методы воздействия на спортсмена.
24. Признаки состояния психической готовности к соревнованию.
25. Система звеньев психологической подготовки к конкретному соревнованию.
26. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе.

Практические задания: устный опрос

Вопросы к устному опросу

1. Условия деятельности учителя ФК.
2. Профилактика профессионального выгорания.
3. Личностные качества и умения учителя. Стиль преподавания.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовиться к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Психология физической культуры и спорта.

2. Тема практического занятия. Тема 3.4. Психологические основы обучения двигательным действиям.

3. Цели занятия: рассмотреть психологические основы обучения двигательным действиям.

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Общие психологические особенности учебно-тренировочного процесса. Психологические особенности совершенствования двигательных действий в спортивной тренировке. Психические напряжения и перенапряжения в учебно-тренировочном процессе, его признаки. Психологические особенности адаптации спортсмена в условиях учебно-тренировочного процесса. Психологические основы индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки. Соревнование как основной вид спортивной деятельности, как процесс борьбы за достижение высших спортивных результатов. Психологические особенности спортивного соревнования. Цели, задачи, мотивация, борьба за победу, стремление к рекордным достижениям, соперничество, высокая общественная и личная значимость соревнования, проверка собственных способностей и уровня подготовленности. Предсоревновательные, соревновательные и постсоревновательные состояния спортсменов. Оптимизация этих состояний.	Опрос, оценка знаний студентов.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Психологические основы обучения двигательным действиям.

Вопросы к обсуждению:

1. Связь психологии физического воспитания с общей психологией и другими отраслями психологии.
2. Развитие мотивов, интереса к участию в массовых физкультурных мероприятиях.
3. «Ориентировочная основа деятельности» на уроке физической культуры
4. Особенности использования произвольного внимания учителем физической культуры в работе с младшими школьниками.
5. Способы поддержания устойчивого внимания у школьников на уроке ФК
6. Психологическая характеристика физического воспитания.
7. Структура двигательной деятельности
8. Психологические основы формирования двигательного навыка.
9. Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.
10. Как человек распознает звуки?

11. Особенности деятельности вестибулярной сенсорной системы у глухих?
12. Как осуществляется сознательный контроль движений?
13. Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.
14. Как человек распознает звуки?
15. Особенности деятельности вестибулярной сенсорной системы у глухих?
16. Как осуществляется сознательный контроль движений?
17. Условия деятельности учителя ФК.
18. Профилактика профессионального выгорания.
19. Личностные качества и умения учителя. Стиль преподавания
20. Психические напряжения и перенапряжения в учебно-тренировочном процессе.
21. Диагностика психического перенапряжения.
22. Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена.
23. Основные методы воздействия на спортсмена.
24. Признаки состояния психической готовности к соревнованию.
25. Система звеньев психологической подготовки к конкретному соревнованию.
26. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе.

Практические задания: устный опрос

Вопросы к устному опросу

1. Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.
2. Как человек распознает звуки?
3. Особенности деятельности вестибулярной сенсорной системы у глухих?
4. Как осуществляется сознательный контроль движений?

Требования к выполнению практического задания:

Подготовиться к устному ответу.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.			
2.			
3.			
4.			



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ

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

Направленность
«Физическая реабилитация и рекреация»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ -
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Форма обучения
Очная, заочная

Москва, 2024 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) *«Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры»* разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. N 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*.

Методические материалы по дисциплине *«Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры»* разработаны рабочей группой в составе: канд. пед. наук, доцент Карпова Н.В., канд. пед. наук, доцент Корнев А.В., канд. пед. наук, доцент Бакай И.Н.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета.

Протокол № 06 от «30» января 2024 года

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю).....	6
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ.....	10
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	20
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	20
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю).....	24
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	24
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	32

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.

- Заключительная лекция предназначена для обобщения полученных знаний и раскрытия перспектив дальнейшего развития данной науки.

- 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.

- Лекция-беседа - непосредственный контакт педагогического работника с аудиторией - диалог. По ходу лекции педагогический работник задает вопросы для выяснения мнений и уровня осведомленности обучающихся по рассматриваемой проблеме.

- Лекция-дискуссия - свободный обмен мнениями в ходе изложения лекционного материала. Педагогический работник активизирует участие в обсуждении отдельными вопросами, сопоставляет между собой различные мнения и тем самым развивает дискуссию, стремясь направить ее в нужное русло.

- Лекция с применением обратной связи включает в себе то, что в начале и конце каждого раздела лекции задаются вопросы. Первый - для того, чтобы узнать, насколько обучающиеся ориентируются в излагаемом материале, вопрос в конце раздела предназначен для выяснения степени усвоения только что изложенного материала. При

неудовлетворительных результатах контрольного опроса педагогический работник возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.

- Проблемная лекция опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач. Проблемный вопрос - это диалектическое противоречие, требующее для своего решения размышления, сравнения, поиска, приобретения и применения новых знаний. Проблемная задача содержит дополнительную вводную информацию и при необходимости некоторые ориентиры поиска ее решения.

- Программированная лекция - консультация – педагогический работник сам составляет и предлагает обучающимся вопросы. На подготовленные вопросы педагогический работник сначала просит ответить обучающихся, а затем проводит анализ и обсуждение неправильных ответов. В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить презентацию. Что касается презентации, то в качестве визуальной поддержки ее можно органично интегрировать во все вышеупомянутые лекции. 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. Технические средства для выполнения спортивных двигательных действий в АФК	
Тема 1.1. Средства протезной техники для занятий физической культурой и спортом	Технические средства для инвалидов с дефектами верхних конечностей. Приспособления для инвалидов после ампутации верхних конечностей. Технические средства для инвалидов с дефектами нижних конечностей для занятий ходьбой и бегом. Специфика и конструкция искусственных стоп. Технические средства для инвалидов с дефектами нижних конечностей для различных видов спорта. Конструкции технических средств для инвалидов с дефектами нижних конечностей для занятий различными видами спорта
Тема 1.2. Технические средства для выполнения спортивных двигательных действий в положении сидя	Кресла-коляски для занятий физической культурой и спортом. Классификация кресел колясок. Классификация технических средств для выполнения спортивных двигательных действий в положении сидя. Стандартизация и специфика спортивных колясок
Раздел 2. Доступная среда для инвалидов	
Тема 2.1. Правила проектирования и строительства зданий и сооружений для инвалидов.	Параметры зон и пространств для инвалидов. Приспособление окружающей среды к возможностям инвалидов. Доступная среда для инвалидов. Нормативные документы, регламентирующие правила проектирования и строительства зданий и сооружений для инвалидов. Рекомендации по проектированию окружающей среды, зданий и сооружений с учетом потребностей инвалидов и

	других маломобильных групп населения. Выпуск 12. Общественные здания и сооружения. Спортивные сооружения. МДС 35-6.2000. Рекомендации по проектированию окружающей среды, зданий и сооружений с учетом потребностей инвалидов и других маломобильных групп населения. Выпуск 13. Общественные здания и сооружения. Физкультурно-оздоровительные сооружения МДС 35-7.2000.
Тема 2.2. Тренажеры и тренажерные устройства для восстановления здоровья, тренировки и рекреации инвалидов	Разнообразие тренажеров и тренажерных устройств для тренировки, восстановления здоровья и рекреации инвалидов. Тренажерный зал для инвалидов. Тренажерные устройства для занятий инвалидов. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов. Требования, предъявляемые к спортивным сооружениям, оборудованию, экипировке и местам проведения соревнований в различных видах спорта на паралимпийских играх
Тема 2.3. Оснащение спортивных сооружений массового пользования оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов.	Перечни оборудования, инвентаря и других технологических средств для различных категорий инвалидов по видам спорта: армспорт, бадминтон, баскетбол, биатлон, волейбол, гандбол, голбол, греко-римская борьба, дартс, легкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание, спортивная гимнастика, спортивные танцы на колясках, тхэквондо, шахматы, шашки

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 и семинаров 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 и семинарах руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

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

Возможные формы проведения практических занятий:

- Деловая игра - это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Имитационные игры - на занятиях имитируется деятельность какой-либо организации, предприятия или его подразделения. Имитироваться могут события, конкретная деятельность людей (деловое совещание, обсуждение плана) и обстановка, условия, в которых происходит событие или осуществляется деятельность (кабинет

начальника цеха, зал заседаний). Исполнение ролей (ролевые игры) - в этих играх отрабатывается тактика поведения, действий, выполнение функций и обязанностей конкретного лица. Для проведения игр с исполнением роли разрабатывается модель-пьеса ситуации, между студентами распределяются роли с «обязательным содержанием», характеризующиеся различными интересами; в процессе их взаимодействия должно быть найдено компромиссное решение. «Деловой театр» (метод инсценировки) - в нем разыгрывается какая-либо ситуация, поведение человека в этой обстановке, обучающийся должен вжиться в образ определенного лица, понять его действия, оценить обстановку и найти правильную линию поведения. Основная задача метода инсценировки - научить ориентироваться в различных обстоятельствах, давать объективную оценку своему поведению, учитывать возможности других людей, влиять на их интересы, потребности и деятельность, не прибегая к формальным атрибутам власти, к приказу.

- 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 степенью сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.

- Познавательные-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 элементы условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Тренинг (англ. training от train — обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений, навыков и социальных установок. Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении. Достоинство тренинга заключается в том, что он обеспечивает активное вовлечение всех участников в процесс обучения. Можно выделить основные типы тренингов по критерию направленности воздействия и изменений – навыковый, психотерапевтический, социально-психологический, бизнес-тренинг.

- Метод Сократа (Майевтика) – метод вопросов, предполагающих критическое отношение к догматическим утверждениям, называется еще как метод «сократовской иронии». Это умение извлекать скрытое в человеке знание с помощью искусных наводящих вопросов, подразумевающего короткий, простой и заранее предсказуемый ответ.

- Интерактивная лекция – выступление ведущего обучающего перед большой аудиторией с применением следующих активных форм обучения: дискуссия, беседа, демонстрация слайдов или учебных фильмов, мозговой штурм.

- 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.

- Дебаты — это чётко структурированный и специально организованный публичный обмен мыслями между двумя сторонами по актуальным темам. Это разновидность публичной дискуссии участников дебатов, направляющая на переубеждение в своей правоте третьей стороны, а не друг друга. Поэтому вербальные и невербальные средства, которые используются участниками дебатов, имеют целью получения определённого результата — сформировать у слушателей положительное впечатление от собственной позиции.

- 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 ставится 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.

- Круглый стол - общество, собрание в рамках более крупного мероприятия (съезда, симпозиума, конференции). Мероприятие, как правило, на которое приглашаются эксперты и специалисты из разных сфер деятельности для обсуждения актуальных вопросов. Данная модель обсуждения, основываясь на соглашениях, в качестве итогов даёт результаты, которые, в свою очередь, являются новыми соглашениями.

- Коллоквиум - (лат. colloquium — разговор, беседа) - одна из форм учебных занятий в системе образования, имеющая целью выяснение и повышение знаний обучающихся. На коллоквиумах обсуждаются: отдельные части, разделы, темы, вопросы изучаемого курса (обычно не включаемые в тематику семинарских и других практических учебных занятий), рефераты, проекты и др. работы обучающихся. Это научные собрания, на которых заслушиваются и обсуждаются доклады. Коллоквиум — это и форма контроля, массового опроса, позволяющая преподавателю в сравнительно небольшой срок выяснить уровень знаний студентов по данной теме дисциплины. Коллоквиум проходит обычно в форме дискуссии, в ходе которой обучающимся предоставляется возможность высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему, учиться обосновывать и защищать ее. Аргументируя и отстаивая свое мнение, обучающийся в то же время демонстрирует, насколько глубоко и осознанно он усвоил изученный материал.

- Метод «мозговой штурм» (мозговой штурм, мозговая атака, англ. brainstorming) — оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике. Является методом экспертного оценивания.

- Метод проектов - это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологию), которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом; это совокупность приёмов, действий обучающихся в их определённой последовательности для достижения поставленной задачи — решения проблемы, лично значимой для учащихся и

оформленной в виде некоего конечного продукта. Основное предназначение метода проектов состоит в предоставлении учащимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующего интеграции знаний из различных предметных областей.

- Брифинг - (англ. briefing от англ. brief – короткий, недолгий) – краткая пресс-конференция, посвященная одному вопросу. Основное отличие: отсутствует презентационная часть. То есть практически сразу идут ответы на вопросы журналистов.

- Метод портфолио (итал. portfolio — 'портфель, англ. - папка для документов) - современная образовательная технология, в основе которой используется метод аутентичного оценивания результатов образовательной и профессиональной деятельности. Портфолио как подборка сертифицированных достижений, наиболее значимых работ и отзывов на них.

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

РАЗДЕЛ 1. Технические средства для выполнения спортивных двигательных действий в АФК.

Тема 1.1. Средства протезной техники для занятий физической культурой и спортом.

Вопросы для самоподготовки:

1. Сложности, возникающие при занятиях спортом после ампутации верхних конечностей.
2. Доступность видов спорта после ампутации верхних конечностей.
3. Специальные приспособления и насадки к рабочим протезам для занятий физической культурой.
4. Универсальные захваты. Материалы, используемые при изготовлении технических средств.

Тема 1.2. Технические средства для выполнения спортивных двигательных действий в положении сидя.

Вопросы для самоподготовки:

1. Отличия «традиционной» коляски от коляски «активного» типа.
2. Минимализация коляски.
3. Требования к материалам для изготовления коляски.
4. История появления специализированных спортивных колясок.
5. Конструкторские особенности коляски «активного» типа.
6. Отечественные производители кресел-колясок.
7. Возможности для индивидуальной настройки: изменение осей задних колес относительно рамы по горизонтали и вертикали, «развал колес», подушка, высота подножек, захватные обручи.
8. Этапы обучения передвижению на коляске «активного» типа: балансирование на задних колесах, отрыв передних колес на ходу, отработка страховки на случай падения, преодоление препятствий типа «бордюр», спуск и подъем по ступеням и пандусам

РАЗДЕЛ 2. Доступная среда для инвалидов

Тема 2.1. Правила проектирования и строительства зданий и сооружений для инвалидов.

Вопросы для самоподготовки:

1. Параметры зон и пространств для инвалидов.
2. Приспособление окружающей среды к возможностям инвалидов.
3. Доступная среда для инвалидов.
4. Нормативные документы, регламентирующие правила проектирования и строительства зданий и сооружений для инвалидов.
5. Рекомендации по проектированию окружающей среды, зданий и сооружений с учетом потребностей инвалидов и других маломобильных групп населения.
6. Выпуск 12. Общественные здания и сооружения. Спортивные сооружения. МДС 35-6.2000. Рекомендации по проектированию окружающей среды, зданий и сооружений с учетом потребностей инвалидов и других маломобильных групп населения.
7. Выпуск 13. Общественные здания и сооружения. Физкультурно-оздоровительные сооружения МДС 35-7.2000.

Тема 2.2. Тренажеры и тренажерные устройства для восстановления здоровья, тренировки и рекреации инвалидов**Вопросы для самоподготовки:**

1. Разнообразие тренажеров и тренажерных устройств для тренировки, восстановления здоровья и рекреации инвалидов.
2. История появления технических устройств в реабилитационной практике.
3. Функции тренажерных устройств.
4. Разработка тренажерных устройств в нашей стране.
5. Тренажерные устройства, выпускаемые серийно.
6. Тренажерные устройства самостоятельного изготовления.
7. Устройства для инвалидов, вынужденных постоянно находиться в постели.

Тема 2.3. Оснащение спортивных сооружений массового пользования оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов**Вопросы для самоподготовки:**

1. Перечни оборудования, инвентаря и других технологических средств для различных категорий инвалидов по видам спорта: армспорт, бадминтон, баскетбол, биатлон, волейбол, гандбол, голбол, греко-римская борьба, дартс, легкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание, спортивная гимнастика, спортивные танцы на колясках, тхэквондо, шахматы, шашки.

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «*Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры*» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, 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 учебному занятию лекционного типа 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 занятию семинарского типа.

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

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа 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 учебного занятия семинарского типа 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 в области медицины 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. 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, насколько осознанно 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. *refere* – 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 x 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 сверху 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 заслушиванием 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 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 лекциях или семинарских 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.

Критерии оценки эссе:

«Отлично» – исключительные знания материала, абсолютное понимание сути, безукоризненное знание основных понятий и положений, логически и лексически грамотно изложенный, содержательный, аргументированный, конкретный и исчерпывающий ответ.

«Хорошо» – глубокие знания материала, правильное понимание сути, знание основных понятий и положений, содержательный, полный и конкретный ответ.

«Удовлетворительно» – твердые, но недостаточно полные знания, верное понимание сути, в целом правильный ответ.

«Неудовлетворительно» – непонимание сущности задания, грубые ошибки в ответе.

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.

Критерии оценки теста:

«Зачтено» - если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

«Не зачтено» - если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей 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 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.

Критерии оценки опроса

- «Отлично»:
- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
 - в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
 - знание по предмету демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
 - свободное владение терминологией;
 - ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;
- «Хорошо»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
 - ответ недостаточно логичен с единичными ошибками в частностях, исправленные студентом с помощью преподавателя;
 - единичные ошибки в терминологии;
 - ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.
- «Удовлетворительно»:
- ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение обобщённых знаний не показано, речевое оформление требует поправок, коррекции;
 - логика и последовательность изложения имеют нарушения, студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи;
 - ошибки в раскрываемых понятиях, терминах;
 - студент не ориентируется в теме, допускает серьезные ошибки;
 - студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.
- «Неудовлетворительно»:
- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
 - присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная;
 - незнание терминологии;
 - ответы на дополнительные вопросы неправильные.
- 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.

Для оценки решения ситуационной задачи (аналитического задания):

Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы не достаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно хорошо обосновано теоретически.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение учебных 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 с оценкой 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. Учебная дисциплина. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры.

2. Раздел/Тема лекционного занятия. Раздел 1. Технические средства для выполнения спортивных двигательных действий в АФК. Тема 1.1. Средства протезной техники для занятий физической культурой и спортом.

3. Цели занятия. Ознакомить с техническими средствами в АФК, изучить протезную технику в АФК и С.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Технические средства для инвалидов с дефектами верхних конечностей. Приспособления для инвалидов после ампутации верхних конечностей	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Технические средства для инвалидов с дефектами нижних конечностей для занятий ходьбой и бегом.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры.

2. Раздел/Тема лекционного занятия. Раздел 1. Технические средства для выполнения спортивных двигательных действий в АФК. Тема 1.2. Технические средства для выполнения спортивных двигательных действий в положении сидя.

3. Цели занятия. Ознакомить с техническими средствами для выполнения двигательных действий в положении сидя, изучить технические средства, их применение в АФК и С.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Классификация технических средств для выполнения спортивных	Взаимодействие с

	двигательных действий в положении сидя.	аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Особенности технических средств перемещающих, обеспечивающих и фиксирующих.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры

2. Раздел 2. Доступная среда для инвалидов. Тема лекционного занятия - Тема 2.1. Правила проектирования и строительства зданий и сооружений для инвалидов

3. Цель занятия. Сформировать представление об основах формирования доступной среды для инвалидов.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Параметры зон и пространств для инвалидов. Приспособление окружающей среды к возможностям инвалидов	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Нормативные документы, регламентирующие правила проектирования и строительства зданий и сооружений для инвалидов	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры

2. Раздел 2. Доступная среда для инвалидов. Тема лекционного занятия - Тема 2.2. Тренажеры и тренажерные устройства для восстановления здоровья, тренировки и рекреации инвалидов.
3. Цель занятия. Сформировать представление об устройстве и назначении тренажеров для лиц с ОВЗ и инвалидов.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Разнообразие тренажеров и тренажерных устройств для тренировки, восстановления здоровья и рекреации инвалидов	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Тренажерный зал для инвалидов. Тренажерные устройства для занятий инвалидов	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. *Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры*
2. Раздел 2. Доступная среда для инвалидов. Тема лекционного занятия - Тема 2.3. Оснащение спортивных сооружений массового пользования оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов.
3. Цель занятия. Сформировать представление об оснащении спортивным оборудованием и инвентарем для видов адаптивного спорта.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Перечни оборудования, инвентаря и других технологических средств для различных категорий инвалидов по видам спорта для занятий на открытых площадках и стадионах	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Перечни оборудования, инвентаря и других технологических средств для различных категорий инвалидов по видам спорта для занятий в спортивных залах	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

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

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Учебная дисциплина. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры.

2. Тема практического занятия. Тема 1.1. Средства протезной техники для занятий физической культурой и спортом.

3. Цели занятия. Ознакомить с техническими средствами в АФК, изучить протезную технику в АФК и С.

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Технические средства для инвалидов с дефектами верхних конечностей. Приспособления для инвалидов после ампутации верхних конечностей	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Технические средства для инвалидов с дефектами нижних конечностей для занятий ходьбой и бегом.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 1.1. Средства протезной техники для занятий физической культурой и спортом.

Вопросы к обсуждению:

1. Сложности, возникающие при занятиях спортом после ампутации верхних конечностей.
2. Доступность видов спорта после ампутации верхних конечностей.
3. Специальные приспособления и насадки к рабочим протезам для занятий физической культурой.
4. Универсальные захваты. Материалы, используемые при изготовлении технических средств.

5. Принцип работы искусственной стопы.
6. Конструкция приемных гильз.
7. Протезирование бедра.
8. Искусственные коленные суставы.
9. Современные тенденции в протезировании

Практические задания:

1. Трудности, возникающие при занятиях бегом инвалидов.
2. Принцип работы искусственной стопы.
3. Фазы в работе искусственной стопы.
4. Энергосберегающие искусственные стопы.
5. Производители энергосберегающих искусственных стоп.
6. Материалы, применяемые в изготовлении искусственных энергосберегающих стоп.
7. Виды спорта доступные людям с искусственной стопой.
8. Конструкция приемных гильз.
9. Протезирование бедра.
10. Искусственные коленные суставы.
11. Современные тенденции в протезировании.
12. Специализированные легкоатлетические протезы.
13. Технические средства для занятий плаванием.
14. Трудности, возникающие при занятиях плаванием у инвалидов. Конструктивные особенности механических, гидравлических и электрических подъемников.
15. Биомеханические особенности плавания после ампутации конечности. Целесообразность применения протезной техники при занятиях плаванием. Требования к протезам для плавания.
16. Универсальные протезы для бега и плавания.

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить доклад используя наглядное оформление на листе формата А3 с примерами, графиками и схемами.

1. Учебная дисциплина. *Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры*

2. Тема практического занятия. Тема 1.2. Технические средства для выполнения спортивных двигательных действий в положении сидя.

3. Цели занятия. Сформировать представление о технических средствах, используемых инвалидами в положении сидя

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Классификация технических средств для выполнения спортивных двигательных действий в положении сидя.	Опрос, оценка знаний студентов
2	Особенности технических средств перемещающих, обеспечивающих и фиксирующих.	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Технические средства для выполнения спортивных двигательных действий в положении сидя.

Вопросы к обсуждению:

1. Отличия «традиционной» коляски от коляски «активного» типа
2. Минимализация коляски.
3. Требования к материалам для изготовления коляски.
4. История появления специализированных спортивных колясок.
5. Конструкторские особенности коляски «активного» типа.
6. Отечественные производители кресел-колясок.
7. Возможности для индивидуальной настройки: изменение осей задних колес относительно рамы по горизонтали и вертикали, «развал колес», подушка, высота подножек, хватные обручи.
8. Этапы обучения передвижению на коляске «активного» типа: балансирование на задних колесах, отрыв передних колес на ходу, отработка страховки на случай падения, преодоление препятствий типа «бордюр», спуск и подъем по ступеням и пандусам.

Практические задания:

1. Технические средства для занятий лыжными видами спорта. Сложности при занятиях лыжным спортом.
2. Приспособления для горных лыж.
3. Монолыжа, рессорный механизм и лыже-палка (outriggers).
4. Технические средства для занятий силовыми видами спорта. Специфические требования к протезной технике, используемой для занятий тяжелой атлетикой.
5. Перемещающие, обеспечивающие и фиксирующие средства.
6. Технические средства, перемещающиеся за счет активных мышечных усилий и за счет внешних сил.
7. Гоночные коляски, хандициклы, гоночные санки (салазки), лодки для гребли.
8. Монолыжа для занятий горнолыжным спортом.
9. Яхты для парусного спорта.
10. Дельтаплан с креслом-коляской.
11. Карты с ручным управлением.
12. Водные лыжи.

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить доклад с электронной презентацией, ответы на вопросы

1. Учебная дисциплина. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры.

2. Тема практического занятия. Тема 2.1. Правила проектирования и строительства зданий и сооружений для инвалидов.

3. Цели занятия. Сформировать представление об основах формирования доступной среды для инвалидов.

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Параметры зон и пространств для инвалидов. Приспособление окружающей среды к возможностям инвалидов	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Нормативные документы, регламентирующие правила проектирования и строительства зданий и сооружений для инвалидов	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 2.1. Правила проектирования и строительства зданий и сооружений для инвалидов.

Вопросы к обсуждению:

1. Параметры зон и пространств для инвалидов.
2. Приспособление окружающей среды к возможностям инвалидов. Доступная среда для инвалидов.
3. Нормативные документы, регламентирующие правила проектирования и строительства зданий и сооружений для инвалидов.
4. Рекомендации по проектированию окружающей среды, зданий и сооружений с учетом потребностей инвалидов и других маломобильных групп населения.

Практические задания:

1. Свод правил по проектированию и строительству.
2. Требования доступности общественных зданий и сооружений для инвалидов и других маломобильных посетителей (СП 31-102-99).
3. Направления адаптации зданий и сооружений: доступность, безопасность, информативность, комфортность (удобство).
4. Строительство специализированных спортивных залов для инвалидов.
5. Сооружения, используемые инвалидами без специальных приспособлений.
6. Сооружения, которые могут быть использованы после их приспособления к возможностям инвалидов.
7. Открытые и крытые физкультурно-спортивные сооружения.
8. Расположение спортивных сооружений.

9. Доступность для инвалидов всех вспомогательных помещений на спортивном сооружении, устройство: вестибюля, гардероба, зон отдыха, буфетов, раздевальных, душевых, санузлов, тренерских и учебно-методических помещений, медико-реабилитационных помещений (медицинских комнат, саун, массажных и др.).
10. Демонстрационные спортивные здания и сооружения.
11. Схема расчета количество мест на трибунах, рассчитанных на инвалидов.
12. Расположение мест на трибунах, параметры доступности, безопасности, информативности и комфорта.
13. Требования к учебно-тренировочным физкультурно-спортивным сооружениям и площадкам, используемым инвалидами.
14. Требования к сооружениям для легкой атлетики: дорожки для бега, места для толкания, ямы для прыжков, маршруты и зоны упражнений, полосы ориентации, полосы безопасности, перепады рельефа, зоны старта и финиша.
15. Требования к детским игровым площадкам.
16. Площадь площадок в расчете на одного ребенка-инвалида, устройство оград, живая изгородь, дренаж, поверхность площадок, полосы ориентации.
17. Разграничение площадки по возрастным группам, направляющие поручни.
18. Площадки для физкультурно-спортивных игр.
19. Визуальное обособление площадок.
20. Залы для физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий.
21. Размеры залов.
22. Расстановка оборудования.
23. Зоны безопасности.
24. Мягкая обивка стен.
25. Информационные тактильные полосы.
26. Допустимые сочетания цветов.
27. Откидные скамьи для отдыха.
28. Требования к освещенности.
29. Плавательные ванны и бассейны. Размеры ванн, обходных дорожек и зон для размещения дополнительного оборудования. Поверхность бассейна. Подъемники. Глубина ванн для различных бассейнов.
30. Рекомендации по проектированию окружающей среды, зданий и сооружений с учетом потребностей инвалидов и других

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить доклад с электронной презентацией, ответы на вопросы.

1. Учебная дисциплина. *Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры*
2. Тема практического занятия. 2.2. Тренажеры и тренажерные устройства для восстановления здоровья, тренировки и рекреации инвалидов
3. Цели занятия. Сформировать представление об устройстве и назначении тренажеров для лиц с ОВЗ и инвалидов
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Разнообразие тренажеров и тренажерных устройств для тренировки, восстановления здоровья и рекреации инвалидов	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

2	Тренажерный зал для инвалидов. Тренажерные устройства для занятий инвалидов	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тренажеры и тренажерные устройства для восстановления здоровья, тренировки и рекреации инвалидов

Вопросы к обсуждению:

1. Разнообразие тренажеров и тренажерных устройств для тренировки, восстановления здоровья и рекреации инвалидов.
2. История появления технических устройств в реабилитационной практике.
3. Функции тренажерных устройств.
4. Разработка тренажерных устройств в нашей стране.
5. Тренажерные устройства, выпускаемые серийно.
6. Тренажерные устройства самостоятельного изготовления.
7. Устройства для инвалидов, вынужденных постоянно находиться в постели.
8. Подвижный и неподвижные варианты рам.
9. Переносной вариант, приспособление, закрепленное на каркасе кровати. Дугообразные опоры. Подплечники.
10. Устройство эластичного матраца.
11. Прикроватный тренажерный комплекс промышленного производства.
12. Система эспандеров.
13. «Велотренажер» для кровати.
14. «Гребной тренажер» для кровати.
15. Тренажер для игры с мячом в постели.

Практические задания:

На основе конкретных примеров физкультурно-спортивной деятельности провести сравнительный анализ.

1. Тренажерный зал для инвалидов
2. Тренажерные устройства самостоятельного изготовления.
3. «Спортивный комплекс в дверях».
4. Инерционный тренажер.
5. Динамический рукоход.
6. Гимнастическая перекладина.
7. Пружинный силовой тренажер.
8. Дополнительные подвески для подтягивания различным хватом.
9. Блочные устройства.
10. Тренажерное устройство «каток».
11. Тренажерное устройство «диск здоровья».
12. Устройство балансиров.
13. Балансир «грибок».

14. Специальные снаряды для инвалидов с поражениями конечностей.
15. Приспособительные устройства.
16. Штанга для катания.
17. Тренажер для перемещения грузов.
18. Велотренажер «педаль».
19. Пружинный силовой тренажер.
20. Устройства для самомассажа.
21. Тренажерное устройство массажер-беговая дорожка.
22. Массажер утюжок.
23. Массажер ролик.
24. Массажер каток.
25. Устройство волновых тренажеров.
26. Явление биомеханического резонанса.
27. Устройства для занятий плаванием.

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить доклад с электронной презентацией, ответы на вопросы.

1. Учебная дисциплина. *Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры*
2. Тема практического занятия. Тема 2.3. Оснащение спортивных сооружений массового пользования оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов
3. Цели занятия. Сформировать представление об оснащении спортивным оборудованием и инвентарем для видов адаптивного спорта.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Перечни оборудования, инвентаря и других технологических средств для различных категорий инвалидов по видам спорта для занятий на открытых площадках и стадионах	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Перечни оборудования, инвентаря и других технологических средств для различных категорий инвалидов по видам спорта для занятий в спортивных залах	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Оснащение спортивных сооружений массового пользования оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов.

Вопросы к обсуждению:

1. Перечни оборудования, инвентаря и других технологических средств для

- лиц с нарушением зрения
2. Перечни оборудования, инвентаря и других технологических средств для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

Практические задания:

Перечни оборудования, инвентаря и других технологических средств для различных категорий инвалидов по видам спорта: армспорт, бадминтон, баскетбол, биатлон, волейбол, гандбол, голбол, греко-римская борьба, дартс, легкая атлетика, настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание, спортивная гимнастика, спортивные танцы на колясках, тхэквондо, шахматы, шашки

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить доклад с электронной презентацией, ответы на вопросы.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/ п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждены и введены в действие решением Ученого совета факультета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942.	Протокол заседания Ученого совета факультета № 10 от «26» апреля 2023 года	01.09.2023
2.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от «_____» _____ 20_____ года	____.____.____
3.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от «_____» _____ 20_____ года	____.____.____
4.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от «_____» _____ 20_____ года	____.____.____



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА

Направление подготовки

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

Направленность

«Физическая реабилитация и рекреация»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Форма обучения

Очная, заочная

Москва, 2024 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Физиология человека» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата)*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Физиология человека» разработана рабочей группой в составе: старшего преподавателя Ерешко Н.Е.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета.

Протокол № 06 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ.....	3
1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ, ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ.....	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю).....	17
1.3. Методические материалы по подготовке к лабораторным занятиям по дисциплине (модулю).....	28
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ.....	29
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	39
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	39
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю).....	58
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	58
Приложение № 3 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лабораторных занятий по дисциплине (модулю).....	83
КОНСПЕКТЫ ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	83

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ, ЛАБОРАТОРНЫМ 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.

- Заключительная лекция предназначена для обобщения полученных знаний и раскрытия перспектив дальнейшего развития данной науки.

- 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.

- Лекция-беседа - непосредственный контакт педагогического работника с аудиторией - диалог. По ходу лекции педагогический работник задает вопросы для выяснения мнений и уровня осведомленности обучающихся по рассматриваемой проблеме.

- Лекция-дискуссия - свободный обмен мнениями в ходе изложения лекционного материала. Педагогический работник активизирует участие в обсуждении отдельными вопросами, сопоставляет между собой различные мнения и тем самым развивает дискуссию, стремясь направить ее в нужное русло.

- Лекция с применением обратной связи включает в себе то, что в начале и конце каждого раздела лекции задаются вопросы. Первый - для того, чтобы узнать, насколько обучающиеся ориентируются в излагаемом материале, вопрос в конце раздела предназначен для выяснения степени усвоения только что изложенного материала. При

неудовлетворительных результатах контрольного опроса педагогический работник возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.

- Проблемная лекция опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач. Проблемный вопрос - это диалектическое противоречие, требующее для своего решения размышления, сравнения, поиска, приобретения и применения новых знаний. Проблемная задача содержит дополнительную вводную информацию и при необходимости некоторые ориентиры поиска ее решения.

- Программированная лекция - консультация – педагогический работник сам составляет и предлагает обучающимся вопросы. На подготовленные вопросы педагогический работник сначала просит ответить обучающихся, а затем проводит анализ и обсуждение неправильных ответов. В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить презентацию. Что касается презентации, то в качестве визуальной поддержки ее можно органично интегрировать во все вышеупомянутые лекции. 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. Физиология высшей нервной деятельности. Нервно-мышечная система	
Тема 1.1. Анатомо-физиологические особенности центральной нервной системы. Частная физиология центральной нервной системы.	Предмет физиологии, ее связь с другими науками. Разделы физиологии. Методы физиологических исследований. Основные этапы и роль отечественных и зарубежных ученых в развитии физиологии. Двигательная деятельность как необходимое условие развития организма, здорового образа жизни, повышения работоспособности и активного долголетия. Общие физиологические понятия (функция, процесс, обмен веществ и энергии, гомеостаз, адаптация, ритмичность физиологических процессов). Физиология возбудимых тканей (раздражимость, возбудимость и методы её измерения). Гуморальный и нервный механизмы регуляции физиологических функций. Значение и общие функции центральной нервной системы. Периферическая нервная система. Функциональная организация центральной нервной системы и ее развитие в процессе эволюции и онтогенеза. Рефлекторный механизм деятельности центральной нервной системы - рефлекс, рефлекторная дуга, обратная связь (рефлекторное кольцо). Виды рефлексов. Методы исследования функций центральной нервной системы. Нейрон как структурно-функциональная единица центральной нервной системы. Общая характеристика функций нейронов (восприятие, переработка и передача информации). Разновидности нейронов - афферентные,

промежуточные и эфферентные. Глиальные клетки и их функции. Мембранные потенциалы нервной клетки (потенциал покоя и потенциал действия), механизм их возникновения. Изменение возбудимости в течение одиночного цикла возбуждения.

Синапс, его строение и механизм проведения возбуждения через нервно-мышечный синапс. Возбуждающие и тормозные синапсы, их роль в возникновении импульсного ответа нейрона. Механизм проведения импульсов по нервному волокну. Роль нервных импульсов в передаче информации. Механизм проведения импульса по нервному волокну (локальные токи) и законы проведения возбуждения по нервному волокну.

Понятие о нервном центре. Особенности проведения возбуждения через нервные центры (одностороннее проведение, замедленное проведение, суммация возбуждения, трансформация и усвоение ритма, спонтанная активность, следовые процессы). Время рефлекса и его составляющие.

Координация деятельности центральной нервной системы. Открытие торможения в центральной нервной системе И. М. Сеченовым. Координационная и охранительная роль процесса торможения. Формы проявления и виды торможения. Тормозные нейроны и медиаторы. Виды торможения: пресинаптическое и постсинаптическое торможение, возвратное торможение. Распространение и взаимодействие импульсов в центральной нервной системе. Основные принципы координации рефлекторной деятельности: субординация нервных центров, иррадиация и концентрация возбуждения, реципрокные взаимоотношения, общий конечный путь (Ч. Шеррингтон), принципы доминанты (А. А. Ухтомский) и обратной афферентации. Значение синхронизации биоэлектрической активности для системной деятельности головного мозга.

Функциональная организация спинного мозга. Роль спинальных центров в регуляции движений и висцеральных функций. Функции продолговатого мозга, его роль в моторных и вегетативных реакциях. Средний мозг и его функции, его роль в реализации познотонических и ориентировочных рефлексов. Промежуточный мозг: таламус и его функциональная организация, гипоталамус как высший подкорковый центр регуляции вегетативных функций. Сетевидное образование (ретикулярная формация) ствола мозга, его восходящие и нисходящие активирующие и тормозные влияния. Лимбическая система мозга, особенности структурно-функциональной организации и её функции. Функции мозжечка и его роль в регуляции двигательных и висцеральных функций. Функции подкорковых ядер (полосатое тело и бледное ядро).

Кора больших полушарий головного мозга как высший отдел центральной нервной системы. Структурно-

	функциональные единицы коры - вертикальные колонки нейронов. Динамическая локализация функций в коре. Биоэлектрическая активность головного мозга, электроэнцефалограмма. Три функциональных блока мозга: 1) блок регуляции тонуса и бодрствования; 2) блок приема, переработки и хранения информации; 3) блок программирования, регулирования и контроля поведенческой деятельности человека. Вегетативная (автономная) нервная система, ее роль в регуляции вегетативных функций и поддержании постоянства внутренней среды организма (гомеостаза). Функциональная организация и функции симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. Учение Л.А. Орбели об адаптационно-трофической функции вегетативной нервной системы. Вегетативные рефлексы, их роль в обеспечении мышечной работы. Регуляция вегетативных функций организма.
Тема 1.2. Общая и частная физиология сенсорных систем. Функции головного мозга. Физиология высшей нервной деятельности (ВНД).	Общие закономерности деятельности сенсорных систем (анализаторов). Учение И. П. Павлова об анализаторах. Биологическое значение и основные функции сенсорных систем. Классификация и механизм возбуждения рецепторов. Основные способы передачи информации. Чувствительность рецепторов, абсолютные и дифференциальные пороги. Адаптация рецепторов. Кортикальный уровень сенсорных систем. Зрительная сенсорная система. Периферический и центральный отделы. Оптико-зрительная система глаза. Рецепторы, механизм восприятия и передачи зрительной информации в кору головного мозга. Основные функциональные показатели зрительной сенсорной системы. Поле зрения, острота зрения и глубинное зрение. Цветовое зрение. Зрительная память, поисковая функция глаза. Темновая и световая адаптация. Роль зрительной сенсорной системы в управлении движениями.
Тема 1.3. Нервно-мышечная система. Произвольные движения.	Понятие о нервно-мышечном аппарате. Двигательные единицы (ДЕ) - основные морфофункциональные элементы нервно-мышечной системы. Типы и функциональные свойства ДЕ. Мышечные волокна, их типы (медленные и быстрые). Передача возбуждения в нервно-мышечном синапсе. Механизм сокращения и расслабления мышечного волокна. Химизм и энергетика мышечного сокращения. Регуляция силы сокращения мышцы (число активных ДЕ, частота импульсации мотонейронов, связь сокращения мышечных волокон отдельных ДЕ во времени). Зависимость функциональных свойств мышцы от композиции (состава входящих в нее ДЕ). Способы оценки композиции мышц. Влияние состава ДЕ на силовые, скоростные характеристики мышц и выносливость. Включение различных типов ДЕ при разных режимах сокращения мышц. Биоэлектрические явления в мышце при

	её сокращения (интерференционная электромиограмма). Нейрофизиологические механизмы тонуса скелетных мышц. Возбудимость нервно-мышечного аппарата (хронаксия и реобаза). Одиночный и тетанический режимы мышечного сокращения. Изометрический, изотонический и ауксотонический режимы сокращения. Статический и динамический типы работы мышц. Концентрическая и эксцентрическая формы динамической работы. Исходная длина и величина напряжения, развиваемого скелетной мышцей. Зависимость между силой и скоростью сокращения мышцы. Кровоснабжение мышц, сокращающихся в различных режимах. Функциональные свойства гладких мышц, особенности их метаболизма. Произвольные и непроизвольные движения. Основные принципы организации произвольных движений. Рефлекторная природа двигательных актов. Многоуровневый характер регуляции движений. Функциональная система управления движениями. Автоматизация движений и её механизмы. Роль обратных связей в управлении движениями. Речевая регуляция движений. Поза тела и её значение в двигательной деятельности человека. Роль спинного мозга, различных отделов ствола мозга и подкорковых ядер в регуляции тонуса скелетных мышц и позы тела. Гамма-регуляция мышечного тонуса. Установочные рефлексy. Роль различных отделов центральной нервной системы в регуляции движений. Спинальные двигательные системы (реципрокная иннервация мышц-антагонистов, сгибательный, перекрестный и шагательный рефлексy). Двигательные функции ствола мозга и роль мозжечка в регуляции движений. Нисходящие моторные системы, корковый контроль афферентных влияний, спинальных рефлексов и активности мотонейронов спинного мозга. Роль парной деятельности и доминирования полушарий в управлении движениями. Использование сенсорных коррекций и срочной информации при обучении движениям.
Раздел 2. Кровь и её функции. Функции кровообращения. Функции дыхания, пищеварения, выделения	
Тема 2.1. Понятие о системе крови. Кроветворение. Состав и объем крови. Функции крови.	Понятие о системе крови. Кроветворение. Состав и объем крови. Функции крови. Форменные элементы крови: эритроциты, лейкоциты, тромбоциты, их строение и функции. Гемоглобин и гематокрит крови. Осмотическая устойчивость эритроцитов. Лейкоцитарная формула. Физиологический лейкоцитоз. Скорость оседания эритроцитов. Физико-химические свойства плазмы крови: удельный вес, гематокрит, осмотическое давление, КОС, буферные системы крови, коллоидные и суспензионные свойства, вязкость. Группы крови. Резус-фактор. Свертывание крови. Нервная и гуморальная регуляция

	системы крови. Изменения крови при мышечной деятельности: истинный и ложный эритроцитоз, эритропения, миогенный лейкоцитоз и его фазы, миогенный тромбоцитоз. Изменение показателей периферической крови при различных функциональных состояниях. Лимфа как внутренняя среда организма: количество, состав, основные свойства и функции, лимфообразование. Функциональная организация сердечно-сосудистой системы. Основные функции системы кровообращения. Физиологическое значение кругов кровообращения.
Тема 2.2. Сердце. Функциональные особенности и свойства сердечной мышцы	Сердце. Функциональные особенности и свойства сердечной мышцы (автоматия, возбудимость, проводимость и сократимость). Автоматия и проводящая система сердца. Электрические явления в сердце. Электрокардиограмма (ЭКГ). Сократительная деятельность сердца. Закон «все или ничего». Метаболизм и кровоснабжения сердца. Фазовая структура сердечного цикла. Показатели деятельности сердца. Зависимость частоты сердечных сокращений (ЧСС) от мощности циклической работы, величины и продолжительности статических усилий, объема активной мышечной массы. Систолический (ударный) объем крови (УОК), минутный объем крови (МОК) объем циркулирующей и депонированной крови. Зависимость изменений УОК и МОК от мощности мышечной работы. Особенности изменений УОК и МОК при статической работе. Влияние на ЧСС, УОК и МОК положения тела в пространстве. Внутри и внесердечные (нервные и гуморальные) механизмы регуляции работы сердца в покое и при работе. Функциональная организация сосудистой системы. Функции артериальных и венозных сосудов. Гемодинамика. Биофизические основы гемодинамики. Артериальное давление (АД) и факторы, его определяющие, сосудистое сопротивление кровотоку. Объемная и линейная скорости кровотока. Движение крови по артериям и венам, факторы его определяющие. Микроциркуляция. Капилляры и их типы. Обмен газов, жидкости и веществ через стенку капилляров. Тонус сосудов и механизмы его регуляции. Физиологические и биофизические механизмы регуляции движения крови по сосудам. Механизмы местной, нервной и гуморальной регуляции деятельности различных звеньев сердечно-сосудистой системы. Физиологические механизмы кровоснабжения скелетных мышц и других органов и тканей. Основные показатели гемодинамики при мышечной работе. Рабочая гиперемия и ее механизмы. Факторы, определяющие величину кровоснабжения активных мышц. Кровоснабжение скелетных мышц при динамической работе и статических усилиях. Перераспределение кровотока при мышечной работе. Особенности регуляции кровообращения при мышечной работе. Механизмы регуляции лимфообращения в покое и мышечной деятельности.

Тема 2.3. Дыхание и его функции. Газообмен в легких	Дыхание и его функции. Этапы газообмена в организме. Вентиляция легких. Механизм вдоха и выдоха. Дыхательный цикл и его изменения (гиперпноное, тахипное, полипноное, диспноное). Легочные объемы и емкости. Должные и фактические величины. Легочная вентиляция и её компоненты в условиях покоя и при мышечной работе у людей различного уровня физической подготовленности. Функциональное «мертвое» пространство. Альвеолярная вентиляция. Кислородная стоимость (работа) дыхания. Газообмен в легких. Газовый состав атмосферного, альвеолярного и выдыхаемого воздуха. Величины парциального давления газов в легких и напряжения газов в артериальной, венозной крови и тканях. Диффузия как механизм обмена газов в легких и тканях. Диффузионная способность легких для кислорода и углекислого газа. Транспорт кислорода кровью. Кислородная емкость крови. Оксигемоглобин и факторы, определяющие скорость его диссоциации. Понятие о сдвиге кривой диссоциации оксигемоглобина вправо (эффект Бора). Артериально-венозная разность по кислороду, коэффициент использования кислорода. Транспорт CO₂ кровью. Роль карбоангидразы; факторы, влияющие на выделение CO₂. Регуляция дыхания. Понятие о газовом гомеостазе организма. Типы регуляции дыхания. Дыхательный центр и его отделы (И.М. Сеченов, Н.А. Миславский). Регуляция деятельности дыхательного центра. Функции Периферических (артериальных) и центральных (медуллярных) хеморецепторов. Влияние на дыхательный центр с механорецепторов работающих мышц и периферических рецепторов. Роль коры больших полушарий головного мозга в регуляции дыхания. Произвольная регуляция дыхания. Рефлексы саморегуляции дыхания. Особенности механизмов регуляции дыхания при мышечной работе.
Тема 2.4. Общая характеристика основных пищеварительных процессов	Общая характеристика основных пищеварительных процессов. Работы И. П. Павлова и его школы в исследовании физиологии пищеварения. Методы исследования функций желудочно-кишечного тракта. Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта: в полости рта, желудке, 12-перстной кишке, тонком и толстом кишечнике Состав и свойства пищеварительных соков, их основные ферменты. Полостное и пристеночное пищеварение. Секреторная, моторная и гормональная функции желудочно-кишечного тракта. Роль поджелудочной железы и печени в пищеварении. Всасывание продуктов

	переваривания пищи. Регуляция пищеварения в различных отделах желудочно-кишечного тракта. Влияние мышечной деятельности на пищеварение.
Тема 2.5. Общая характеристика выделительных процессов.	Общая характеристика выделительных процессов. Выделительная функция кожи (потовые и сальные железы), легких и желудочно-кишечного тракта. Основные функции почек и методы их исследования. Нефрон как структурно-функциональная единица почек. Особенности кровообращения в почках. Юкстамедуллярные нефроны. Процесс мочеобразования: клубочковая фильтрация, канальцевая реабсорбция и секреция. Регуляция мочеобразования. Количество, состав и свойства мочи. Мочевыведение и мочеиспускание. Влияние мышечной деятельности на функции выделения.
Раздел 3. Обмен веществ и энергии. Теплообмен. Железы внутренней секреции.	
Тема 3.1 Взаимосвязь обмена веществ и энергии	Взаимосвязь обмена веществ и энергии. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм. Роль белков в организме. Азотистый баланс. Пластическое обеспечение функций. Белковый обмен во время мышечной работы и восстановления. Регуляция белкового обмена. Роль жиров в организме. Особенности превращения жиров в организме. Мобилизация и использование свободных жирных кислот в энергообеспечении работы мышц. Регуляция жирового обмена. Роль углеводов в организме. Особенности превращения жиров в организме. Регуляция уровня глюкозы в крови и регуляция углеводного обмена. Углеводный обмен при мышечной работе. Соотношение углеводного и жирового обменов во время мышечной работы. Обмен воды и минеральных веществ. Значение и распределение воды в организме. Обмен воды при мышечной работе. Влияние дегидратации на работоспособность. Минеральный обмен. Особенности минерального обмена при мышечной работе. Обмен энергии. Энергетический баланс организма. Основной обмен. Добавочный расход энергии. Суточные энергозатраты при различных видах деятельности. Источники энергии и способы её освобождения в организме. Прямая и непрямая калориметрия. Калорический эквивалент кислорода. Энергетический обмен при мышечной работе. Кислородный запрос, потребление кислорода и кислородный долг. Энергетическая стоимость разных видов мышечной деятельности. Коэффициент полезного действия.

Тема 3.2. Регуляция температуры тела человека	Понятие о температурном гомеостазе и тепловом балансе организма. Механизмы теплопродукции (химическая терморегуляция). Первичное и вторичное тепло. Механизмы теплоотдачи (физическая терморегуляция). Теплоизлучение, теплопроводение, конвекция и испарение. Работа потовых желез и их роль в теплоотдаче. Дегидратация организма. Температурные «ядро» и «оболочка» тела. Факторы, определяющие колебания температуры «ядра» и «оболочки». Способы измерения температуры тела. Регуляция температуры тела человека. Восприятие и анализ температуры тела и внешней среды. Нервные центры. Исполнительные органы системы терморегуляции. Рабочая гипертермия, ее механизмы и закономерности. Теплообмен при различных видах мышечной деятельности и влияние на него условий внешней среды (температура, влажность). Адаптация организма к изменениям температуры внешней среды.
Тема 3.3. Функции желез внутренней секреции	Функции желез внутренней секреции (эндокринных желез) и их роль в регуляции функций организма в покое и при мышечной деятельности. Гормоны, их свойства. Виды и механизм действия гормонов. Основные методы исследования: удаление эндокринных желез в эксперименте, блокада и стимуляция их функций, введение гормонов. Эндокринная система организма и регуляция её деятельности (гипофизарный и парагипофизарный пути регуляции). Функции гормонов передней, средней и задней доли гипофиза. Роль гормонов гипофиза в регуляции деятельности других желез внутренней секреции. Функции гормонов надпочечников. Гормоны мозгового слоя (адреналин и норадреналин), их связь с симпатической нервной системой. Гормоны коркового слоя: минералокортикоиды и глюкокортикоиды. Их роль в процессах срочной и долговременной адаптации организма к экстремальным факторам. Общий адаптационный синдром, его стадии. Стресс и адаптация. Роль желез внутренней секреции в формировании системно-структурного следа при переходе срочных адаптивных реакций в долговременные. Эндокринные функции половых желез и их роль в развитии физических качеств. Вредность использования анаболических стероидов. Функции гормонов щитовидной железы. Ее гипо- и гиперфункция. Влияние на энергетический обмен и связь с симпатической нервной системой. Роль в процессах терморегуляции. Эндокринные функции поджелудочной

	железы.
Раздел 4. Классификация и характеристика физических упражнений	
Тема 4.1 Аналитические и синтетические классификации	Аналитические и синтетические классификации. Классификация спортивных движений и упражнений: по биомеханической структуре, характеру реагирования на условия деятельности, проявлению физических качеств, режиму деятельности скелетных мышц, мощности нагрузки, преобладающим источникам энергии, уровню энергозатрат, характеру распределения усилий, сложности координации, объему занятых в движении мышц. Характеристика циклических движений различной относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие системы энергообеспечения, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность, длительность восстановления). Общая характеристика ациклических движений. Характеристика силовых и скоростно-силовых упражнений. Взрывные усилия. Особенности удержания статических усилий. Феномен статического усилия (Д. Линдгард). Прицельные упражнения.
Тема 4.2 Характеристика движений, оцениваемых в баллах	Характеристика движений, оцениваемых в баллах (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность). Характеристика ситуационных движений (спортивные игры и единоборства), (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность). Состояния организма при спортивной деятельности. Предстартовое состояние. Особенности физиологических функций. Физиологические механизмы предстартовых изменений. Разновидности предстартового состояния и способы управления ими.
Тема 4.3 Рабочее состояние. Утомление. Восстановление.	Разминка как фактор оптимизации предстартовых реакций. Влияние разминки на ускорение вработывания физиологических функций. Значение общей и специальной разминки. Обоснование интервала отдыха между разминкой и соревнованием. Вработывание. Физиологические закономерности и механизмы вработывания. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Механизмы их развития. Пути преодоления «мертвой точки».

	Рабочее состояние. Истинное и ложное устойчивое состояние при циклических упражнениях разной мощности. Характеристика двигательных, висцеральных функций, энергетического обмена, гормональной активности, координации движений в фазе устойчивой работоспособности. Состояние оптимальной работоспособности при упражнениях переменной мощности, ациклических и других упражнениях. Утомление. Определение и физиологическая сущность утомления. Современные представления о механизмах утомления. Утомление и работоспособность. Физиологические проявления и стадии развития утомления при физической работе. Компенсированное и некомпенсированное утомление. Наиболее типичные факторы утомления при различных видах спортивных упражнений. Критерии и тесты оценки утомления. Понятие об основных факторах, лимитирующих работоспособность при упражнениях разного характера и мощности. Восстановление. Восстановительные процессы после работы. Послерабочие изменения как отражение следовых процессов в тканях и нервной системе. Кислородный долг и его компоненты. Восстановление энергетических запасов в организме. Особенности восстановления функций: неравномерность, гетерохронность, фазность, избирательность, конструктивный характер. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Влияние тренировки на восстановительные процессы. Средства повышения эффективности процессов восстановления. Активный отдых.
Раздел 5. Формирование двигательных навыков	
Тема 5.1 Формирование двигательных навыков	Двигательные навыки и физиологические механизмы их формирования. Роль тренируемости в освоении двигательных навыков. Функциональная система, доминанта, двигательный динамический стереотип, экстраполяция. Стабильность и вариативность компонентов двигательного навыка. Физиологические закономерности и стадии формирования двигательных навыков (стадия генерализации (иррадиации) возбуждения; стадия концентрации возбуждения; стадия стабилизации; стадия автоматизации навыка). Соматический и вегетативный компоненты двигательного навыка. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков (значение обратных связей, срочной и дополнительной информации, постепенного усложнения и разносторонней техники движений, речевой регуляции). Индивидуализация обучения. Особенности формирования двигательных навыков в различных видах спорта.
Раздел 6. Физиологические основы спортивной тренировки.	

Тема 6.1. Спортивная тренировка и её основные структурно-функциональные эффекты.	Спортивная тренировка и её основные структурно-функциональные эффекты. Физиологическая характеристика состояния тренированности. Функциональные изменения Деятельности висцеральных систем в покое, при стандартных и максимальных нагрузках. Физиологическое обоснование принципов спортивной тренировки: специфичности, максимальных нагрузок, взаимодействия нагрузок, вариативности, обратимости, цикличности, учета фазности восстановительных процессов. Классификация нагрузок по специфичности, энергетической направленности, координационной сложности и величине. Физиологическое обоснование компонентов тренировочных нагрузок. Физиологическое обоснование структуры многолетней подготовки и ее отдельных этапов как процесса формирования долговременной адаптации. Физиологическая характеристика периодизации спортивной тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Физиологические основы предсоревновательного этапа тренировки. Особенности физической терморегуляции в условиях повышенной температуры и влажности воздуха. Физиологическая характеристика факторов, снижающих спортивную работоспособность: а) перегревание организма; б) дегидратация; в) снижение кислородтранспортных возможностей сердечно-сосудистой системы. Изменения функций организма в условиях повышенной температуры и влажности. Тепловая адаптация (акклиматизация) и ее физиологическая характеристика. Спортивная тренировка в жарких условиях. Питьевой режим. Повышение тепловой устойчивости организма.
Тема 6.2 Спортивная работоспособность	Спортивная работоспособность в условиях пониженной температуры окружающей среды. Изменения функций организма в этих условиях. Физическая работоспособность в холодных условиях. Акклиматизация к изменениям температуры. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления. Характеристика факторов, действующих на организм человека в условиях среднегорья и высокогорья, изменения функций организма в этих условиях. Различные типы гипоксии и их физиологическая характеристика. Горная (высотная) болезнь. Адаптация человека к пониженному барометрическому давлению. Работоспособность спортсменов во время и после пребывания в среднегорье. Биологические ритмы человека. Циркадианные ритмы и динамика работоспособности в течение суток. Биоритмы и адаптация. Десинхроноз и его физиологическая

	характеристика. Формирование новой суточной периодики функций организма при трансмеридиональных перемещениях и ее фазы. Спортивная работоспособность при смене климато-географических условий. Влияние водной среды на спортивную работоспособность. Факторы, действующие на организм человека в водной среде (плотность, повышенное барометрическое давление, гипогравитация, высокая теплоемкость и теплопроводность воды). Особенности терморегуляции организма в воде. Энергетика плавания. Функции сенсорных систем в воде. Функции соматических и висцеральных систем в водной среде. Физиологические основы совершенствования двигательных качеств пловцов.
Раздел 7. Физиологические основы ориентации, отбора, отбора и тренировки юных спортсменов. Физиологические основы спортивной тренировки женщин.	
Тема 7.1 Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора и их физиологические критерии. Физиологическая характеристика возрастных этапов специализации в разных видах спорта.	Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора и их физиологические критерии. Физиологическая характеристика возрастных этапов специализации в разных видах спорта. Особенности функциональных изменений у юных спортсменов при упражнениях различной мощности, силовых и скоростно-силовых упражнениях. Аэробные и анаэробные возможности юных спортсменов. Возрастные особенности формирования двигательных навыков и развития двигательных качеств. Особенности развития состояний организма (вработывания, устойчивого состояния, утомления и восстановления) в процессе тренировки у юных спортсменов. Возрастные закономерности и механизмы адаптации юных спортсменов под влиянием спортивной тренировки, физиологические основы дозирования тренировочных нагрузок. Особенности деятельности центральной нервной системы и сенсорных систем в женском организме. Особенности двигательных и висцеральных функций и развития физических качеств у женщин. Аэробные и анаэробные возможности женщин. Изменения функциональных возможностей женского организма под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом. Функциональные особенности женского организма, благоприятствующие выполнению ряда упражнений. Факторы, лимитирующие спортивную работоспособность женщин. Влияние больших физических нагрузок на организм спортсменок. Перестройка гормональной активности и функционального состояния всех систем организма в различные фазы менструального цикла. Влияние на

	спортивную работоспособность женщин фаз менструального цикла: менструальной, постменструальной, овуляторной, постовуляторной и предменструальной. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз ОМЦ. Физиологические основы построения тренировочных микро- и мезоциклов у спортсменок.

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 и семинаров 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 и семинарах руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

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

Возможные формы проведения практических занятий:

- Деловая игра - это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Имитационные игры - на занятиях имитируется деятельность какой-либо организации, предприятия или его подразделения. Имитироваться могут события, конкретная деятельность людей (деловое совещание, обсуждение плана) и обстановка, условия, в которых происходит событие или осуществляется деятельность (кабинет начальника цеха, зал заседаний). Исполнение ролей (ролевые игры) - в этих играх отрабатывается тактика поведения, действий, выполнение функций и обязанностей конкретного лица. Для проведения игр с исполнением роли разрабатывается модель-пьеса ситуации, между студентами распределяются роли с «обязательным содержанием», характеризующиеся различными интересами; в процессе их взаимодействия должно быть найдено компромиссное решение. «Деловой театр» (метод инсценировки) - в нем разыгрывается какая-либо ситуация, поведение человека в этой обстановке, обучающийся должен вжиться в образ определенного лица, понять его действия, оценить обстановку и найти правильную линию поведения. Основная задача метода инсценировки - научить ориентироваться в различных обстоятельствах, давать объективную оценку своему поведению, учитывать возможности других людей, влиять на их интересы, потребности и деятельность, не прибегая к формальным атрибутам власти, к приказу.

- 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 степенью 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 элементы условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Тренинг (англ. training от train — обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок. Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении. Достоинство тренинга заключается в том, что он обеспечивает активное вовлечение всех участников в процесс обучения. Можно выделить основные типы тренингов по критерию направленности воздействия и изменений – навыковый, психотерапевтический, социально-психологический, бизнес-тренинг.

- Метод Сократа (Майевтика) – метод вопросов, предполагающих критическое отношение к догматическим утверждениям, называется еще как метод «сократовской иронии». Это умение извлекать скрытое в человеке знание с помощью искусных наводящих вопросов, подразумевающего короткий, простой и заранее предсказуемый ответ.

- Интерактивная лекция – выступление ведущего обучающего перед большой аудиторией с применением следующих активных форм обучения: дискуссия, беседа, демонстрация слайдов или учебных фильмов, мозговой штурм.

- 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.

- Дебаты – это чётко структурированный и специально организованный публичный обмен мыслями между двумя сторонами по актуальным темам. Это разновидность публичной дискуссии участников дебатов, направляющая на переубеждение в своей правоте третьей стороны, а не друг друга. Поэтому вербальные и невербальные средства, которые используются участниками дебатов, имеют целью получения определённого результата — сформировать у слушателей положительное впечатление от собственной позиции.

- 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 ставится 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.

- Круглый стол - общество, собрание в рамках более крупного мероприятия (съезда, симпозиума, конференции). Мероприятие, как правило, на которое приглашаются эксперты и специалисты из разных сфер деятельности для обсуждения актуальных вопросов. Данная модель обсуждения, основываясь на соглашениях, в качестве итогов даёт результаты, которые, в свою очередь, являются новыми соглашениями.

- Коллоквиум - (лат. colloquium — разговор, беседа) - одна из форм учебных занятий в системе образования, имеющая целью выяснение и повышение знаний обучающихся. На коллоквиумах обсуждаются: отдельные части, разделы, темы, вопросы изучаемого курса (обычно не включаемые в тематику семинарских и других практических учебных занятий), рефераты, проекты и др. работы обучающихся. Это научные собрания, на которых заслушиваются и обсуждаются доклады. Коллоквиум – это и форма контроля, массового опроса, позволяющая преподавателю в сравнительно небольшой срок выяснить уровень знаний студентов по данной теме дисциплины. Коллоквиум проходит обычно в форме дискуссии, в ходе которой обучающимся предоставляется возможность высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему, учиться обосновывать и защищать ее. Аргументируя и отстаивая свое мнение, обучающийся в то же время демонстрирует, насколько глубоко и осознанно он усвоил изученный материал.

- Метод «мозговой штурм» (мозговой штурм, мозговая атака, англ. brainstorming) — оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике. Является методом экспертного оценивания.

- Метод проектов - это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологию), которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом; это совокупность приёмов, действий обучающихся в их определённой последовательности для достижения поставленной задачи – решения проблемы, лично значимой для учащихся и оформленной в виде некоего конечного продукта. Основное предназначение метода проектов состоит в предоставлении учащимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующего интеграции знаний из различных предметных областей.

- Брифинг - (англ. briefing от англ. brief – короткий, недолгий) – краткая пресс-конференция, посвященная одному вопросу. Основное отличие: отсутствует презентационная часть. То есть практически сразу идут ответы на вопросы журналистов.

- Метод портфолио (итал. portfolio — 'портфель, англ. - папка для документов) - современная образовательная технология, в основе которой используется метод аутентичного оценивания результатов образовательной и профессиональной деятельности. Портфолио как подборка сертифицированных достижений, наиболее значимых работ и отзывов на них.

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

РАЗДЕЛ 1. Физиология высшей нервной деятельности

Тема 1.1. Анатомо-физиологические особенности центральной нервной системы. Частная физиология центральной нервной системы.

Вопросы для самоподготовки:

Составление схем рефлекторных дуг. Составление словаря терминов. Зарисовка сегмента спинного мозга. Написание рефератов по темам: «Особенности строения нервных клеток», «Механизм проведения нервных импульсов», «Общие принципы оказания неотложной помощи при травмах спинного мозга при чрезвычайных ситуациях». Создание презентаций на тему «Физиология нервной системы»

Тема 1.2. Общая и частная физиология сенсорных систем. Функции головного мозга. Физиология высшей нервной деятельности (ВНД).

Вопросы для самоподготовки:

Составление схем рефлекторных дуг. Составление словаря терминов. Зарисовка сегмента спинного мозга. Написание рефератов по темам: «Особенности строения нервных клеток», «Механизм проведения нервных импульсов», «Общие принципы оказания неотложной помощи при травмах спинного мозга при чрезвычайных ситуациях». Создание презентаций на тему «Физиология нервной системы»

Тема 1.3. Нервно-мышечная система. Произвольные движения.

Вопросы для самоподготовки:

1. Какие функции выполняют скелетные мышцы? 2. Какие физиологические свойства характерны для скелетных мышц? 3. Как соотносятся ПД, сокращение и возбудимость мышечного волокна? 4. Какие режимы и виды сокращений характерны для скелетных мышц? 5. В чем состоит различие зубчатого и гладкого тетанусов? 6. Какие особенности имеет одиночное мышечное сокращение? 7. Перечислите структурные особенности поперечно-полосатого мышечного волокна. 8. Как устроена миофибрилла? 9. Какова природа полос на волокнах скелетной мускулатуры? 10. Как устроен актиновый филамент? 11. Какую функцию выполняет тропомиозин? 12. Как устроен миозиновый филамент? 13. Какие структурные элементы выделяются на молекуле миозина? 14. Какую функцию в саркомере выполняет титин? 15. С какой скоростью ПД передается по сарколемме? 16. Какую функцию выполняют Т-трубочки? 17. Как устроены триады? 18. Как функционируют риаодиновые рецепторы? 19. Что такое электромеханическое сопряжение? 20. Опишите рабочий цикл головки миозина в процессе сокращения. 21. Какую роль выполняет АТФ в процессе скольжения миофиламентов? 22. Что происходит в мышечном волокне при расслаблении? 23. Благодаря каким силам миофиламенты при расслаблении мышцы возвращаются в исходное положение? Как можно определить мышечную силу? Чем различаются геометрическое и физиологическое поперечное сечение мышцы? Что такое абсолютная мышечная сила? Как сила мышцы зависит от исходного растяжения? Почему? Как НС влияет на силу мышц? Что такое утомление? Дайте определение. Какие виды утомления принято? 1. Понятие о нервно-мышечном аппарате. Двигательные единицы (ДЕ) - основные морфофункциональные элементы нервно-мышечной системы. Типы и функциональные свойства ДЕ. Мышечные волокна, их типы (медленные и быстрые). Передача возбуждения в нервно-мышечном синапсе. Механизм сокращения и расслабления мышечного волокна. Химизм и энергетика мышечного сокращения. Регуляция силы сокращения мышцы (число активных ДЕ, частота импульсации мотонейронов, связь сокращения мышечных волокон отдельных ДЕ во времени). Зависимость функциональных свойств мышцы от композиции (состава входящих в нее ДЕ). Нейрофизиологические механизмы тонуса скелетных мышц. Возбудимость нервно-мышечного аппарата (хронаксия и реобаза). Одиночный и тетанический режимы мышечного сокращения. Изометрический, изотонический и ауксотонический режимы сокращения. Статический и динамический типы работы мышц. Концентрическая и эксцентрическая формы динамической работы. Исходная длина и величина напряжения, развиваемого скелетной мышцей. Зависимость между силой и скоростью сокращения мышцы. Кровоснабжение мышц, сокращающихся в различных режимах. Произвольные и непроизвольные движения. Основные

принципы организации произвольных движений. Многоуровневый характер регуляции движений. Автоматизация движений и её механизмы. Роль обратных связей в управлении движениями. Двигательные функции ствола мозга и роль мозжечка в регуляции движений. Нисходящие моторные системы, корковый контроль афферентных влияний, спинальных рефлексов и активности мотонейронов спинного мозга. Роль парной деятельности и доминирования полушарий в управлении движениями.

Аналитические задачи

1. Изобразите на рисунке механограмму тетанического сокращения одиночного волокна скелетной мышцы и происходящую при этом поляризацию его сарколеммы.

2. Нервно-мышечный препарат лягушки стимулируют в режиме одиночных сокращений, в режиме зубчатого тетануса и гладкого тетануса (оптимум и пессимум). Сравните амплитуды наблюдаемых мышечных ответов.

3. Длительность фазы укорочения при одиночном сокращении скелетной мышцы составляет 50 мс. При какой частоте раздражения этой мышцы будет наблюдаться гладкий тетанус? Какой вид сокращения будет наблюдаться у этой мышцы при частоте раздражения 15 Гц?

4. Абсолютная сила скелетной мышцы составляет 10 кг, а площадь физиологического поперечного сечения — 7 см². Какой груз может поднять эта мышца?

5. Зарисуйте прохождение линий для определения геометрического и физиологического поперечного сечения в лентовидной, веретенообразной и одноперистой мышцах.

6. Ионы Са²⁺ играют ведущую роль в сокращении гладкомышечных клеток. Изобразите схему путей повышения и снижения внутриклеточной концентрации кальция.

7. Гладкая мышца моноунитарного типа сокращалась в ответ на стимуляцию идущих к ней парасимпатических нервов. Блокаторы потенциалзависимых Na⁺-каналов угнетали сокращение, а блокаторы М-холинорецепторов на него не влияли. Объясните механизм сокращения такой гладкой мышцы при раздражении парасимпатических нервов.

8. Полоска гладкой мышцы моноунитарного типа сокращалась в ответ на прямую электрическую стимуляцию в среде с пониженным содержанием ионов Са²⁺. Чем сократительный ответ будет отличаться от такового в среде с нормальным содержанием кальция?

9. Для расслабления гладкой мускулатуры используются соли магния. Объясните механизм влияния ионов магния на гладкую мускулатуру.

10. И гладкая, и сердечная мускулатура обладают свойством автоматии. Сравните механизмы формирования автоматического ритма сокращений в двух этих типах"

РАЗДЕЛ 2. Кровь и её функции. Функции кровообращения

Тема 2.1. Понятие о системе крови. Кроветворение. Состав и объем крови. Функции крови.

Вопросы для самоподготовки:

1. Понятие о системе крови.
2. Состав и объем крови.
3. Функции крови: транспортная, дыхательная, питательная, терморегуляторная, поддержание водно-солевого баланса и кислотно-основного состояния (КОС), выделительная, защитная и регуляторная.
4. Форменные элементы крови: эритроциты, лейкоциты, тромбоциты, их строение и функции.
5. Гемоглобин и гематокрит крови. Осмотическая устойчивость эритроцитов.
6. Лейкоцитарная формула. Физиологический лейкоцитоз.
7. Скорость оседания эритроцитов.

8. Физико-химические свойства плазмы крови: удельный вес, гематокрит, осмотическое давление, КОС, буферные системы крови, коллоидные и суспензионные свойства, вязкость.

9. Свертывание крови.

Тема 2.2. Сердце. Функциональные особенности и свойства сердечной мышцы

Вопросы для самоподготовки:

Составление словаря терминов. Составление схем кровоснабжения головного мозга, конечностей. Заполнение «Немых» рисунков сосудов большого круга кровообращения. Обоснование проекции точек прижатия основных артериальных стволов тела человека для временной остановки кровотечения и определения пульса.

Создание презентаций на тему «Физиология кровообращения». Составление схем систем верхней и нижней полых вен, воротной вены печени. Составление сравнительной характеристики венозной и лимфатической систем. Зарисовка схемы расположения регионарных лимфоузлов. Составление словаря терминов. Написание рефератов по темам: «Современное представление о строении и функциональном значении иммунной системы», «Прикладная иммунология». Создание презентации на тему «Физиология иммунной системы». Создание презентаций на тему «Физиология лимфатической и иммунной систем».

Заполнение словаря терминов. Зарисовка схемы кругов кровообращения. Зарисовка с использованием препаратов, муляжей, планшетов строения сердца. Подготовка доклада по теме "Проводящая система сердца". Создание презентаций на тему «Физиология сердца».

Тема 2.3. Дыхание и его функции. Газообмен в легких

Вопросы для самоподготовки:

Составление словаря терминов. Зарисовка схемы дыхательной системы. Зарисовка микроскопического строения легких. Подготовка докладов: «Анатомо-физиологические особенности дыхательной системы в разные возрастные периоды», «Дыхание в различных условиях», «Механизм первого вдоха новорожденного». Обоснование лабораторных показателей состояния органов дыхания здорового человека.

Тема 2.4. Общая характеристика основных пищеварительных процессов

Вопросы для самоподготовки:

Зарисовка схемы пищеварительной системы. Составление словаря терминов. Написание рефератов по темам: «Морфофункциональная характеристика органов пищеварительного тракта». Написание доклада «Значение нормальной микрофлоры кишечника», «Методы обследования пищеварительного тракта», «Анатомо-физиологические особенности пищеварительной системы у детей». Подготовка плана-анализа строения органов пищеварительного тракта.

Составление словаря терминов. Составление схем регуляции выделения пищеварительных соков, сравнительной таблицы пищеварения в различных отделах пищеварительного канала. Работа с дополнительной литературой. Написание рефератов по темам: «Значение трудов И.П. Павлова в создании современного учения о пищеварении», «Методы исследования деятельности пищеварительных желёз у человека и животных», «Значение знаний по анатомии и физиологии человека для медицинского лабораторного техника». Создание презентаций на тему «Физиология пищеварения».

Тема 2.5. Общая характеристика выделительных процессов

Вопросы для самоподготовки:

Изображение схемы нефрона. Зарисовка строения почек, мочеточников, мочевого пузыря, мочеиспускательного канала. Составление словаря терминов. Подготовка докладов «Искусственная почка», «Мочекаменная болезнь». Написание рефератов по темам: «Адаптационные изменения почки».

и мочевых путей», «Роль органов выделения в поддержании гомеостаза». Работа с бланками анализа мочи, оценка показателей. Подсчет суточного диуреза и водного баланса. Написание рефератов по теме: «Лабораторные показатели функционирования органов мочевой системы».

РАЗДЕЛ 3. Обмен веществ и энергии. Теплообмен. Железы внутренней секреции.

Тема 3.1 Взаимосвязь обмена веществ и энергии.

Вопросы для самоподготовки:

Взаимосвязь обмена веществ и энергии. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм. Роль белков в организме. Азотистый баланс. Пластическое обеспечение функций. Белковый обмен во время мышечной работы и восстановления. Регуляция белкового обмена. Роль жиров в организме. Особенности превращения жиров в организме. Мобилизация и использование свободных жирных кислот в энергообеспечении работы мышц. Регуляция жирового обмена. Роль углеводов в организме. Особенности превращения жиров в организме. Регуляция уровня глюкозы в крови и регуляция углеводного обмена. Углеводный обмен при мышечной работе.

Тема 3.2. Регуляция температуры тела человека

Вопросы для самоподготовки:

Температурный гомеостаз и тепловой баланс организма. Механизмы теплопродукции (химическая терморегуляция). Теплоизлучение, теплопроводение, конвекция и испарение. Работа потовых желез и их роль в теплоотдаче. Дегидратация организма. Температурные «ядро» и «оболочка» тела. Факторы, определяющие колебания температуры «ядра» и «оболочки». Регуляция температуры тела человека. Нервные центры. Исполнительные органы системы терморегуляции.

Тема 3.3. Функции желез внутренней секреции

Вопросы для самоподготовки:

Функции желез внутренней секреции (эндокринных желез) и их роль в регуляции функций организма в покое и при мышечной деятельности. Гормоны, их свойства. Виды и механизм действия гормонов. Функции гормонов передней, средней и задней доли гипофиза. Роль гормонов гипофиза в регуляции деятельности других желез внутренней секреции. Функции гормонов надпочечников. Гормоны мозгового слоя (адреналин и норадреналин), их связь с симпатической нервной системой. Гормоны коркового слоя: минералокортикоиды и глюкокортикоиды. Их роль в процессах срочной и долговременной адаптации организма к экстремальным факторам. Общий адаптационный синдром, его стадии. Функции гормонов щитовидной железы. Ее гипо- и гиперфункция. Влияние на энергетический обмен и связь с симпатической нервной системой. Роль в процессах терморегуляции. Эндокринные функции поджелудочной железы.

Составление словаря терминов. Составление сравнительной таблицы желез внутренней секреции. Написание рефератов по темам: «Механизм регуляции деятельности желез внутренней секреции», «Механизм работы гипоталамо-гипофизарно-адреналовой системы», Создание презентаций на тему «Эндокринная система».

РАЗДЕЛ 4. Классификация и характеристика физических упражнений

Тема 4.1. Аналитические и синтетические классификации

Вопросы для самоподготовки:

Аналитические и синтетические классификации. Классификация спортивных движений и упражнений: по биомеханической структуре, характеру реагирования на условия деятельности, проявлению физических качеств, режиму деятельности скелетных мышц, мощности нагрузки, преобладающим источникам энергии, уровню энергозатрат, характеру распределения усилий, сложности координации, объему занятых в движении мышц. Характеристика циклических движений различной относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие системы энергообеспечения, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность, длительность восстановления). Общая характеристика ациклических движений.

Характеристика силовых и скоростно-силовых упражнений. Взрывные усилия. Особенности удержания статических усилий. Феномен статического усилия (Д. Линдгард). Прицельные упражнения. Характеристика движений, оцениваемых в баллах (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность).

Характеристика ситуационных движений (спортивные игры и единоборства), (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность).

Конспектирование следующих тем:

1. Состояния организма при спортивной деятельности. Предстартовое состояние. Особенности физиологических функций.
2. Физиологические механизмы предстартовых изменений. Разновидности предстартового состояния и способы управления ими.
3. Разминка как фактор оптимизации предстартовых реакций. Влияние разминки на ускорение вработывания физиологических функций.
4. Значение общей и специальной разминки. Обоснование интервала отдыха между разминкой и соревнованием.
5. Вработывание. Физиологические закономерности и механизмы вработывания.
6. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Механизмы их развития. Пути преодоления «мертвой точки».
7. Рабочее состояние. Истинное и ложное устойчивое состояние при циклических упражнениях разной мощности.
8. Утомление. Определение и физиологическая сущность утомления.
9. Современные представления о механизмах утомления. Утомление и работоспособность.
10. Физиологические проявления и стадии развития утомления при физической работе.
11. Компенсированное и некомпенсированное утомление.
12. Наиболее типичные факторы утомления при различных видах спортивных упражнений.
13. Понятие об основных факторах, лимитирующих работоспособность при упражнениях разного характера и мощности.
14. Восстановление. Восстановительные процессы после работы.
15. Восстановление энергетических запасов в организме.
16. Особенности восстановления функций: неравномерность, гетерохронность, фазность, избирательность, конструктивный характер.
17. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований.

18. Влияние тренировки на восстановительные процессы.
19. Средства повышения эффективности процессов восстановления.

Тема 4.2 Характеристика движений, оцениваемых в баллах

Доклады по изучаемым вопросам:

1. Состояние оптимальной работоспособности при упражнениях переменной мощности, ациклических и других упражнениях.
2. Характеристика двигательных, висцеральных функций, энергетического обмена, гормональной активности, координации движений в фазе устойчивой работоспособности.
3. Послерабочие изменения как отражение следовых процессов в тканях и нервной системе.
4. Кислородный долг и его компоненты.
5. Активный отдых.
6. Критерии и тесты оценки утомления.
7. Теории утомления.
8. Предрабочее и текущее восстановление.

Тема 6.3 Рабочее состояние. Утомление. Восстановление.

Доклады по изучаемым вопросам

1. Физиологические сдвиги при работе циклического характера при различных зонах мощности.
2. Причины утомления при работе циклического характера при различных зонах мощности.
3. Физиологические сдвиги при работе циклического характера при различных зонах мощности.
4. Причины утомления при работе циклического характера при различных зонах мощности.
5. Характеристика ситуационных движений (спортивные игры и единоборства), (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность).
6. Характеристика движений, оцениваемых в баллах (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность).

РАЗДЕЛ 5. Формирование двигательных навыков

Тема 5.1 Формирование двигательных навыков

Вопросы для самоподготовки:

1. Двигательные навыки и физиологические механизмы их формирования.
2. Роль тренируемости в освоении двигательных навыков.
3. Стабильность и вариативность компонентов двигательного навыка.
4. Физиологические закономерности и стадии формирования двигательных навыков (стадия генерализации (иррадиации) возбуждения; стадия концентрации возбуждения; стадия стабилизации; стадия автоматизации навыка).
5. Соматический и вегетативный компоненты двигательного навыка.
6. Индивидуализация обучения.

7. Особенности формирования двигательных навыков в различных видах спорта.
8. Физические качества человека и биологические факторы, обуславливающие развитие физических качеств (генетическая предопределенность, взаимозависимость развития и проявления, положительный и отрицательный перенос, возрастные периоды развития)
9. Единство формирования двигательных навыков и развития физических качеств.
10. Сила. Максимальная сила мышц. Максимальная произвольная сила (МПС) и физиологические факторы, ее определяющие. Понятие о силовом дефиците.
11. Связь МПС со статической и динамической выносливостью. Физиологические основы тренировки мышечной силы. Виды гипертрофии скелетных мышц.
12. Физиологические механизмы развития быстроты движений.
13. Скоростно-силовые упражнения. Максимальная мощность как результат оптимального соотношения силового и скоростного компонентов двигательного акта.
14. Центральные и периферические факторы, определяющие скоростно-силовые характеристики движений.
15. Определение выносливости и её виды. Специфичность выносливости.
16. Виды выносливости: статическая, силовая, скоростная, выносливость к длительной динамической работе. Анаэробная и аэробная производительность. Выносливость при локальной, региональной и глобальной работе. Общая и специальная выносливость. Показатели и критерии выносливости.
17. Роль генетических и средовых факторов в развитии различных видов выносливости. Максимальная анаэробная мощность и максимальная анаэробная емкость как основа анаэробной выносливости. Взаимосвязь выносливости, работоспособности и утомления.
18. Аэробная выносливость и кислородтранспортная система. Максимальное потребление кислорода (МПК) как интегральный показатель аэробных возможностей организма человека. Абсолютные и относительные величины МПК у спортсменов различных специализаций. МПК как критерий уровня физического здоровья населения.
19. Физиологические механизмы развития кислородтранспортной системы. Изменения в системе внешнего дыхания, в системе крови, в центральном и периферическом звеньях системы кровообращения, в системе микроциркуляции мышц.
20. Понятие о пороге анаэробного обмена (ПАНО) и использование его в тренировочном процессе. Понятие об анаэробной емкости и эффективности. Процессы ресинтеза АТФ при мышечной работе (ресинтез АТФ в креатинфосфокиназной реакции, ресинтез АТФ в процессе гликолиза, ресинтез АТФ в аэробных процессах).
21. Потребление кислорода, кислородный дефицит, кислородный запрос и кислородный долг при мышечной работе.
22. Методы прямого и косвенного определения МПК, кислородного долга, ПАНО. Соотношение процессов аэробного и анаэробного ресинтеза АТФ в упражнениях разной мощности и длительности.

Формы контроля самостоятельной работы студентов:

Доклады по изучаемым вопросам:

1. Функциональная система, доминанта, двигательный динамический стереотип, экстраполяция.
2. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков (значение обратных связей, срочной и дополнительной информации, постепенного усложнения и разносторонней техники движений, речевой регуляции).
3. Дайте определение компонентам двигательного навыка.
4. В чем заключается стабильность и вариативность компонентов двигательного навыка.

РАЗДЕЛ 6. Физиологические основы спортивной тренировки

Тема 6.1. Спортивная тренировка и её основные структурно-функциональные эффекты.

Вопросы для самоподготовки:

1. Спортивная тренировка и её основные структурно-функциональные эффекты.
2. Физиологическая характеристика состояния тренированности.
3. Функциональные изменения деятельности висцеральных систем в покое, при стандартных и максимальных нагрузках.
4. Физиологическое обоснование принципов спортивной тренировки: специфичности, максимальных нагрузок, взаимодействия нагрузок, вариативности, обратимости, цикличности, учета фазности восстановительных процессов.
5. Классификация нагрузок по специфичности, энергетической направленности, координационной сложности и величине.

Тема 7.1 Физиологические основы ориентации, отбора, отбора и тренировки юных спортсменов. Физиологические основы спортивной тренировки женщин.

Вопросы для самоподготовки:

1. Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора и их физиологические критерии.
2. Физиологическая характеристика возрастных этапов специализации в разных видах спорта.
3. Особенности функциональных изменений у юных спортсменов при упражнениях различной мощности, силовых и скоростно-силовых упражнениях.
4. Аэробные и анаэробные возможности юных спортсменов. Возрастные особенности формирования двигательных навыков и развития двигательных качеств.
5. Особенности развития состояний организма (вработывания, устойчивого состояния, утомления и восстановления) в процессе тренировки у юных спортсменов.
6. Особенности деятельности центральной нервной системы и сенсорных систем в женском организме.
7. Особенности двигательных и висцеральных функций и развития физических качеств у женщин. Аэробные и анаэробные возможности женщин.
8. Изменения функциональных возможностей женского организма под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
9. Функциональные особенности женского организма, благоприятствующие выполнению ряда упражнений.
10. Факторы, лимитирующие спортивную работоспособность женщин. Влияние больших физических нагрузок на организм спортсменок.
11. Перестройка гормональной активности и функционального состояния всех систем организма в различные фазы менструального цикла.
12. Влияние на спортивную работоспособность женщин фаз менструального цикла: менструальной, постменструальной, овуляторной, постовуляторной и предменструальной.
13. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз ОМЦ. Физиологические основы построения тренировочных микро- и мезоциклов у спортсменок.

Формы контроля самостоятельной работы студентов:

Доклады по изучаемым вопросам:

1. Биологические ритмы человека. Циркадианные ритмы и динамика работоспособности в течение суток.

2. Биоритмы и адаптация. Десинхроноз и его физиологическая характеристика.
3. Формирование новой суточной периодики функций организма при трансмеридиональных перемещениях и ее фазы.
4. Спортивная работоспособность при смене климато-географических условий.
5. Влияние водной среды на спортивную работоспособность.
6. Факторы, действующие на организм человека в водной среде (плотность, повышенное барометрическое давление, гипогравитация, высокая теплоемкость и теплопроводность воды).
7. Особенности терморегуляции организма в воде. Энергетика плавания. Функции сенсорных систем в воде. Функции соматических и висцеральных систем в водной среде.
8. Физиологические основы совершенствования двигательных качеств пловцов
9. Физиологическая характеристика образа жизни современного человека (гипокинезия, интенсификация производства, ускорение темпов жизни, психоэмоциональные перегрузки, нерациональное питание и др.).
10. Физиологические основы здорового образа жизни. Обоснование критериев и уровня здоровья. Критерии физического здоровья (величина МПК; PWC_{170}).
11. Влияние занятий физическими упражнениями на умственную работоспособность. Факторы, определяющие и нарушающие деятельность нервно-мышечной системы.
12. Влияние физической активности на резервы физиологических функций. Общие физиологические закономерности использования физических нагрузок для улучшения состояния здоровья.

1.3. Методические материалы по подготовке к лабораторным занятиям по дисциплине (модулю)

Лабораторные 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. Лабораторное занятие предполагает выполнение обучающимися по заданию и под руководством преподавателей одной или нескольких работ.

Цель лабораторных 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 лабораторных занятиях руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

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

При подготовке и работе во время проведения 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 лабораторному 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.

Работа во время проведения 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.

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Биомеханика двигательной деятельности (модуля)» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических и лабораторных 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 учебному занятию лекционного типа 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 занятию семинарского типа.

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

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа 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 учебного занятия семинарского типа 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 в области медицины 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. 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, насколько осознанно 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. *refere* – 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 x 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 сверху 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 заслушиванием 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 окончании 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 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 лекциях или семинарских 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.

Критерии оценки эссе:

«Отлично» – исключительные знания материала, абсолютное понимание сути, безукоризненное знание основных понятий и положений, логически и лексически грамотно изложенный, содержательный, аргументированный, конкретный и исчерпывающий ответ.

«Хорошо» – глубокие знания материала, правильное понимание сути, знание основных понятий и положений, содержательный, полный и конкретный ответ.

«Удовлетворительно» – твердые, но недостаточно полные знания, верное понимание сути, в целом правильный ответ.

«Неудовлетворительно» – непонимание сущности задания, грубые ошибки в ответе.

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.

Критерии оценки теста:

«Зачтено» - если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

«Не зачтено» - если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей 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. Объем 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. Объем 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. Объем и качество источников информации (не менее 2-х интернет – источников и не менее 2-х литературных источников).

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.

Критерии оценки опроса

«Отлично»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по предмету демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- свободное владение терминологией;
- ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;

«Хорошо»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ недостаточно логичен с единичными ошибками в частностях, исправленные студентом с помощью преподавателя;
- единичные ошибки в терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.

«Удовлетворительно»:

- ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение обобщённых знаний не показано, речевое оформление требует поправок, коррекции;
- логика и последовательность изложения имеют нарушения, студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи;
- ошибки в раскрываемых понятиях, терминах;
- студент не ориентируется в теме, допускает серьезные ошибки;
- студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.

«Неудовлетворительно»:

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная;
- незнание терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы неправильные.

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.

Для оценки решения ситуационной задачи (аналитического задания):

Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы не достаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно хорошо обосновано теоретически.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы.

Методические материалы по выполнению лабораторного задания

При выполнении лабораторного задания обучающийся придерживается следующего алгоритма:

1. Записать дату, тему и цель задания;
2. Ознакомиться с правилами 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.

Критерии оценки лабораторного 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 учебных 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. Учебная дисциплина. Физиология человека
2. Раздел 1 Физиология высшей нервной деятельности. Нервно-мышечная система./Тема лекционного занятия. 1.1. Анатомо-физиологические особенности центральной нервной системы. Частная физиология центральной нервной системы.
3. Цели занятия. Ознакомить с теоретическими основами анатомо-физиологических особенностей центральной нервной системы, частной физиологии центральной нервной системы.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Предмет физиологии, ее связь с другими науками. Разделы физиологии. Методы физиологических исследований. Основные этапы и роль отечественных и зарубежных ученых в развитии физиологии. Двигательная деятельность как необходимое условие развития организма, здорового образа жизни, повышения работоспособности и активного долголетия. Общие физиологические понятия (функция, процесс, обмен веществ и энергии, гомеостаз, адаптация, ритмичность физиологических процессов). Физиология возбудимых тканей (раздражимость, возбудимость и методы её измерения). Гуморальный и нервный механизмы регуляции физиологических функций	Опрос, оценка знаний студентов
2	Значение и общие функции центральной нервной системы. Периферическая нервная система. Функциональная организация центральной нервной системы и ее развитие в процессе эволюции и онтогенеза. Рефлекторный механизм деятельности центральной нервной системы - рефлекс, рефлекторная дуга, обратная связь (рефлекторное кольцо). Виды рефлексов. Методы исследования функций центральной нервной системы. Нейрон как структурно-функциональная единица центральной нервной системы. Общая характеристика функций нейронов (восприятие, переработка и передача информации). Разновидности нейронов - афферентные, промежуточные и эфферентные. Глиальные клетки и их функции. Мембранные потенциалы нервной клетки (потенциал покоя и потенциал действия), механизм их возникновения. Изменение возбудимости в течение одиночного цикла возбуждения	Опрос, оценка знаний студентов
3	Синапс, его строение и механизм проведения возбуждения через нервно-мышечный синапс. Возбуждающие и тормозные синапсы, их роль в	Опрос, оценка знаний студентов

	возникновении импульсного ответа нейрона. Механизм проведения импульсов по нервному волокну. Роль нервных импульсов в передаче информации. Механизм проведения импульса по нервному волокну (локальные токи) и законы проведения возбуждения по нервному волокну. Понятие о нервном центре. Особенности проведения возбуждения через нервные центры (одностороннее проведение, замедленное проведение, суммация возбуждения, трансформация и усвоение ритма, спонтанная активность, следовые процессы). Время рефлекса и его составляющие. Координация деятельности центральной нервной системы. Открытие торможения в центральной нервной системе И. М. Сеченовым. Координационная и охранительная роль процесса торможения. Формы проявления и виды торможения. Тормозные нейроны и медиаторы. Виды торможения: пресинаптическое и постсинаптическое торможение, возвратное торможение. Распространение и взаимодействие импульсов в центральной нервной системе. Основные принципы координации рефлекторной деятельности: субординация нервных центров, иррадиация и концентрация возбуждения, реципрокные взаимоотношения, общий конечный путь (Ч. Шеррингтон), принципы доминанты (А. А. Ухтомский) и обратной афферентации. Значение синхронизации биоэлектрической активности для системной деятельности головного мозга.	
4	Функциональная организация спинного мозга. Роль спинальных центров в регуляции движений и висцеральных функций. Функции продолговатого мозга, его роль в моторных и вегетативных реакциях. Средний мозг и его функции, его роль в реализации познотонических и ориентировочных рефлексов. Промежуточный мозг: таламус и его функциональная организация, гипоталамус как высший подкорковый центр регуляции вегетативных функций. Сетевидное образование (ретикулярная формация) ствола мозга, его восходящие и нисходящие активирующие и тормозные влияния. Лимбическая система мозга, особенности структурно-функциональной организации и её функции. Функции мозжечка и его роль в регуляции двигательных и висцеральных функций. Функции подкорковых ядер (полосатое тело и бледное ядро). Кора больших полушарий головного мозга как высший отдел центральной нервной системы. Структурно-функциональные единицы коры - вертикальные колонки нейронов. Динамическая локализация функций в коре. Биоэлектрическая активность головного мозга, электроэнцефалограмма. Три функциональных блока мозга: 1) блок регуляции тонуса и бодрствования; 2) блок приема, переработки и хранения информации; 3) блок программирования, регулирования и контроля	Опрос, оценка знаний студентов

	поведенческой деятельности человека. Вегетативная (автономная) нервная система, ее роль в регуляции вегетативных функций и поддержании постоянства внутренней среды организма (гомеостаза). Функциональная организация и функции симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. Учение Л.А. Орбели об адаптационно-трофической функции вегетативной нервной системы. Вегетативные рефлексы, их роль в обеспечении мышечной работы. Регуляция вегетативных функций организма	

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение.
 Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. Физиология человека
2. Раздел 1 Физиология высшей нервной деятельности. Нервно-мышечная система /Тема лекционного занятия. Тема 1.2. Общая и частная физиология сенсорных систем. Функции головного мозга. Физиология высшей нервной деятельности (ВНД).
3. Цели занятия. Ознакомить с анатомо-физиологическими особенностями физиологии сенсорных систем, головного мозга, высшей нервной деятельности (ВНД).
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Общие закономерности деятельности сенсорных систем (анализаторов). Учение И. П. Павлова об анализаторах. Биологическое значение и основные функции сенсорных систем. Классификация и механизм возбуждения рецепторов. Основные способы передачи информации. Чувствительность рецепторов, абсолютные и дифференциальные пороги. Адаптация рецепторов. Кортикальный уровень сенсорных систем.	Опрос, оценка знаний студентов
2	Зрительная сенсорная система. Периферический и центральный отделы. Оптическая и воспринимающая система глаза. Рецепторы, механизм восприятия и передачи зрительной информации в кору головного мозга. Основные функциональные показатели зрительной сенсорной системы. Поле зрения, острота зрения и глубинное зрение. Цветовое зрение. Зрительная память, поисковая функция глаза. Темновая и световая адаптация. Роль зрительной сенсорной системы в управлении движениями.	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение.
 Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. Физиология человека

2. Раздел 1 Физиология высшей нервной деятельности. Нервно-мышечная система./Тема лекционного занятия. Тема 1.3. Нервно-мышечная система. Произвольные движения.

3. Цели занятия. Сформировать представление о нервно-мышечной системе.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Понятие о нервно-мышечном аппарате. Двигательные единицы (ДЕ) - основные морфофункциональные элементы нервно-мышечной системы. Типы и функциональные свойства ДЕ. Мышечные волокна, их типы (медленные и быстрые). Передача возбуждения в нервно-мышечном синапсе. Механизм сокращения и расслабления мышечного волокна. Химизм и энергетика мышечного сокращения. Регуляция силы сокращения мышцы (число активных ДЕ, частота импульсации мотонейронов, связь сокращения мышечных волокон отдельных ДЕ во времени). Зависимость функциональных свойств мышцы от композиции (состава входящих в нее ДЕ). Способы оценки композиции мышц. Влияние состава ДЕ на силовые, скоростные характеристики мышц и выносливость. Включение различных типов ДЕ при разных режимах сокращения мышц. Биоэлектрические явления в мышце при её сокращении (интерференционная электромиограмма). Нейрофизиологические механизмы тонуса скелетных мышц. Возбудимость нервно-мышечного аппарата (хронаксия и реобаза).	Опрос, оценка знаний студентов
2	Одиночный и тетанический режимы мышечного сокращения. Изометрический, изотонический и ауксотонический режимы сокращения. Статический и динамический типы работы мышц. Концентрическая и эксцентрическая формы динамической работы. Исходная длина и величина напряжения, развиваемого скелетной мышцей. Зависимость между силой и скоростью сокращения мышцы. Кровоснабжение мышц, сокращающихся в различных режимах. Функциональные свойства гладких мышц, особенности их метаболизма. Произвольные и непроизвольные движения. Основные принципы организации произвольных движений. Рефлекторная природа двигательных актов. Многоуровневый характер регуляции движений. Функциональная система управления движениями. Автоматизация движений и её механизмы. Роль обратных связей в управлении движениями. Речевая регуляция движений. Поза тела и её значение в двигательной деятельности человека. Роль спинного мозга, различных отделов ствола мозга и подкорковых ядер в регуляции тонуса скелетных мышц и позы тела. Гамма-регуляция мышечного тонуса. Установочные рефлексy.	Опрос, оценка знаний студентов

	Роль различных отделов центральной нервной системы в регуляции движений. Спинальные двигательные системы (реципрокная иннервация мышц-антагонистов, сгибательный, перекрестный и шагательный рефлекс). Двигательные функции ствола мозга и роль мозжечка в регуляции движений. Нисходящие моторные системы, корковый контроль афферентных влияний, спинальных рефлексов и активности мотонейронов спинного мозга. Роль парной деятельности и доминирования полушарий в управлении движениями. Использование сенсорных коррекций и срочной информации при обучении движениям	

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры) В соответствии с теоретическими материалами составить схемы-конспекты по теме «Нервно-мышечная система. Произвольные движения», выполнить моделирование из пластилина и зарисовку мотонейрона, режимов мышечного сокращения, схему обратных связей в управлении движениями. Конспект-схема «Возрастные особенности двигательного анализатора Системы произвольных и непроизвольных движений. Особенности движений в младенческом возрасте, раннем детстве, дошкольном возрасте, младшем школьном возрасте, подростковом возрасте. Возрастные особенности регуляции произвольных движений».

1. Учебная дисциплина. Физиология человека

2. Раздел 2. Кровь и её функции. Функции кровообращения. Функции дыхания, пищеварения, выделения \Тема лекционного занятия - Тема 2.1. Понятие о системе крови. Кроветворение.

Состав и объем крови. Функции крови.

4. Цель занятия. Сформировать представление о системе крови, кроветворении, составе и объеме крови, функции крови.

5. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Понятие о системе крови. Кроветворение. Состав и объем крови. Функции крови. Форменные элементы крови: эритроциты, лейкоциты, тромбоциты, их строение и функции. Гемоглобин и гематокрит крови. Осмотическая устойчивость эритроцитов. Лейкоцитарная формула. Физиологический лейкоцитоз. Скорость оседания эритроцитов. Физико-химические свойства плазмы крови: удельный вес, гематокрит, осмотическое давление, КОС, буферные системы крови, коллоидные и суспензионные свойства, вязкость. Группы крови. Резус-фактор. Свертывание крови. Нервная и гуморальная регуляция системы крови. Изменения крови при мышечной деятельности: истинный и ложный эритроцитоз, эритропения, миогенный лейкоцитоз и его фазы, миогенный тромбоцитоз. Изменение показателей периферической крови при различных функциональных состояниях. Лимфа как внутренняя среда организма: количество, состав, основные свойства и функции,	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

	лимфообразование	
2	Функциональная организация сердечно-сосудистой системы. Основные функции системы кровообращения. Физиологическое значение кругов кровообращения	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

6. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. Физиология человека

2. Раздел 2. Кровь и её функции. Функции кровообращения. Функции дыхания, пищеварения, выделения /Тема лекционного занятия. Тема 2.2. Сердце. Функциональные особенности и свойства сердечной мышцы

3. Цели занятия. Изучить основы анатомо-физиологические основы сердца, функциональные особенности и свойства сердечной мышцы

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Сердце. Функциональные особенности и свойства сердечной мышцы (автоматия, возбудимость, проводимость и сократимость). Автоматия и проводящая система сердца. Электрические явления в сердце. Электрокардиограмма (ЭКГ). Сократительная деятельность сердца. Закон «все или ничего». Метаболизм и кровоснабжения сердца. Фазовая структура сердечного цикла. Показатели деятельности сердца. Зависимость частоты сердечных сокращений (ЧСС) от мощности циклической работы, величины и продолжительности статических усилий, объема активной мышечной массы. Систолический (ударный) объем крови (УОК), минутный объем крови (МОК) объем циркулирующей и депонированной крови. Зависимость изменений УОК и МОК от мощности мышечной работы. Особенности изменений УОК и МОК при статической работе. Влияние на ЧСС, УОК и МОК положения тела в пространстве. Внутри и внесердечные (нервные и гуморальные) механизмы регуляции работы сердца в покое и при работе.	Опрос, оценка знаний студентов
2	Функциональная организация сосудистой системы. Функции артериальных и венозных сосудов. Гемодинамика. Биофизические основы гемодинамики. Артериальное давление (АД) и факторы, его определяющие, сосудистое сопротивление кровотоку. Объемная и линейная скорости кровотока. Движение крови по артериям и венам, факторы его определяющие. Микроциркуляция. Капилляры и их	Опрос, оценка знаний студентов

	типы. Обмен газов, жидкости и веществ через стенку капилляров. Тонус сосудов и механизмы его регуляции. Физиологические и биофизические механизмы регуляции движения крови по сосудам. Механизмы местной, нервной и гуморальной регуляции деятельности различных звеньев сердечно-сосудистой системы. Физиологические механизмы кровоснабжения скелетных мышц и других органов и тканей. Основные показатели гемодинамики при мышечной работе. Рабочая гиперемия и ее механизмы. Факторы, определяющие величину кровоснабжения активных мышц. Кровоснабжение скелетных мышц при динамической работе и статических усилиях. Перераспределение кровотока при мышечной работе.	
3	Особенности регуляции кровообращения при мышечной работе. Механизмы регуляции лимфообращения в покое и мышечной деятельности.	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. Физиология человека

2. Раздел 2. Кровь и её функции. Функции кровообращения. Функции дыхания, пищеварения, выделения \Тема лекционного занятия 2.3. Дыхание и его функции. Газообмен в легких

3. Цель занятия. Сформировать представление об анатомо-физиологических особенностях дыхательной системы.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Дыхание и его функции. Этапы газообмена в организме. Вентиляция легких. Механизм вдоха и выдоха. Дыхательный цикл и его изменения (гиперпноное, тахипноное, полипноное, диспноное). Легочные объемы и емкости. Должные и фактические величины. Легочная вентиляция и её компоненты в условиях покоя и при мышечной работе у людей различного уровня физической подготовленности. Функциональное «мертвое» пространство. Альвеолярная вентиляция. Кислородная стоимость (работа) дыхания. Газообмен в легких. Газовый состав атмосферного, альвеолярного и выдыхаемого воздуха. Величины парциального давления газов в легких и напряжения газов в артериальной, венозной крови и тканях. Диффузия как механизм обмена газов в легких и тканях. Диффузионная способность легких для	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

	кислорода и углекислого газа.	
2	Транспорт кислорода кровью. Кислородная емкость крови. Оксигемоглобин и факторы, определяющие скорость его диссоциации. Понятие о сдвиге кривой диссоциации оксигемоглобина вправо (эффект Бора). Артериально-венозная разность по кислороду, коэффициент использования кислорода. Транспорт CO₂ кровью. Роль карбоангидразы; факторы, влияющие на выделение CO₂. Регуляция дыхания. Понятие о газовом гомеостазе организма. Типы регуляции дыхания. Дыхательный центр и его отделы (И.М. Сеченов, Н.А. Миславский). Регуляция деятельности дыхательного центра. Функции Периферических (артериальных) и центральных (медуллярных) хеморецепторов. Влияние на дыхательный центр с механорецепторов работающих мышц и периферических рецепторов. Роль коры больших полушарий головного мозга в регуляции дыхания. Произвольная регуляция дыхания. Рефлексы саморегуляции дыхания. Особенности механизмов регуляции дыхания при мышечной работе.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. Физиология человека

2. Раздел 2. Кровь и её функции. Функции кровообращения. Функции дыхания, пищеварения, выделения \ Тема лекционного занятия - Тема 2.4. Общая характеристика основных пищеварительных процессов

3. Цель занятия. Сформировать представление об анатомо-физиологических особенностях пищеварительной системы

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Общая характеристика основных пищеварительных процессов. Работы И. П. Павлова и его школы в исследовании физиологии пищеварения. Методы исследования функций желудочно-кишечного тракта. Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта: в полости рта, желудке, 12-перстной кишке, тонком и толстом кишечнике Состав и свойства пищеварительных соков, их основные ферменты. Полостное и пристеночное пищеварение.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

2	Секреторная, моторная и гормональная функции желудочно-кишечного тракта. Роль поджелудочной железы и печени в пищеварении. Всасывание продуктов переваривания пищи. Регуляция пищеварения в различных отделах желудочно-кишечного тракта. Влияние мышечной деятельности на пищеварение.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5.. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. Физиология человека

2. **Раздел 2. Кровь и её функции. Функции кровообращения. Функции дыхания, пищеварения, выделения.** Тема лекционного занятия 2.5 Общая характеристика выделительных процессов.

3. Цель занятия. Сформировать представление об анатомо-физиологических особенностях выделительной системы

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Общая характеристика выделительных процессов. Выделительная функция кожи (потовые и сальные железы), легких и желудочно-кишечного тракта. Основные функции почек и методы их исследования.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Нефрон как структурно-функциональная единица почек. Особенности кровообращения в почках. Юкстамедуллярные нефроны. Процесс мочеобразования: клубочковая фильтрация, канальцевая реабсорбция и секреция. Регуляция мочеобразования. Количество, состав и свойства мочи. Мочевыведение и мочеиспускание. Влияние мышечной деятельности на функции выделения.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина Физиология человека

2. Раздел 3. Обмен веществ и энергии. Теплообмен. Железы внутренней секреции./Тема лекционного занятия. Тема 3.1. Взаимосвязь обмена веществ и энергии

3. Цели занятия. Сформировать представление о взаимосвязи обмена веществ и энергии

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Взаимосвязь обмена веществ и энергии. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм. Роль белков в организме. Азотистый баланс. Пластическое обеспечение функций. Белковый обмен во время мышечной работы и восстановления. Регуляция белкового обмена. Роль жиров в организме. Особенности превращения жиров в организме. Мобилизация и использование свободных жирных кислот в энергообеспечении работы мышц. Регуляция жирового обмена. Роль углеводов в организме Особенности превращения жиров в организме. Регуляция уровня глюкозы в крови и регуляция углеводного обмена. Углеводный обмен при мышечной работе. Соотношение углеводного и жирового обменов во время мышечной работы. Обмен воды и минеральных веществ. Значение и распределение воды в организме. Обмен воды при мышечной работе. Влияние дегидратации на работоспособность. Минеральный обмен. Особенности минерального обмена при мышечной работе.	Опрос, оценка знаний студентов
2	Обмен энергии. Энергетический баланс организма. Основной обмен. Добавочный расход энергии. Суточные энергозатраты при различных видах деятельности. Источники энергии и способы её освобождения в организме. Прямая и непрямая калориметрия. Калорический эквивалент кислорода. Энергетический обмен при мышечной работе. Кислородный запрос, потребление кислорода и кислородный долг. Энергетическая стоимость разных видов мышечной деятельности. Коэффициент полезного действия	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

В соответствии с теоретическим материалами составить схемы «Функции гормонов передней, средней и задней доли гипофиза. Роль гормонов гипофиза в регуляции деятельности других желез внутренней секреции», выполнить моделирование надпочечников. Гормоны мозгового слоя (адреналин и норадреналин), их связь с симпатической нервной системой. Гормоны коркового слоя: минералокортикоиды и глюкокортикоиды», с помощью пластилина и зарисовки изобразить щитовидную железу, поджелудочную железу. Зарисовать строение половых желез.

1. Учебная дисциплина. Физиология человека
2. Раздел 3. Обмен веществ и энергии. Теплообмен. Железы внутренней секреции./Тема лекционного занятия. Тема 3.2. Регуляция температуры тела человека
3. Цели занятия. Сформировать представление о температурном гомеостазе и тепловом балансе организма, механизмах теплопродукции
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Понятие о температурном гомеостазе и тепловом балансе организма. Механизмы теплопродукции (химическая терморегуляция). Первичное и вторичное тепло. Механизмы теплоотдачи (физическая терморегуляция). Теплоизлучение, теплопроводение, конвекция и испарение. Работа потовых желез и их роль в теплоотдаче. Дегидратация организма. Температурные «ядро» и «оболочка» тела. Факторы, определяющие колебания температуры «ядра» и «оболочки». Способы измерения температуры тела.	Опрос, оценка знаний студентов
2	Регуляция температуры тела человека. Восприятие и анализ температуры тела и внешней среды. Нервные центры. Исполнительные органы системы терморегуляции. Рабочая гипертермия, ее механизмы и закономерности. Теплообмен при различных видах мышечной деятельности и влияние на него условий внешней среды (температура, влажность). Адаптация организма к изменениям температуры внешней среды.	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение.
Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. Физиология человека
2. Раздел 3. Обмен веществ и энергии. Теплообмен. Железы внутренней секреции./Тема лекционного занятия. Тема 3.3. Функции желез внутренней секреции
3. Цели занятия. Сформировать представление об эндокринной системе, особенностях гормональной системы
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Функции желез внутренней секреции (эндокринных желез) и их роль в регуляции функций организма в покое и при мышечной деятельности. Гормоны, их свойства. Виды и механизм действия гормонов. Основные методы исследования: удаление эндокринных желез в эксперименте, блокада и стимуляция их функций, введение гормонов. Эндокринная система организма и регуляция её	Опрос, оценка знаний студентов

	деятельности (гипофизарный и парагипофизарный пути регуляции).	
2	Функции гормонов передней, средней и задней доли гипофиза. Роль гормонов гипофиза в регуляции деятельности других желез внутренней секреции. Функции гормонов надпочечников. Гормоны мозгового слоя (адреналин и норадреналин), их связь с симпатической нервной системой. Гормоны коркового слоя: минералокортикоиды и глюкокортикоиды. Их роль в процессах срочной и долговременной адаптации организма к экстремальным факторам. Общий адаптационный синдром, его стадии. Стресс и адаптация. Роль желез внутренней секреции в формировании системно-структурного следа при переходе срочных адаптивных реакций в долговременные.	Опрос, оценка знаний студентов
3	Эндокринные функции половых желез и их роль в развитии физических качеств. Вредность использования анаболических стероидов. Функции гормонов щитовидной железы. Ее гипо- и гиперфункция. Влияние на энергетический обмен и связь с симпатической нервной системой. Роль в процессах терморегуляции. Эндокринные функции поджелудочной железы.	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. Физиология человека
2. Раздел 4. Классификация и характеристика физических упражнений\ Тема лекционного занятия\Тема 4.1. Аналитические и синтетические классификации
3. Цель занятия. Сформировать представление об аналитических и синтетических классификациях спортивных движений и упражнений
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Локомоторные движения при взаимодействии с опорой (Аналитические и синтетические классификации. Классификация спортивных движений и упражнений: по биомеханической структуре, характеру реагирования на условия деятельности, проявлению физических качеств, режиму деятельности скелетных мышц, мощности нагрузки, преобладающим источникам энергии, уровню энергозатрат, характеру распределения усилий, сложности координации, объему занятых в движении мышц.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Характеристика циклических движений различной относительной мощности: максимальной,	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания,

	субмаксимальной, большой и умеренной (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие системы энергообеспечения, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность, длительность восстановления).	активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
3	Общая характеристика ациклических движений. Характеристика силовых и скоростно-силовых упражнений. Взрывные усилия. Особенности удержания статических усилий. Феномен статического усилия (Д. Линдгард). Прицельные упражнения.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

6. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. Физиология человека

2. Раздел 4. Классификация и характеристика физических упражнений\Тема лекционного занятия- 6.2 Характеристика движений, оцениваемых в баллах

3. Цель занятия. Сформировать представление о характеристиках движений, оцениваемых в баллах классификациях спортивных движений и упражнений

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Характеристика движений, оцениваемых в баллах (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность). Характеристика ситуационных движений (спортивные игры и единоборства), (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность).	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Состояния организма при спортивной деятельности. Предстартовое состояние. Особенности физиологических функций. Физиологические механизмы предстартовых изменений. Разновидности предстартового состояния и способы управления ими..	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

6. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. Физиология человека

2. Раздел 4. Классификация и характеристика физических упражнений\ Тема лекционного занятия- Тема 6.3 Рабочее состояние. Утомление. Восстановление.

3. Цель занятия. Сформировать представление о физиологических закономерностях и механизмах процессов вработывания, утомления и восстановления спортсменов.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Разминка как фактор оптимизации предстартовых реакций. Влияние разминки на ускорение вработывания физиологических функций. Значение общей и специальной разминки. Обоснование интервала отдыха между разминкой и соревнованием. Вработывание.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Физиологические закономерности и механизмы вработывания. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Механизмы их Рабочее состояние. Истинное и ложное устойчивое состояние при циклических упражнениях разной мощности развития. Пути преодоления «мертвой точки».	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
3	Характеристика двигательных, висцеральных функций, энергетического обмена, гормональной активности, координации движений в фазе устойчивой работоспособности. Состояние оптимальной работоспособности при упражнениях переменной мощности, ациклических и других упражнениях. Утомление. Определение и физиологическая сущность утомления. Современные представления о механизмах утомления. Утомление и работоспособность. Физиологические проявления и стадии развития утомления при физической работе. Компенсированное и некомпенсированное утомление. Наиболее типичные факторы утомления при различных видах спортивных упражнений. Критерии и тесты оценки утомления. Понятие об основных факторах, лимитирующих работоспособность при упражнениях разного характера и мощности. Восстановление. Восстановительные процессы после работы. Послерабочие изменения как отражение следовых процессов в тканях и нервной системе. Кислородный долг и его компоненты. Восстановление энергетических запасов в организме. Особенности восстановления функций: неравномерность,	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

	гетерохронность, фазность, избирательность, конструктивный характер. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Влияние тренировки на восстановительные процессы. Средства повышения эффективности процессов восстановления. Активный отдых.	

6. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. Физиология человека

2. Раздел 5. Формирование двигательных навыков\Тема лекционного занятия- Тема 5.1

Формирование двигательных навыков

3. Цель занятия. Сформировать представление о физиологических основах формирования двигательных навыков.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Двигательные навыки и физиологические механизмы их формирования. Роль тренируемости в освоении двигательных навыков. Функциональная система, доминанта, двигательный динамический стереотип, экстраполяция. Стабильность и вариативность компонентов двигательного навыка. Физиологические закономерности и стадии формирования двигательных навыков (стадия генерализации (иррадиации) возбуждения; стадия концентрации возбуждения; стадия стабилизации; стадия автоматизации навыка). Соматический и вегетативный компоненты двигательного навыка.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Физиологические основы совершенствования двигательных навыков (значение обратных связей, срочной и дополнительной информации, постепенного усложнения и разносторонней техники движений, речевой регуляции). Индивидуализация обучения. Особенности формирования двигательных навыков в различных видах спорта.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5.Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. Физиология человека

2. Раздел 6.Физиологические основы спортивной тренировки\Тема лекционного занятия-6.1

Спортивная тренировка и её основные структурно-функциональные эффекты.

3. Цель занятия. Сформировать представление о физиологических характеристиках состояния тренированности, функциональных изменениях, деятельности висцеральных систем в покое, при стандартных и максимальных нагрузках.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Спортивная тренировка и её основные структурно-функциональные эффекты. Физиологическая характеристика состояния тренированности. Функциональные изменения деятельности висцеральных систем в покое, при стандартных и максимальных нагрузках. Физиологическое обоснование принципов спортивной тренировки: специфичности, максимальных нагрузок, взаимодействия нагрузок, вариативности, обратимости, цикличности, учета фазности восстановительных процессов. Классификация нагрузок по специфичности, энергетической направленности, координационной сложности и величине. Физиологическое обоснование компонентов тренировочных нагрузок. Физиологическое обоснование структуры многолетней подготовки и ее отдельных этапов как процесса формирования долговременной адаптации. Физиологическая характеристика периодизации спортивной тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Физиологические основы предсоревновательного этапа тренировки. Особенности физической терморегуляции в условиях повышенной температуры и влажности воздуха. Физиологическая характеристика факторов, снижающих спортивную работоспособность: а) перегревание организма; б) дегидратация; в) снижение кислородтранспортных возможностей сердечно-сосудистой системы.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Изменения функций организма в условиях повышенной температуры и влажности. Тепловая адаптация (акклиматизация) и ее физиологическая характеристика. Спортивная тренировка в жарких условиях. Питьевой режим. Повышение тепловой устойчивости организма.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. Физиология человека
2. Раздел 6. Физиологические основы спортивной тренировки\ Тема лекционного занятия- Тема 8.2 Спортивная работоспособность
3. Цель занятия. Сформировать представление о физиологических характеристиках спортивной работоспособности в различных климатических условиях.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Спортивная работоспособность в условиях пониженной температуры окружающей среды. Изменения функций организма в этих условиях. Физическая работоспособность в холодных условиях. Акклиматизация к изменениям температуры. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления. Характеристика факторов, действующих на организм человека в условиях среднегорья и высокогорья, изменения функций организма в этих условиях. Различные типы гипоксии и их физиологическая характеристика. Горная (высотная) болезнь. Адаптация человека к пониженному барометрическому давлению. Работоспособность спортсменов во время и после пребывания в среднегорье.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Биологические ритмы человека. Циркадианные ритмы и динамика работоспособности в течение суток. Биоритмы и адаптация. Десинхроноз и его физиологическая характеристика. Формирование новой суточной периодики функций организма при трансмеридиональных перемещениях и ее фазы. Спортивная работоспособность при смене климато-географических условий. Влияние водной среды на спортивную работоспособность. Факторы, действующие на организм человека в водной среде (плотность, повышенное барометрическое давление, гипогравитация, высокая теплоемкость и теплопроводность воды). Особенности терморегуляции организма в воде. Энергетика плавания. Функции сенсорных систем в воде. Функции соматических и висцеральных систем в водной среде. Физиологические основы совершенствования двигательных качеств пловцов.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. Физиология человека

2. Раздел 7. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тема лекционного занятия 7.1 Физиологические основы ориентации, отбора, отбора и тренировки юных спортсменов. Физиологические основы спортивной тренировки женщин.

3. Цель занятия. Сформировать представление о физиологических характеристиках спортивной ориентации и отбора и их физиологические критерии, физиологических характеристиках возрастных этапов специализации в разных видах спорта.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора и их физиологические критерии. Физиологическая характеристика возрастных этапов специализации в разных видах спорта. Особенности функциональных изменений у юных спортсменов при упражнениях различной мощности, силовых и скоростно-силовых упражнениях. Аэробные и анаэробные возможности юных спортсменов. Возрастные особенности формирования двигательных навыков и развития двигательных качеств. Особенности развития состояний организма (вработывания, устойчивого состояния, утомления и восстановления) в процессе тренировки у юных спортсменов. Возрастные закономерности и механизмы адаптации юных спортсменов под влиянием спортивной тренировки, физиологические основы дозирования тренировочных нагрузок.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Особенности деятельности центральной нервной системы и сенсорных систем в женском организме. Особенности двигательных и висцеральных функций и развития физических качеств у женщин. Аэробные и анаэробные возможности женщин. Изменения функциональных возможностей женского организма под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом. Функциональные особенности женского организма, благоприятствующие выполнению ряда упражнений. Факторы, лимитирующие спортивную работоспособность женщин. Влияние больших физических нагрузок на организм спортсменок. Перестройка гормональной активности и функционального состояния всех систем организма в различные фазы менструального цикла. Влияние на спортивную работоспособность женщин фаз менстру-	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

	ального цикла: менструальной, постменструальной, овуляторной, постовуляторной и предменструальной. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз ОМЦ. Физиологические основы построения тренировочных микро- и мезоциклов у спортсменок.	

6. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

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

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Учебная дисциплина. Физиология человека
2. Тема практического занятия. Тема 1.1. Анатомо-физиологические особенности центральной нервной системы. Частная физиология центральной нервной системы.
3. Цели занятия. Ознакомить с физиологическими основами и свойствами возбудимых тканей, воздействием различных раздражителей на нервно-мышечный препарат.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	В соответствии с теоретическими материалами составить схемы по «физиологии возбудимых тканей», выполнить моделирование вставочного, эффекторного и афферентного нейронов, химического и электрического синапсов с помощью пластилина и зарисовки.	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.
Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла практического занятия и его структуры)

Практические задания: практические задание и упражнение

➤ Понятие о химической и электрической сигнализации, реакциях клеток на сигналы среды существования. 2. Понятие информации. Сигналы и их виды. Понятие о клеточных рецепторах и их функциях. Рецепторные механизмы восприятия сигналов. 3. Общие свойства возбудимых тканей. Возбуждение и формы его проявления. Показатели (параметры) возбудимости. Биопотенциалы, их виды. Мембранный потенциал покоя, его происхождение. Понятие о гальванизме. 5. Современные представления о механизмах и фазах развития потенциала действия. Изменения возбудимости в процессе возбуждения. 6. Законы реагирования возбудимых тканей на действие раздражителей. 7. Сенсорные рецепторы: определение понятия, классификация, роль, основные свойства. Рецепторный и генераторный потенциалы. Понятие о принципах кодирования информации в сенсорных рецепторах.

➤ 1. Нервные волокна: строение, классификация, функции. 2. Механизм и законы проведения возбуждения по нервному волокну. 3. Физиологические основы проводниковой анестезии в стоматологической практике. 4. Транспорт веществ по нервным волокнам: виды, функции. 5. Синапсы: строение, классификация, свойства, физиологическая роль. 6. Современные представления о механизмах передачи возбуждения в синапсах. Возбуждающие нейромедиаторы. ВПС. 7. Тормозные синапсы, их медиаторы. Ионные механизмы функционирования тормозного синапса, ТПС. 8. Понятие о возможностях направленного фармакологического влияния на синаптическую передачу.

Требования к выполнению практического задания:

В соответствии с теоретическими материалами составить схемы по «физиологии возбудимых тканей», выполнить моделирование вставочного, эффекторного и афферентного нейронов, химического и электрического синапсов с помощью пластилина и зарисовки.

1. Учебная дисциплина. Физиология человека
2. Тема практического занятия. Тема 1.2. Общая и частная физиология сенсорных систем. Функции головного мозга. Физиология высшей нервной деятельности (ВНД).

3. Цели занятия. Сформировать представление о физиологических особенностях сенсорных систем

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	В соответствии с теоретическими материалами и дополнительными источниками выступить с докладом-презентацией по указанным ниже темам: Методы физиологических исследований. Роль отечественных и зарубежных ученых в развитии физиологии. Общие физиологические понятия (функция, процесс, обмен веществ и энергии, гомеостаз, адаптация, ритмичность физиологических процессов). Физиология возбудимых тканей (раздражимость, возбудимость и методы её измерения). Гуморальный и нервный механизмы регуляции физиологических функций. Рефлекторный механизм деятельности центральной нервной системы - рефлекс, рефлекторная дуга, обратная связь (рефлекторное кольцо). Общая характеристика функций нейронов (восприятие, переработка и передача информации). Мембранные потенциалы нервной клетки (потенциал покоя и потенциал действия), механизм их возникновения. Изменение возбудимости в течение одиночного цикла возбуждения. Синапс, его строение и механизм проведения возбуждения через нервно-мышечный синапс. Возбуждающие и тормозные синапсы, их роль в возникновении импульсного ответа нейрона. Механизм проведения импульсов по нервному волокну. Механизм проведения импульса по нервному волокну (локальные токи) и законы проведения возбуждения по нервному волокну. Понятие о нервном центре. Особенности проведения возбуждения через нервные центры (одностороннее проведение, замедленное проведение, суммация возбуждения, трансформация и усвоение ритма, спонтанная активность, следовые процессы). Время рефлекса и его составляющие. Координация деятельности центральной нервной системы. Тормозные нейроны и медиаторы. Виды торможения: пресинаптическое и постсинаптическое торможение, возвратное торможение. Распространение и взаимодействие импульсов в центральной нервной системе. Основные принципы координации рефлекторной деятельности: субординация нервных центров, иррадиация и концентрация возбуждения, реципрокные взаимоотношения, общий конечный путь (Ч. Шеррингтон), принципы доминанты (А. А. Ухтомский) и обратной афферентации. Функциональная организация спинного мозга. Функции продолговатого мозга, его роль в моторных и вегетативных реакциях. Средний мозг и его функции. Промежуточный мозг: таламус и его функциональная организация, гипоталамус как высший подкорковый центр регуляции вегетативных функций. Сетевидное образование (ретикулярная формация) ствола мозга, его восходящие и нисходящие активирующие	Опрос, оценка знаний студентов

	и тормозные влияния. Лимбическая система мозга, особенности структурно-функциональной организации и её функции. Функции мозжечка и его роль в регуляции двигательных и висцеральных функций. Кора больших полушарий головного мозга как высший отдел центральной нервной системы.	
2	Раскрыть основные понятия мембранных потенциалов, нервной клетки (потенциал покоя и потенциал действия), механизм их возникновения. Изменение возбудимости в течение одиночного цикла возбуждения. Синапс, его строение и механизм проведения возбуждения через нервно-мышечный синапс. Возбуждающие и тормозные синапсы, их роль в возникновении импульсного ответа нейрона. Механизм проведения импульсов по нервному волокну. Механизм проведения импульса по нервному волокну (локальные токи) и законы проведения возбуждения по нервному волокну. Понятие о нервном центре. Особенности проведения возбуждения через нервные центры (одностороннее проведение, замедленное проведение, суммация возбуждения, трансформация и усвоение ритма, спонтанная активность, следовые процессы). Время рефлекса и его составляющие.	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла практического занятия и его структуры)

1. Тема практического занятия. Общая и частная физиология сенсорных систем. Функции головного мозга. Физиология высшей нервной деятельности (ВНД).

Вопросы к обсуждению:

Методы физиологических исследований. Роль отечественных и зарубежных ученых в развитии физиологии. Общие физиологические понятия (функция, процесс, обмен веществ и энергии, гомеостаз, адаптация, ритмичность физиологических процессов). Физиология возбудимых тканей (раздражимость, возбудимость и методы её измерения). Гуморальный и нервный механизмы регуляции физиологических функций. Рефлекторный механизм деятельности центральной нервной системы - рефлекс, рефлекторная дуга, обратная связь (рефлекторное кольцо). Общая характеристика функций нейронов (восприятие, переработка и передача информации). Мембранные потенциалы нервной клетки (потенциал покоя и потенциал действия), механизм их возникновения. Изменение возбудимости в течение одиночного цикла возбуждения. Синапс, его строение и механизм проведения возбуждения через нервно-мышечный синапс. Возбуждающие и тормозные синапсы, их роль в возникновении импульсного ответа нейрона. Механизм проведения импульсов по нервному волокну. Механизм проведения импульса по нервному волокну (локальные токи) и законы проведения возбуждения по нервному волокну. Понятие о нервном центре. Особенности проведения возбуждения через нервные центры (одностороннее проведение, замедленное проведение, суммация возбуждения, трансформация и усвоение ритма, спонтанная активность, следовые процессы). Время рефлекса и его составляющие. Координация деятельности центральной нервной системы. Тормозные нейроны и медиаторы. Виды торможения: пресинаптическое и постсинаптическое торможение, возвратное торможение. Распространение и взаимодействие импульсов в центральной нервной системе. Основные

принципы координации рефлекторной деятельности: субординация нервных центров, иррадиация и концентрация возбуждения, реципрокные взаимоотношения, общий конечный путь (Ч. Шеррингтон), принципы доминанты (А. А. Ухтомский) и обратной афферентации. Функциональная организация спинного мозга. Функции продолговатого мозга, его роль в моторных и вегетативных реакциях. Средний мозг и его функции. Промежуточный мозг: таламус и его функциональная организация, гипоталамус как высший подкорковый центр регуляции вегетативных функций. Сетевидное образование (ретикулярная формация) ствола мозга, его восходящие и нисходящие активирующие и тормозные влияния. Лимбическая система мозга, особенности структурно-функциональной организации и её функции. Функции мозжечка и его роль в регуляции двигательных и висцеральных функций. Кора больших полушарий головного мозга как высший отдел центральной нервной системы.

Практические задания:

Зарисовать и смоделировать из пластилина:

1. общий план строения головного мозга в продольном (сагиттальном) разрезе и обозначьте отделы головного мозга. Ответьте, чем образовано серое и белое вещество.
2. Рефлекторный механизм деятельности центральной нервной системы — рефлекс, рефлекторная дуга, обратная связь (рефлекторное кольцо). Общая характеристика функций нейронов (восприятие, переработка и передача информации). Мембранные потенциалы нервной клетки (потенциал покоя и потенциал действия), механизм их возникновения. Изменение возбудимости в течение одиночного цикла возбуждения. Синапс, его строение и механизм проведения возбуждения через нервно-мышечный синапс. Возбуждающие и тормозные синапсы, их роль в возникновении импульсного ответа нейрона. Механизм проведения импульсов по нервному волокну. Механизм проведения импульса по нервному волокну (локальные токи) и законы проведения возбуждения по нервному волокну. Понятие о нервном центре. Особенности проведения возбуждения через нервные центры (одностороннее проведение, замедленное проведение, суммация возбуждения, трансформация и усвоение ритма, спонтанная активность, следовые процессы). Время рефлекса и его составляющие.

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить поставленные задачи практической работы по указанной теме. Защита презентации с опросом.

1. Учебная дисциплина. Биомеханика двигательной деятельности
2. Тема практического занятия. Тема 1.3. Нервно-мышечная система. Произвольные движения.
3. Цели занятия. Сформировать представление о двигательных единицах, их типах и функциональных свойствах.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	В соответствии с теоретическим материалами составить схемы-конспекты по теме «Нервно-мышечная система. Произвольные движения», выполнить моделирование из пластилина и зарисовку мотонейрона, режимов мышечного сокращения, схему обратных связей в управлении движениями.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Конспект-схема «Возрастные особенности двигательного анализатора Системы произвольных и непроизвольных движений. Особенности движений в младенческом возрасте, раннем детстве, дошкольном	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование,

	возрасте, младшем школьном возрасте, подростковом возрасте. Возрастные особенности регуляции произвольных движений».	проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

Вопросы к обсуждению:

Поза тела и её значение в двигательной деятельности человека. Роль спинного мозга, различных отделов ствола мозга и подкорковых ядер в регуляции тонуса скелетных мышц и позы тела. Гамма-регуляция мышечного тонуса. Установочные рефлексy.

Роль различных отделов центральной нервной системы в регуляции движений. Спинальные двигательные системы (реципрокная иннервация мышц-антагонистов, сгибательный, перекрестный и шагательный рефлексy). Двигательные функции ствола мозга и роль мозжечка в регуляции движений. Нисходящие моторные системы, корковый контроль афферентных влияний, спинальных рефлексy и активности мотонейронов спинного мозга. Роль парной деятельности и доминирования полушарий в управлении движениями. Использование сенсорных коррекций и срочной информации при обучении движениям

Практические задания:

В соответствии с теоретическими материалами составить схемы-конспекты по теме «Нервно-мышечная система. Произвольные движения», выполнить моделирование из пластилина и зарисовку мотонейрона, режимов мышечного сокращения, схему обратных связей в управлении движениями. Конспект-схема «Возрастные особенности двигательного анализатора Системы произвольных и непроизвольных движений. Особенности движений в младенческом возрасте, раннем детстве, дошкольном возрасте, младшем школьном возрасте, подростковом возрасте. Возрастные особенности регуляции произвольных движений».

Требования к выполнению практического задания:

В практической работе должны быть выполнены задания по всем вышеуказанным параметрам.

1. Учебная дисциплина. *Физиология человека*

2. Тема практического занятия. Тема 2.1. Понятие о системе крови. Кроветворение. Состав и объем крови. Функции крови

3. Цели занятия. Изучить физиологические основы кроветворения, состав и объем, функции крови.

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Понятие о системе крови. Кроветворение. Состав и объем крови. Функции крови. Форменные элементы крови: эритроциты, лейкоциты, тромбоциты, их строение и функции. Гемоглобин и гематокрит крови. Осмотическая устойчивость эритроцитов. Лейкоцитарная формула. Физиологический лейкоцитоз. Скорость оседания эритроцитов. Физико-химические свойства плазмы крови: удельный вес, гематокрит, осмотическое давление, КОС, буферные системы крови, коллоидные и суспензионные свойства, вязкость.	Опрос, оценка знаний студентов

2	Группы крови. Резус-фактор. Свертывание крови. Нервная и гуморальная регуляция системы крови. Изменения крови при мышечной деятельности: истинный и ложный эритроцитоз, эритропения, миогенный лейкоцитоз и его фазы, миогенный тромбоцитоз. Изменение показателей периферической крови при различных функциональных состояниях. Лимфа как внутренняя среда организма: количество, состав, основные свойства и функции, лимфообразование.	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

Вопросы к обсуждению:

Понятие о системе крови. Кроветворение. Состав и объем крови. Функции крови. Форменные элементы крови: эритроциты, лейкоциты, тромбоциты, их строение и функции. Гемоглобин и гематокрит крови. Осмотическая устойчивость эритроцитов. Лейкоцитарная формула. Физиологический лейкоцитоз. Скорость оседания эритроцитов. Физико-химические свойства плазмы крови: удельный вес, гематокрит, осмотическое давление, КОС, буферные системы крови, коллоидные и суспензионные свойства, вязкость. Группы крови. Резус-фактор. Свертывание крови. Нервная и гуморальная регуляция системы крови. Изменения крови при мышечной деятельности: истинный и ложный эритроцитоз, эритропения, миогенный лейкоцитоз и его фазы, миогенный тромбоцитоз. Изменение показателей периферической крови при различных функциональных состояниях. Лимфа как внутренняя среда организма: количество, состав, основные свойства и функции, лимфообразование.

Практические задания:

Задание 1. Изучение методов измерения артериального давления

Задание 2. Ритм сердца и факторы, влияющие на него

Задание 3. Определение длительности сердечного цикла у человека по пульсу.

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить задания согласно заданным параметрам практической работы

1. Учебная дисциплина. *Физиология человека*
2. Тема практического занятия. Тема 2.2. Сердце. Функциональные особенности и свойства сердечной мышцы
3. Цели занятия. Изучить физиологические основы сердца, функциональные особенности и свойства сердечной мышцы
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Сердце. Функциональные особенности и свойства сердечной мышцы (автоматия, возбудимость, проводимость и сократимость). Автоматия и проводящая система сердца. Электрические явления в сердце. Электрокардиограмма (ЭКГ). Сократительная деятельность сердца. Закон «все или ничего». Метаболизм и кровоснабжения сердца. Фазовая структура сердечного цикла. Показатели деятельности	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

	сердца. Зависимость частоты сердечных сокращений (ЧСС) от мощности циклической работы, величины и продолжительности статических усилий, объема активной мышечной массы. Систолический (ударный) объем крови (УОК), минутный объем крови (МОК) объем циркулирующей и депонированной крови. Зависимость изменений УОК и МОК от мощности мышечной работы. Особенности изменений УОК и МОК при статической работе. Влияние на ЧСС, УОК и МОК положения тела в пространстве. Внутри и внесердечные (нервные и гуморальные) механизмы регуляции работы сердца в покое и при работе. Функциональная организация сосудистой системы. Функции артериальных и венозных сосудов. Гемодинамика. Биофизические основы гемодинамики. Артериальное давление (АД) и факторы, его определяющие, сосудистое сопротивление кровотоку. Объемная и линейная скорости кровотока. Движение крови по артериям и венам, факторы его определяющие. Микроциркуляция. Капилляры и их типы. Обмен газов, жидкости и веществ через стенку капилляров. Тонус сосудов и механизмы его регуляции. Физиологические и биофизические механизмы регуляции движения крови по сосудам. Механизмы местной, нервной и гуморальной регуляции деятельности различных звеньев сердечно-сосудистой системы. Физиологические механизмы кровоснабжения скелетных мышц и других органов и тканей. Основные показатели гемодинамики при мышечной работе. Рабочая гиперемия и ее механизмы.	
2	Факторы, определяющие величину кровоснабжения активных мышц. Кровоснабжение скелетных мышц при динамической работе и статических усилиях. Перераспределение кровотока при мышечной работе. Особенности регуляции кровообращения при мышечной работе. Механизмы регуляции лимфообращения в покое и мышечной деятельности.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла практического задания и её структуры)

Вопросы к обсуждению:

Сердце. Функциональные особенности и свойства сердечной мышцы (автоматия, возбудимость, проводимость и сократимость). Автоматия и проводящая система сердца. Электрические явления в сердце. Электрокардиограмма (ЭКГ). Сократительная деятельность сердца. Закон «все или ничего». Метаболизм и кровоснабжения сердца. Фазовая структура сердечного цикла. Показатели деятельности сердца. Зависимость частоты сердечных сокращений (ЧСС) от мощности циклической работы, величины и продолжительности статических усилий, объема активной мышечной массы. Систолический (ударный) объем крови (УОК), минутный объем крови (МОК) объем циркулирующей и депонированной крови.

Зависимость изменений УОК и МОК от мощности мышечной работы. Особенности изменений УОК и МОК при статической работе. Влияние на ЧСС, УОК и МОК положения тела в пространстве. Внутри и внесердечные (нервные и гуморальные) механизмы регуляции работы сердца в покое и при работе.

Функциональная организация сосудистой системы. Функции артериальных и венозных сосудов. Гемодинамика. Биофизические основы гемодинамики. Артериальное давление (АД) и факторы, его определяющие, сосудистое сопротивление кровотоку. Объемная и линейная скорости кровотока. Движение крови по артериям и венам, факторы его определяющие. Микроциркуляция. Капилляры и их типы. Обмен газов, жидкости и веществ через стенку капилляров. Тонус сосудов и механизмы его регуляции. Физиологические и биофизические механизмы регуляции движения крови по сосудам. Механизмы местной, нервной и гуморальной регуляции деятельности различных звеньев сердечно-сосудистой системы. Физиологические механизмы кровоснабжения скелетных мышц и других органов и тканей. Основные показатели гемодинамики при мышечной работе. Рабочая гиперемия и ее механизмы. Факторы, определяющие величину кровоснабжения активных мышц. Кровоснабжение скелетных мышц при динамической работе и статических усилиях. Перераспределение кровотока при мышечной работе.

Особенности регуляции кровообращения при мышечной работе. Механизмы регуляции лимфообращения в покое и мышечной деятельности.

Практические задания:

Задание 1. Определение длительности сердечного цикла у человека по пульсу.

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить и оформить задание согласно заданным параметрам практической работы

1. Учебная дисциплина. *Физиология человека*
2. Тема практического занятия. Тема 2.3. Дыхание и его функции. Газообмен в легких
3. Цели занятия. Сформировать представление о физиологических особенностях дыхания и его функциях, газообмена в легких
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Дыхание и его функции. Этапы газообмена в организме. Вентиляция легких. Механизм вдоха и выдоха. Дыхательный цикл и его изменения (гиперпноэ, тахипноэ, полипноэ, диспноэ). Легочные объемы и емкости. Должные и фактические величины. Легочная вентиляция и её компоненты в условиях покоя и при мышечной работе у людей различного уровня физической подготовленности. Функциональное «мертвое» пространство. Альвеолярная вентиляция. Кислородная стоимость (работа) дыхания.	Опрос, оценка знаний студентов
2	Газообмен в легких. Газовый состав атмосферного, альвеолярного и выдыхаемого воздуха. Величины парциального давления газов в легких и напряжения газов в артериальной, венозной крови и тканях. Диффузия как механизм обмена газов в легких и тканях. Диффузионная способность легких для кислорода и углекислого газа.	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла практической работы и её структуры)

Вопросы к обсуждению

Дыхание и его функции. Этапы газообмена в организме. Вентиляция легких. Механизм вдоха и выдоха. Дыхательный цикл и его изменения (гиперпноное, тахипное, полипноное, диспноное). Легочные объемы и емкости. Должные и фактические величины. Легочная вентиляция и её компоненты в условиях покоя и при мышечной работе у людей различного уровня физической подготовленности. Функциональное «мертвое» пространство. Альвеолярная вентиляция. Кислородная стоимость (работа) дыхания.

Газообмен в легких. Газовый состав атмосферного, альвеолярного и выдыхаемого воздуха. Величины парциального давления газов в легких и напряжения газов в артериальной, венозной крови и тканях. Диффузия как механизм обмена газов в легких и тканях. Диффузионная способность легких для кислорода и углекислого газа.

Практические задания:

1. Зарисовать на листе А4 дыхательный цикл
2. Спирометрия

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить и оформить задание согласно заданным параметрам практической работы

1. Учебная дисциплина. *Физиология человека*
2. Тема практического занятия Тема 2.4. Общая характеристика основных пищеварительных процессов.
3. Цели занятия. Сформировать представление об основных характеристиках основных пищеварительных процессов
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Транспорт кислорода кровью. Кислородная емкость крови. Оксигемоглобин и факторы, определяющие скорость его диссоциации. Понятие о сдвиге кривой диссоциации оксигемоглобина вправо (эффект Бора). Артериально-венозная разность по кислороду, коэффициент использования кислорода. Транспорт CO₂ кровью. Роль карбоангидразы; факторы, влияющие на выделение CO₂. Регуляция дыхания. Понятие о газовом гомеостазе организма. Типы регуляции дыхания. Дыхательный центр и его отделы (И.М. Сеченов, Н.А. Миславский). Регуляция деятельности дыхательного центра. Функции Периферических (артериальных) и центральных (медуллярных) хеморецепторов. Влияние на дыхательный центр с механорецепторов работающих мышц и периферических рецепторов. Роль коры больших полушарий головного мозга в регуляции дыхания. Произвольная регуляция дыхания. Рефлексы саморегуляции дыхания. Особенности механизмов регуляции дыхания при мышечной работе.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

	Общая характеристика основных пищеварительных процессов. Работы И. П. Павлова и его школы в исследовании физиологии пищеварения. Методы исследования функций желудочно-кишечного тракта. Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта: в полости рта, желудке, 12-перстной кишке, тонком и толстом кишечнике Состав и свойства пищеварительных соков, их основные ферменты. Полостное и пристеночное пищеварение. Секреторная, моторная и гормональная функции желудочно-кишечного тракта. Роль поджелудочной железы и печени в пищеварении. Всасывание продуктов переваривания пищи. Регуляция пищеварения в различных отделах желудочно-кишечного тракта. Влияние мышечной деятельности на пищеварение.	
2	Общая характеристика выделительных процессов. Выделительная функция кожи (потовые и сальные железы), легких и желудочно-кишечного тракта. Основные функции почек и методы их исследования. Нефрон как структурно-функциональная единица почек. Особенности кровообращения в почках. Юкстамедуллярные нефроны. Процесс мочеобразования: клубочковая фильтрация, канальцевая реабсорбция и секреция. Регуляция мочеобразования. Количество, состав и свойства мочи. Мочевыведение и мочеиспускание. Влияние мышечной деятельности на функции выделения.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла практической работы и её структуры)

Вопросы к обсуждению.

Транспорт кислорода кровью. Кислородная емкость крови. Оксигемоглобин и факторы, определяющие скорость его диссоциации. Понятие о сдвиге кривой диссоциации оксигемоглобина вправо (эффект Бора). Артериально-венозная разность по кислороду, коэффициент использования кислорода. Транспорт CO₂ кровью. Роль карбоангидразы; факторы, влияющие на выделение CO₂. Регуляция дыхания. Понятие о газовом гомеостазе организма. Типы регуляции дыхания. Дыхательный центр и его отделы (И.М. Сеченов, Н.А. Миславский). Регуляция деятельности дыхательного центра. Функции Периферических (артериальных) и центральных (медуллярных) хеморецепторов. Влияние на дыхательный центр с механорецепторов работающих мышц и периферических рецепторов. Роль коры больших полушарий головного мозга в регуляции дыхания. Произвольная регуляция дыхания. Рефлексы саморегуляции дыхания. Особенности механизмов регуляции дыхания при мышечной работе. Общая характеристика основных пищеварительных процессов. Работы И. П. Павлова и его школы в исследовании физиологии пищеварения. Методы исследования функций желудочно-кишечного тракта. Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта: в полости рта, желудке, 12-перстной кишке, тонком и толстом кишечнике Состав и свойства пищеварительных соков, их основные ферменты. Полостное и пристеночное

пищеварение. Секреторная, моторная и гормональная функции желудочно-кишечного тракта. Роль поджелудочной железы и печени в пищеварении. Всасывание продуктов переваривания пищи. Регуляция пищеварения в различных отделах желудочно-кишечного тракта. Влияние мышечной деятельности на пищеварение.

Практические задания:

Зарисовать на листе А4 процесс переваривания пищи на каждом этапе.

Зарисовать дыхательный цикл.

Зарисовать любую из патологий функционирования дыхательной системы

Зарисовать схему влияния мышечной деятельности на все указанные в теме системы.

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить доклад используя наглядное оформление на листе формата А4 с примерами и схемами.

1. Учебная дисциплина. *Физиология человека*
2. Тема практического занятия. Тема 2.5 Общая характеристика выделительных процессов.

3. Цели занятия. Сформировать представление о выделительных процессах

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Общая характеристика выделительных процессов. Выделительная функция кожи (потовые и сальные железы), легких и желудочно-кишечного тракта. Основные функции почек и методы их исследования. Нефрон как структурно-функциональная единица почек.	Опрос, оценка знаний студентов
2	Особенности кровообращения в почках. Юкстамедуллярные нефроны. Процесс мочеобразования: клубочковая фильтрация, канальцевая реабсорбция и секреция. Регуляция мочеобразования. Количество, состав и свойства мочи. Мочевыведение и мочеиспускание. Влияние мышечной деятельности на функции выделения.	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла практической работы и её структуры)

Вопросы к обсуждению.

Общая характеристика выделительных процессов. Выделительная функция кожи (потовые и сальные железы), легких и желудочно-кишечного тракта. Основные функции почек и методы их исследования. Нефрон как структурно-функциональная единица почек. Особенности кровообращения в почках. Юкстамедуллярные нефроны. Процесс мочеобразования: клубочковая фильтрация, канальцевая реабсорбция и секреция. Регуляция мочеобразования. Количество, состав и свойства мочи. Мочевыведение и мочеиспускание. Влияние мышечной деятельности на функции выделения.

Практические задания:

На основе конкретных примеров провести сравнительный анализ по выделительным процессам

Зарисовать на листе А4 нефрон, процесс мочеобразования

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить задание согласно цели практической работы

1. Учебная дисциплина. *Физиология человека*
2. Тема практического занятия. Тема 3.1 Взаимосвязь обмена веществ и энергии
3. Цели занятия. Сформировать представление о взаимосвязи обмена веществ и энергии, ассимиляции и диссимиляции, анаболизме и катаболизме.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Взаимосвязь обмена веществ и энергии. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм. Роль белков в организме. Азотистый баланс. Пластическое обеспечение функций. Белковый обмен во время мышечной работы и восстановления. Регуляция белкового обмена. Роль жиров в организме. Особенности превращения жиров в организме. Мобилизация и использование свободных жирных кислот в энергообеспечении работы мышц. Регуляция жирового обмена. Роль углеводов в организме. Особенности превращения жиров в организме. Регуляция уровня глюкозы в крови и регуляция углеводного обмена. Углеводный обмен при мышечной работе. Соотношение углеводного и жирового обменов во время мышечной работы.	Опрос, оценка знаний студентов
2	Обмен воды и минеральных веществ. Значение и распределение воды в организме. Обмен воды при мышечной работе. Влияние дегидратации на работоспособность. Минеральный обмен. Особенности минерального обмена при мышечной работе. Обмен энергии. Энергетический баланс организма. Основной обмен. Добавочный расход энергии. Суточные энергозатраты при различных видах деятельности. Источники энергии и способы её освобождения в организме. Прямая и непрямая калориметрия. Калорический эквивалент кислорода. Энергетический обмен при мышечной работе. Кислородный запрос, потребление кислорода и кислородный долг. Энергетическая стоимость разных видов мышечной деятельности. Коэффициент полезного действия	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла практической работы и её структуры)

Вопросы к обсуждению:

Взаимосвязь обмена веществ и энергии. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм. Роль белков в организме. Азотистый баланс. Пластическое обеспечение функций. Белковый обмен во время мышечной работы и восстановления. Регуляция белкового обмена.

Роль жиров в организме. Особенности превращения жиров в организме. Мобилизация и использование свободных жирных кислот в энергообеспечении работы мышц. Регуляция жирового обмена.

Роль углеводов в организме Особенности превращения жиров в организме. Регуляция уровня глюкозы в крови и регуляция углеводного обмена. Углеводный обмен при мышечной работе. Соотношение углеводного и жирового обменов во время мышечной работы.

Практические задания:

1. Роль белков в организме. Биологическая сущность патологии белкового обмена. 2. Виды белковой недостаточности. 3. Причины и характеристика общей белковой недостаточности. 4. Причины и характеристика избирательной белковой недостаточности. 5. Роль желудка и поджелудочной железы в усвоении белка. 6. Роль кишечника в усвоении белка. 7. Патогенез нарушений усвоения белков при энтероколитах. 8. Что такое «сбалансированность» и «дисбаланс» аминокислот? 9. Последствия аминокислотного дисбаланса в крови. 10. Влияние СТГ, АКТГ, глюкокортикоидов на белковый обмен. 11. Влияние половых гормонов, инсулина и гормонов щитовидной железы на белковый обмен. 12. Виды белкового синтеза и их нарушения. 13. Характеристика межклеточного обмена белков. 14. Нарушение межклеточного обмена аминокислот, причины и проявления. 15. Патология конечного этапа белкового обмена (нарушение образования мочевины). 16. Виды гиперазотемий, их причины. 17. Патология обмена растворимых белков (плазменных белков). 18. Что такое «диспротеинемия», виды, причины и проявления? 19. Роль печени и почек в обмене плазменных белков и его нарушениях. 20. Что такое амилоидоз и каковы механизмы его развития

Нарушения углеводного обмена Нарушения утилизации глюкозы клетками Усиление глюконеогенеза Активация полиольного пути распада глюкозы. Нарушения липидного обмена Нарушения биосинтеза ТАГ Усиление липолиза Увеличение образования кетоновых тел Интенсификация биосинтеза холестерина

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить задание согласно цели практической работы

1. Учебная дисциплина. *Физиология человека*
2. Тема практического занятия. Тема 3.2. Регуляция температуры тела человека
3. Цели занятия. Сформировать представление о температурном гомеостазе и тепловом балансе организма, механизмах теплопродукции (химическая терморегуляция).
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Понятие о температурном гомеостазе и тепловом балансе организма. Механизмы теплопродукции (химическая терморегуляция). Первичное и вторичное тепло. Механизмы теплоотдачи (физическая терморегуляция). Теплоизлучение, теплопроводение, конвекция и испарение. Работа потовых желез и их роль в теплоотдаче	Опрос, оценка знаний студентов
2	Дегидратация организма. Температурные «ядро» и «оболочка» тела. Факторы, определяющие колебания температуры «ядра» и «оболочки». Способы измерения температуры тела. Регуляция температуры тела человека. Восприятие и анализ температуры тела и внешней среды. Нервные центры. Исполнительные органы системы терморегуляции. Рабочая гипертермия, ее механизмы и закономерности. Теплообмен при различных видах мышечной деятельности и влияние на него условий внешней среды (температура, влажность). Адаптация организма к изменениям температуры внешней среды.	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла практической работы и её структуры)

Вопросы к обсуждению:

Постоянство температуры внутренней среды организма как необходимое условие нормального протекания метаболических процессов. Гомойотермия и пойкилотермия. Понятие о гетеротермии. Температура тела человека. Температурное «ядро» и «оболочка». Колебания температуры тела. Методы ее измерения. Температура «комфорта». Понятие о гипотермии и гипертермии. Теплопродукция. Обмен веществ как источник образования тепла. Роль отдельных органов в теплопродукции. Теплоотдача. Способы отдачи тепла (теплопроводение, конвекция, излучение, испарение). Внутренний и наружный потоки энергии. Механизмы терморегуляции. Химическая и физическая терморегуляция. Эффекторные аппараты и эфферентные пути терморегуляции. Терморецепторы. Центр терморегуляции. Физиологические механизмы адаптации к холоду и теплу. Эндо- и экзопирогены. Физиологические основы гипотермии.

Практические задания:

Решение задач по расчету энергетических затрат в организме.

Задача 1. Определение своего основного обмена: а) по массе тела: $P \text{ кг} \times 4,185 \text{ кДж} \times 24 \text{ ч}$; б) по поверхности тела: $S \text{ м}^2 \times 4.185 \text{ кДж} \times 940$; в) по таблицам роста, пола, массы тела и возраста.

Задача 2. За 20 мин испытуемый вдохнул и выдохнул 240 л воздуха, в котором содержится 4.03 % углекислого газа и 16,9% кислорода. Определить суточный обмен этого человека.

Задача 3. За 30 мин пребывания человека в калориметре температура 40 л воды повысилась с 20 до 21 °С. Определить суточный обмен этого человека.

Задача 4. За 1 сутки испытуемый принял с пищей 430 г углеводов, 110 г белков и 100 г жира. Определить калорическую ценность этих продуктов.

Задача 5. За 1 сутки с мочой выделено 20 г азота в виде мочевины и мочевой кислоты.

Определить суточный обмен этого человека. Задача 6. Обмен за 1 сутки равен 15000 кДж, дыхательный коэффициент -0,9. Какая часть тепла вырабатывается за счет жира и углеводов?

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить задание согласно цели практической работы

1. Учебная дисциплина. *Физиология человека*

2. Тема практического занятия. Тема 3.3. Функции желез внутренней секреции

3. Цели занятия. Сформировать представление о функциях желез внутренней секреции (эндокринных желез) и их роли в регуляции функций организма в покое и при мышечной деятельности.

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Функции желез внутренней секреции (эндокринных желез) и их роль в регуляции функций организма в покое и при мышечной деятельности. Гормоны, их свойства. Виды и механизм действия гормонов. Основные методы исследования: удаление эндокринных желез в эксперименте, блокада и стимуляция их функций, введение гормонов. Эндокринная система организма и регуляция её деятельности (гипофизарный и парагипофизарный пути регуляции). Функции гормонов передней, средней и задней доли гипофиза. Роль гормонов гипофиза в регуляции	Опрос, оценка знаний студентов

	деятельности других желез внутренней секреции.	
2	Функции гормонов надпочечников. Гормоны мозгового слоя (адреналин и норадреналин), их связь с симпатической нервной системой. Гормоны коркового слоя: минералокортикоиды и глюкокортикоиды. Их роль в процессах срочной и долговременной адаптации организма к экстремальным факторам. Общий адаптационный синдром, его стадии. Стресс и адаптация. Роль желез внутренней секреции в формировании системно-структурного следа при переходе срочных адаптивных реакций в долговременные. Эндокринные функции половых желез и их роль в развитии физических качеств. Вредность использования анаболических стероидов. Функции гормонов щитовидной железы. Ее гипо- и гиперфункция. Влияние на энергетический обмен и связь с симпатической нервной системой. Роль в процессах терморегуляции. Эндокринные функции поджелудочной железы.	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла практической работы и её структуры)

Вопросы к обсуждению.

Физиология эндокринной системы. Механизм действия гормонов. Гипоталамо-гипофизарная система. Гормоны гипофиза, их роль и особенности секреции. Гормоны щитовидной железы, их роль и особенности секреции. Паращитовидные железы и их роль. Гормоны коркового слоя надпочечников, их роль в жизнедеятельности организма и в долговременной адаптации к физическим нагрузкам. Гормоны мозгового вещества надпочечников. Роль симпатoadреналовой системы в процессе срочной адаптации. Понятие об общем адаптационном синдроме, его стадии. Роль желез внутренней секреции в адаптации к физическим нагрузкам и другим факторам среды. Гомоны половых желез и их роль в жизнедеятельности организма. Влияние половых гормонов на белковый обмен

Практические задания:

В соответствии с теоретическими материалами составить схемы «Функции гормонов передней, средней и задней доли гипофиза. Роль гормонов гипофиза в регуляции деятельности других желез внутренней секреции», выполнить моделирование надпочечников. Гормоны мозгового слоя (адреналин и норадреналин), их связь с симпатической нервной системой. Гормоны коркового слоя: минералокортикоиды и глюкокортикоиды», с помощью пластилина и зарисовки изобразить щитовидную железу, поджелудочную железу. Зарисовать строение половых желез.

Схематично, иллюстративно и письменно ответить на следующие вопросы: Гуморальная регуляция физиологических функций. Классификация гуморальных агентов и эндокринных желез. Биохимическая природа гормонов. Механизм их восприятия и действия. Основные аспекты гуморальных влияний. Регуляция выработки гормонов. Контуры саморегуляции, принцип “плюс - минус взаимодействие”. Методы исследования желез внутренней секреции. Гипофиз, его строение. Передняя доля гипофиза и его гормоны. Промежуточная и задняя доли гипофиза, их гормоны. Щитовидная и паращитовидная железы. Их гормоны и регуляция деятельности. Внутренняя секреция поджелудочной железы, ее гормоны и регуляция их выработки. Мозговое вещество надпочечников, его гормоны и регуляция их продукции. Корковое вещество надпочечников, его участие в

приспособительных реакциях организма. Реакция “стресс”, его фазы и значения. Внутренняя секреция половых желез. Изменения в организме при их недостаточности. Место образования половых гормонов и регуляция их продукции. Половое созревание человека. Женский половой цикл. Гормональные изменения после оплодотворения. Гормоны плаценты эпифиза. Тканевые гормоны. Собственные гормоны ЖКТ. Межклеточные связи в организме. Креаторные взаимодействия. Какие гормоны вырабатываются в передней доле гипофиза? Как изменяется секреция гонадотропных гормонов при возрастании количества половых гормонов в крови? Гормоны щитовидной железы, синтез, влияние на метаболические процессы. Гормон роста и действие его на обмен веществ в организме. Поджелудочная железа и ее гормоны. Роль инсулина в регуляции обмена углеводов.. Гормональная регуляция минерального обмена.

Требования к выполнению практического задания:

Выполненные задания по моделированию и зарисовке практических работ раздела.

Выполнить задание согласно цели практической работы

1. Учебная дисциплина. *Физиология человека*
2. Тема практического занятия. Тема 4.1 Аналитические и синтетические классификации
3. Цели занятия. Сформировать представление о характеристике циклических и ациклических движений различной относительной мощности:
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Аналитические и синтетические классификации. Классификация спортивных движений и упражнений: по биомеханической структуре, характеру реагирования на условия деятельности, проявлению физических качеств, режиму деятельности скелетных мышц, мощности нагрузки, преобладающим источникам энергии, уровню энергозатрат, характеру распределения усилий, сложности координации, объему занятых в движении мышц.	Опрос, оценка знаний студентов
2	Характеристика циклических движений различной относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие системы энергообеспечения, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность, длительность восстановления).	Опрос, оценка знаний студентов
3.	Общая характеристика ациклических движений. Характеристика силовых и скоростно-силовых упражнений. Взрывные усилия. Особенности удержания статических усилий. Феномен статического усилия (Д. Линдгард). Прицельные упражнения.	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла практической работы и её структуры)

Вопросы к обсуждению.

Характеристика циклических движений различной относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие системы энергообеспечения, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность, длительность восстановления).

Общая характеристика ациклических движений. Характеристика силовых и скоростно-силовых упражнений. Взрывные усилия. Особенности удержания статических усилий. Феномен статического усилия (Д. Линдгард). Прицельные упражнения.

Состояния организма при спортивной деятельности. Предстартовое состояние. Аналитические и синтетические классификации. Классификация спортивных движений и упражнений: по биомеханической структуре, характеру реагирования на условия деятельности, проявлению физических качеств, режиму деятельности скелетных мышц, мощности нагрузки, преобладающим источникам энергии, уровню энергозатрат, характеру распределения усилий, сложности координации, объему занятых в движении мышц.

Практические задания:

Оценка состояния вегетативных функций при статической и динамической работе

Требования к выполнению практического задания:

Изучить методы исследования и оценки функционального состояния организма спортсменов: методы оценки физической работоспособности (тест PWC170, спироэргометрическое тестирование), методы оценки адаптационных резервов организма (тест вариационной пульсометрии), современные методы врачебнопедагогических наблюдений (кардиомониторирование).

1. Учебная дисциплина. *Физиология человека*

2. Тема практического занятия. Тема 4.2 Характеристика движений, оцениваемых в баллах

3. Цели занятия. Дать характеристику движений, оцениваемых в баллах (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность) и ситуационных движений

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Характеристика движений, оцениваемых в баллах (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность). Характеристика ситуационных движений (спортивные игры и единоборства), (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность).	Опрос, оценка знаний студентов
2	Состояния организма при спортивной деятельности. Предстартовое состояние. Особенности физиологических функций. Физиологические механизмы предстартовых изменений. Разновидности предстартового состояния и способы управления ими.	Опрос, оценка знаний студентов

	Восстановление. Восстановительные процессы после работы. Послерабочие изменения как отражение следовых процессов в тканях и нервной системе. Кислородный долг и его компоненты. Восстановление энергетических запасов в организме. Особенности восстановления функций: неравномерность, гетерохронность, фазность, избирательность, конструктивный характер. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Влияние тренировки на восстановительные процессы. Средства повышения эффективности процессов восстановления. Активный отдых.	

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла практической работы и её структуры)

Вопросы к обсуждению:

Разминка как фактор оптимизации предстартовых реакций. Влияние разминки на ускорение вработывания физиологических функций. Значение общей и специальной разминки. Обоснование интервала отдыха между разминкой и соревнованием. Вработывание. Физиологические закономерности и механизмы вработывания. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Механизмы их развития. Пути преодоления «мертвой точки».

Рабочее состояние. Истинное и ложное устойчивое состояние при циклических упражнениях разной мощности. Характеристика двигательных, висцеральных функций, энергетического обмена, гормональной активности, координации движений в фазе устойчивой работоспособности. Состояние оптимальной работоспособности при упражнениях переменной мощности, ациклических и других упражнениях.

Утомление. Определение и физиологическая сущность утомления. Современные представления о механизмах утомления. Утомление и работоспособность. Физиологические проявления и стадии развития утомления при физической работе. Компенсированное и некомпенсированное утомление. Наиболее типичные факторы утомления при различных видах спортивных упражнений. Критерии и тесты оценки утомления. Понятие об основных факторах, лимитирующих работоспособность при упражнениях разного характера и мощности.

Восстановление. Восстановительные процессы после работы. Послерабочие изменения как отражение следовых процессов в тканях и нервной системе. Кислородный долг и его компоненты. Восстановление энергетических запасов в организме. Особенности восстановления функций: неравномерность, гетерохронность, фазность, избирательность, конструктивный характер. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Влияние тренировки на восстановительные процессы. Средства повышения эффективности процессов восстановления. Активный отдых.

Практические задания:

➤ Ортостатическая проба основана на том, что тонус симпатического отдела вегетативной нервной системы и соответственно частота сердечных сокращений увеличиваются при переходе из горизонтального положения (клиностати́ка) в вертикальное

(ортостатика). Ортостатическая проба проводится следующим образом. Обследуемый ложится на кушетку, через 3—4 мин у него в течение 15 с подсчитывается пульс. Затем он встает и через 15 с после перехода в вертикальное положение у него вновь определяют пульс. Результаты пересчитывают на 1 мин. При нормальном тоне и возбудимости симпатического отдела вегетативной нервной системы учащение пульса не должно превышать 12—18 уд./мин. Уменьшение частоты пульса менее, чем на 12 уд./мин или увеличение частоты пульса более, чем на 18 уд./мин указывает, соответственно, на понижение или повышение возбудимости и тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы. Если разница больше 20 уд./мин, значит, организм не справляется с предлагаемой нагрузкой, то есть имеется остаточное утомление. У хорошо тренированных спортсменов учащение пульса сравнительно невелико и колеблется в пределах от 5 до 15 уд./мин. В клинических условиях, при проведении ортостатической пробы по Шеллону, помимо частоты сердечных сокращений в течение 10 мин вертикального положения обследуемого регистрируется и величина артериального давления на каждой минуте стояния.

➤ Клиностатическая проба основана на том, что при переходе из вертикального положения в горизонтальное повышается тонус парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, что выражается в урежении частоты пульса. Клиностатическую пробу проводят в обратном порядке по сравнению с предыдущей. Нормальная возбудимость парасимпатического отдела вегетативной нервной системы выражается в урежении пульса на 4—12 уд./мин; более значительное урежение пульса указывает на повышенную возбудимость этого отдела вегетативной нервной системы.

➤ Проба Ашнера (глазо-сердечный рефлекс) также характеризует возбудимость парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. У обследуемого в положении лежа определяют частоту пульса, затем на его глазные яблоки при закрытых веках мякотью большого и указательного пальцев производят нерезкое, постепенно усиливающееся давление в течение 10 с, но не до боли, и вновь определяют частоту пульса. Рефлекс считается положительным при урежении пульса на 5—12 уд./мин, что свидетельствует о нормальной возбудимости парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. Урежение частоты пульса более чем на 12 уд./мин указывает на повышение возбудимости парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. Если частота пульса после пробы не изменяется, то рефлекс считается отрицательным, что указывает на понижение возбудимости этого отдела вегетативной нервной системы. Глазо-сердечный рефлекс считается извращенным, если пульс после пробы учащается более чем на 24 уд./мин. У хорошо тренированных людей изменение частоты пульса при всех трех вегетативных пробах выражено слабее, чем у нетренированных. Выявлено, что значительные изменения показателей вегетативных проб проявляются в состоянии переутомления, перетренированности. В несколько меньшей степени они выражены при перенапряжении. Представление о функции вегетативной нервной системы можно получить по кожно-сосудистой реакции. Определяется она следующим образом: по коже каким-либо неострым предметом, например, неотточенным концом карандаша, с легким нажимом проводят несколько полосок. Если в месте нажима на коже появляется розовая окраска, кожно-сосудистая реакция в норме, белая — возбудимость симпатической иннервации кожных сосудов повышена, красная или выпукло-красная — возбудимость симпатической иннервации кожных сосудов высокая. Белый и красный дермограф может наблюдаться при отклонениях в деятельности вегетативной нервной системы (при переутомлении, во время болезни, при неполном выздоровлении).

Требования к выполнению практического задания:

Изучить методы исследования и оценки функционального состояния организма спортсменов: методы оценки физической работоспособности (тест PWC170, спироэргометрическое тестирование), методы оценки адаптационных резервов организма (тест вариационной пульсометрии), современные методы врачебнопедагогических наблюдений (кардиомониторирование).

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить задание согласно цели практической работы

1. Учебная дисциплина. *Физиология человека*
2. Тема практического занятия. Тема 5.1 Формирование двигательных навыков
3. Цели занятия. Сформировать представление о формировании двигательных навыков
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Двигательные навыки и физиологические механизмы их формирования. Роль тренируемости в освоении двигательных навыков. Функциональная система, доминанта, двигательный динамический стереотип, экстраполяция.	Опрос, оценка знаний студентов
2	Стабильность и вариативность компонентов двигательного навыка. Физиологические закономерности и стадии формирования двигательных навыков (стадия генерализации (иррадиации) возбуждения; стадия концентрации возбуждения; стадия стабилизации; стадия автоматизации навыка). Соматический и вегетативный компоненты двигательного навыка. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков (значение обратных связей, срочной и дополнительной информации, постепенного усложнения и разносторонней техники движений, речевой регуляции). Индивидуализация обучения. Особенности формирования двигательных навыков в различных видах спорта.	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла практической работы и её структуры)

Вопросы к обсуждению:

Двигательные навыки и физиологические механизмы их формирования. Роль тренируемости в освоении двигательных навыков. Функциональная система, доминанта, двигательный динамический стереотип, экстраполяция. Стабильность и вариативность компонентов двигательного навыка. Физиологические закономерности и стадии формирования двигательных навыков (стадия генерализации (иррадиации) возбуждения; стадия концентрации возбуждения; стадия стабилизации; стадия автоматизации навыка). Соматический и вегетативный компоненты двигательного навыка. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков (значение обратных связей, срочной и дополнительной информации, постепенного усложнения и разносторонней техники движений, речевой регуляции). Индивидуализация обучения. Особенности формирования двигательных навыков в различных видах спорта.

Практические задания:

На основе теоретического материала составить схемы-конспекты по следующим вопросам, использовать зарисовки, а также составить таблицу по возрастным особенностям двигательных качеств детей и подростков

1. Двигательные навыки и физиологические механизмы их формирования.
2. Роль тренируемости в освоении двигательных навыков.
3. Стабильность и вариативность компонентов двигательного навыка.
4. Физиологические закономерности и стадии формирования двигательных навыков (стадия генерализации (иррадиации) возбуждения; стадия концентрации возбуждения; стадия стабилизации; стадия автоматизации навыка).
5. Соматический и вегетативный компоненты двигательного навыка.
6. Индивидуализация обучения.
7. Особенности формирования двигательных навыков в различных видах спорта.

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить задание согласно цели практической работы

1. Учебная дисциплина. *Физиология человека*
2. Тема практического занятия. Тема 6.1. Спортивная тренировка и её основные структурно-функциональные эффекты.
3. Цели занятия. Сформировать представление о физиологической характеристике состояния тренированности, и функциональных изменениях органов и систем в этот период.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Спортивная тренировка и её основные структурно-функциональные эффекты. Физиологическая характеристика состояния тренированности. Функциональные изменения Деятельности висцеральных систем в покое, при стандартных и максимальных нагрузках. Физиологическое обоснование принципов спортивной тренировки: специфичности, максимальных нагрузок, взаимодействия нагрузок, вариативности, обратимости, цикличности, учета фазности восстановительных процессов. Классификация нагрузок по специфичности, энергетической направленности, координационной сложности и величине. Физиологическое обоснование компонентов тренировочных нагрузок.	Опрос, оценка знаний студентов
2	Физиологическое обоснование структуры многолетней подготовки и ее отдельных этапов как процесса формирования долговременной адаптации. Физиологическая характеристика периодизации спортивной тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Физиологические основы предсоревновательного этапа тренировки. Особенности физической терморегуляции в условиях повышенной температуры и влажности воздуха. Физиологическая характеристика факторов, снижающих спортивную работоспособность: а) перегревание организма; б) дегидратация; в) снижение кислородтранспортных возможностей сердечно-сосудистой системы. Изменения функций организма в условиях повышенной температуры и влажности. Тепловая адаптация (акклиматизация) и ее физиологическая характеристика. Спортивная тренировка в жарких условиях. Питьевой режим. Повышение тепловой устойчивости организма.	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла практической работы и её структуры)

Вопросы к обсуждению:

Физиологическое обоснование структуры многолетней подготовки и ее отдельных этапов как процесса формирования долговременной адаптации. Физиологическая характеристика периодизации спортивной тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Физиологические основы предсоревновательного этапа тренировки. Особенности физической терморегуляции в условиях повышенной температуры и влажности воздуха. Физиологическая характеристика факторов, снижающих спортивную работоспособность: а) перегревание организма; б) дегидратация; в) снижение кислородтранспортных возможностей сердечно-сосудистой системы. Изменения функций организма в условиях повышенной температуры и влажности. Тепловая адаптация (акклиматизация) и ее физиологическая характеристика. Спортивная тренировка в жарких условиях. Питьевой режим. Повышение тепловой устойчивости организма.

Практические задания:

Оценка тренированности

1. КРИС

2. Проба Руффье – Диксона

3. Ортостатическая проба

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить задание согласно цели практической работы

1. Учебная дисциплина. *Физиология человека*

2. Тема практического занятия. Тема 6.2 Спортивная работоспособность

3. Цели занятия. Сформировать представление о спортивной работоспособности

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Спортивная работоспособность в условиях пониженной температуры окружающей среды. Изменения функций организма в этих условиях. Физическая работоспособность в холодных условиях. Акклиматизация к изменениям температуры. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления. Характеристика факторов, действующих на организм человека в условиях среднегорья и высокогорья, изменения функций организма в этих условиях. Различные типы гипоксии и их физиологическая характеристика. Горная (высотная) болезнь. Адаптация человека к пониженному барометрическому давлению. Работоспособность спортсменов во время и после пребывания в среднегорье.	Опрос, оценка знаний студентов
2	Биологические ритмы человека. Циркадианные ритмы и	Опрос, оценка знаний студентов

	динамика работоспособности в течение суток. Биоритмы и адаптация. Десинхроноз и его физиологическая характеристика. Формирование новой суточной периодики функций организма при трансмеридиональных перемещениях и ее фазы. Спортивная работоспособность при смене климато-географических условий. Влияние водной среды на спортивную работоспособность. Факторы, действующие на организм человека в водной среде (плотность, повышенное барометрическое давление, гипогравитация, высокая теплоемкость и теплопроводность воды). Особенности терморегуляции организма в воде. Энергетика плавания. Функции сенсорных систем в воде. Функции соматических и висцеральных систем в водной среде. Физиологические основы совершенствования двигательных качеств пловцов.	

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла практической работы и её структуры)

Вопросы к обсуждению:

Общая характеристика выделительных процессов. Выделительная функция кожи (потовые и сальные железы), легких и желудочно-кишечного тракта. Основные функции почек и методы их исследования. Нефрон как структурно-функциональная единица почек. Особенности кровообращения в почках. Юкстамедуллярные нефроны. Процесс мочеобразования: клубочковая фильтрация, канальцевая реабсорбция и секреция. Регуляция мочеобразования. Количество, состав и свойства мочи. Мочевыведение и мочеиспускание. Влияние мышечной деятельности на функции выделения.

Практические задания:

Оценка двигательных функций (сила, выносливость, лабильность)

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить задание согласно цели практической работы

1. Учебная дисциплина. Физиология человека
2. Тема практического занятия- Тема 7.1 Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора и их физиологические критерии. Физиологическая характеристика возрастных этапов специализации в разных видах спорта.
3. Цель занятия. Сформировать представление о физиологических критериях спортивной ориентации и отбора, физиологической характеристике возрастных этапов специализации в разных видах спорта
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора и их физиологические критерии. Физиологическая характеристика возрастных этапов	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование,

	специализации в разных видах спорта. Особенности функциональных изменений у юных спортсменов при упражнениях различной мощности, силовых и скоростно-силовых упражнениях. Аэробные и анаэробные возможности юных спортсменов. Возрастные особенности формирования двигательных навыков и развития двигательных качеств. Особенности развития состояний организма (вработывания, устойчивого состояния, утомления и восстановления) в процессе тренировки у юных спортсменов. Возрастные закономерности и механизмы адаптации юных спортсменов под влиянием спортивной тренировки, физиологические основы дозирования тренировочных нагрузок.	проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Особенности деятельности центральной нервной системы и сенсорных систем в женском организме. Особенности двигательных и висцеральных функций и развития физических качеств у женщин. Аэробные и анаэробные возможности женщин. Изменения функциональных возможностей женского организма под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом. Функциональные особенности женского организма, благоприятствующие выполнению ряда упражнений. Факторы, лимитирующие спортивную работоспособность женщин. Влияние больших физических нагрузок на организм спортсменок. Перестройка гормональной активности и функционального состояния всех систем организма в различные фазы менструального цикла. Влияние на спортивную работоспособность женщин фаз менструального цикла: менструальной, постменструальной, овуляторной, постовуляторной и предменструальной. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз ОМЦ. Физиологические основы построения тренировочных микро- и мезоциклов у спортсменок..	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5.Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Аэробные и анаэробные возможности юных спортсменов. Возрастные особенности формирования двигательных навыков и развития двигательных качеств.

2. Особенности развития состояний организма (вработывания, устойчивого состояния, утомления и восстановления) в процессе тренировки у юных спортсменов.
3. Особенности деятельности центральной нервной системы и сенсорных систем в женском организме.
4. Особенности двигательных и висцеральных функций и развития физических качеств у женщин. Аэробные и анаэробные возможности женщин.
5. Изменения функциональных возможностей женского организма под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
6. Функциональные особенности женского организма, благоприятствующие выполнению ряда упражнений.
7. Факторы, лимитирующие спортивную работоспособность женщин. Влияние больших физических нагрузок на организм спортсменок.
8. Перестройка гормональной активности и функционального состояния всех систем организма в различные фазы менструального цикла.
9. Влияние на спортивную работоспособность женщин фаз менструального цикла: менструальной, постменструальной, овуляторной, постовуляторной и предменструальной.
10. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз ОМЦ. Физиологические основы построения тренировочных микро- и мезоциклов у спортсменок.

Практические задания:

Оценка двигательных функций (сила, выносливость, лабильность)

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить задание согласно цели практической работы

**Приложение № 3 к методическим материалам
по дисциплине (модулю). Конспекты
лабораторных занятий по дисциплине
(модулю)**

КОНСПЕКТЫ ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

ЗАДАНИЯ К ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема лабораторного занятия: Общая и частная физиология сенсорных систем. Функции головного мозга. Физиология высшей нервной деятельности (ВНД)

Форма практического задания: лабораторный практикум

Задания лабораторного практикума

1. Исследовать функций сохранения позы и равновесия при стоянии и ходьбе.
2. Исследовать функций координации тонуса мышц, позы и целенаправленного движения.
3. Исследовать функций мозжечка, осуществляющего программирование движений.
4. Исследовать функций среднего мозга.

ЗАДАНИЯ К ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема лабораторного занятия: Функциональные особенности и свойства сердечной мышцы

Форма практического задания: лабораторный практикум.

Задания лабораторного практикума

Задание 1. Измерить артериального давления способом Короткова.

Задание 2. Произвести функциональные пробы на реактивность сердечно-сосудистой системы.

Задание 3. Заполнить таблицу для записи результатов

Таблица 1

Артерия	ЧСС
височная	
лучевая	
сонная	
бедренная	

Таблица 2

Результаты измерения артериального давления методом Короткова

Показатели	Результат
СД	
ДД	
ПД	
Норма СД по формулам	
Норма ДД по формулам	
СКД	

Таблица 3

Результаты измерения исследования ССС на функциональную реактивность

показатели	покой	После работы через						
ЧСС		0'	1'	2'	3'	4'	5'	
АД								

Тема лабораторного занятия: Дыхание и его функции. Газообмен в легких лабораторный практикум.

Задания лабораторного практикума

1. Проанализировать состояние дыхательной системы студента.
2. Сравнить показатели вентиляции легких в покое и динамической нагрузке.

ЗАДАНИЯ К ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема лабораторного занятия: Регуляция температуры тела человека

Форма практического задания: лабораторный практикум,

Задания лабораторного практикума

1. Произвести расчет основного обмена по таблицам
2. Вычислить величины основного обмена по формулам
3. Определить процентного отклонения величины основного обмена от нормы по методу Рида
4. Рассчитать должных значений минутного объема кровообращения (ДМОК), минутного объема дыхания (ДМОД) и жизненной емкости легких (ДЖЕЛ) по величине основного обмена
5. Произвести термометрию различных участков тела

ЗАДАНИЯ К ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4

Тема лабораторно занятия: Аналитические и синтетические классификации

Форма практического задания: лабораторный практикум,

Задания лабораторного практикума

1. Оценить уровень физического состояния человека (У Ф С)

ФИО	Возраст	Рост	Вес	ЧСС	АД измеренное				АД должное		УФС
					СД	ДД	ПД	АД ср	СД	ДД	

2. Определить физиологические изменения в организме при динамической работе

Условия исследо- вания	Физиологические показатели					
	ЧСС	ЧД мин	АД 1\ макс\	ЖЕЛ, мл	Латентный период	Сила мышц

			мин		рефлекса		кисти	
					свет	звук	левая	правая
В покое								
После нагрузк и 3 мин								
6 мин								
9 мин								

3. Исследование физиологических реакций при статической работе и заполнение данных по таблице.

Условия исследования	Физиологические показатели							
	ЧСС	ЧД 1\ мин	АД макс\ мин	ЖЕЛ, мл	Латентный период рефлекса		Сила мышц кисти	
					свет	звук	левая	правая
В покое								
После нагрузк и 3 мин								
6 мин								
9 мин								

ЗАДАНИЯ К ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 5

Тема лабораторно занятия: Формирование двигательных навыков

Форма практического задания: лабораторный практикум,

Задания лабораторного практикума

1. Изучить степени развития систем управления мышечными усилиями
2. Измерить показателей, характеризующих быстроедействие
3. Произвести физиологический анализ разминки

Порядок работы	ЧСС	ЧД 1\ мин	АД макс\ мин	Теппинг тест		Сила мышц кисти	
				1 квадрат	4 квадрат	левая	правая
В покое							
После 1 нагрузки							

востановление	3 мин							
	6 мин							
После 2 нагрузки								
Восстановление	3 мин							
	6 мин							
	9 мин							

ЗАДАНИЯ К ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 6

Тема лабораторно занятия: Спортивная работоспособность

Форма практического задания: лабораторный практикум,

Задания лабораторного практикума

1. Исследовать максимальной произвольной силы и силовой выносливости мышц

Специализация	Силовой индекс (J)			Выносливость (B)	Снижение работоспособности
	Правая кисть	Левая кисть	вывод	значение	значение

2. Измерить показатели тренированности в покое
3. Измерить показатели тренированности при выполнении дозированной нагрузки
4. Исследовать некоторых функций организма детей школьного возраста в условиях покоя
5. Исследовать некоторые функции организма детей школьного возраста при физических нагрузках

ЗАДАНИЯ К ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 7

Тема лабораторно занятия: Спортивная работоспособность

Форма практического задания: лабораторный практикум,

Задания лабораторного практикума

1. Измерить показатели тренированности при выполнении дозированной нагрузки
2. Исследовать некоторых функций организма детей школьного возраста в условиях покоя
3. Исследовать некоторые функции организма детей школьного возраста при физических нагрузках

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.			
2.	*		__.'.__.
3.	*		__.'.__.
4.	*		__.'.__.



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
ПАТОЛОГИЯ И ТЕРАТОЛОГИЯ

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

Направленность
«Физическая реабилитация и рекреация»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Форма обучения
Очная, заочная

Москва, 2024 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Патология и тератология» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*.

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: к.пед.н., Правдовым Д. М.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета.

Протокол № 06 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ.....	3
1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.....	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю).....	9
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ.....	16
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	26

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.

- Заключительная лекция предназначена для обобщения полученных знаний и раскрытия перспектив дальнейшего развития данной науки.

- 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.

- Лекция-беседа - непосредственный контакт педагогического работника с аудиторией - диалог. По ходу лекции педагогический работник задает вопросы для выяснения мнений и уровня осведомленности обучающихся по рассматриваемой проблеме.

- Лекция-дискуссия - свободный обмен мнениями в ходе изложения лекционного материала. Педагогический работник активизирует участие в обсуждении отдельными вопросами, сопоставляет между собой различные мнения и тем самым развивает дискуссию, стремясь направить ее в нужное русло.

- Лекция с применением обратной связи включает в себе то, что в начале и конце каждого раздела лекции задаются вопросы. Первый - для того, чтобы узнать, насколько обучающиеся ориентируются в излагаемом материале, вопрос в конце раздела предназначен для выяснения степени усвоения только что изложенного материала. При

неудовлетворительных результатах контрольного опроса педагогический работник возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.

- Проблемная лекция опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач. Проблемный вопрос — это диалектическое противоречие, требующее для своего решения размышления, сравнения, поиска, приобретения и применения новых знаний. Проблемная задача содержит дополнительную вводную информацию и при необходимости некоторые ориентиры поиска ее решения.

- Программированная лекция - консультация – педагогический работник сам составляет и предлагает обучающимся вопросы. На подготовленные вопросы педагогический работник сначала просит ответить обучающихся, а затем проводит анализ и обсуждение неправильных ответов. В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить презентацию. Что касается презентации, то в качестве визуальной поддержки ее можно органично интегрировать во все вышеупомянутые лекции. 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 ПАТОЛОГИЯ	
Тема 1.1. Общее учение о здоровье и болезни. Внешние и внутренние факторы болезней. Причины и условия возникновения болезней.	Определение понятий «здоровье» и «норма». Определение сущности болезни и ее основные признаки. Критерии болезни (жалобы больного, результаты объективного обследования, снижение приспособляемости и трудоспособности). Понятие «функциональная проба». Формы болезни: острейшая, острая, подострая, хроническая.
Тема 1.2. Причины и условия возникновения болезней.	Стадии болезни: начало болезни, стадия собственно болезни, исход. Принципы классификаций болезней. Определение понятий «патологическая реакция», «патологический процесс», «патологическое состояние». Формирование дефекта как результат развития стойкого патологического состояния.
Тема 1.3. Этиология.	Определение понятия «этиология». Классификация причин заболеваний: внешние (механические, химические, физические, биологические, социальные и психогенные) и внутренние (наследственность, конституция, возраст, пол). Условия возникновения и развития болезни (наследственная предрасположенность, патологическая конституция, ранний детский или старческий возраст, нарушения питания, переутомление, невротические состояния, ранее перенесенные болезни).
Тема 1.4. Патогенез.	Определение понятия «патогенез» как учения о

Саногенез.	механизмах возникновения, развития и исхода болезни. Основное звено и «порочный круг» в патогенезе болезней. Защитно-компенсаторные процессы.
РАЗДЕЛ 2. ЧАСТНАЯ ПАТОЛОГИЯ	
Тема 2.1. Конституция, наследственность, реактивность, иммунитет и аллергия и их роль в возникновении и течении болезней.	Учение о конституции. Классификация типов конституции (Гиппократ, Гален, Кречмер, Черноручский). Связь типов конституции с болезнями. Значение возраста в возникновении и развитии болезней. Детский возраст и болезни. Старение и болезни. Понятия геронтологии, гериатрии, педиатрии. Клеточные структуры, участвующие в наследственности. Понятия «фенотип» и «генотип». Наследственная предрасположенность и генетическая индивидуальность. Роль наследственных и средовых факторов в возникновении заболеваний. Патогенез наследственных заболеваний. Виды мутаций: генные, хромосомные, геномные. Основные классы наследственной патологии. Врожденная и наследственная патология. Понятие «иммунитет». Иммунная система. Лимфоциты и макрофаги. Гуморальный и клеточный иммунитет. Виды иммунитета: видовой абсолютный и относительный иммунитет; приобретенный иммунитет и его подвиды; противовирусный иммунитет; антитоксический и антибактериальный. Механизм невосприимчивости к инфекционным болезням. Учение о фагоцитозе как основе воспалительной реакции. Общий механизм аллергической реакции. Этиология аллергических заболеваний. Классификация аллергенов. Аллергическая реактивность. Классификация аллергических реакций. Патогенез аллергических реакций (стадии: иммунологическая стадия, стадия биохимической реакции и стадия комплекс-клинических реакций). Некоторые наиболее распространенные аллергические заболевания человека (поллиноз, крапивница, отек Квинке, анафилактический шок, сывороточная болезнь, лекарственная аллергия).
Тема 2.2. Общие и местные расстройства кровообращения; гиперемия, стаз, ишемия, инфаркт, тромбоз, эмболия, кровотечение и кровоизлияние.	Острая недостаточность кровообращения (шок, сердечная астма, отек легких). Правожелудочковая и левожелудочковая недостаточность. Хроническая недостаточность кровообращения. Стадии развития и степень. Нарушения ритма сердца. Недостаточность дыхания (гипоксия). Нарушение вентиляции легких. Уменьшение кровотока в легких. Нарушение диффузии газов.
Тема 2.3. Нарушение тканевого питания, обмена веществ и роста тканей.	Общая характеристика нарушений тканевого роста. Классификация изменений тканевого роста. Гипербиотические процессы: гипертрофия и гиперплазия, регенерация, опухоль. Гипобиотические процессы: атрофия, дистрофия, дегенерация.
Тема 2.4. Дистрофии, атрофии, гипо - и	Дистрофия: этиопатогенез и морфогенез. Классификация дистрофий. Понятие дегенерации.

гиперплазии, гипертрофии, некроз, регенерация, опухоли. Воспаление и лихорадка, как типичные патологические процессы.	Регенерация физиологическая, репаративная и патологическая. Атрофия физиологическая и патологическая, общая и местная. Определение и общая характеристика новообразований. Этиопатогенез опухоли. Классификации новообразований. Общая теория воспаления. Этиология, патогенез и морфогенез воспаления. Классификация воспалительных процессов. Клинические проявления. Нарушение кровообращения при воспалении. Нарушение обмена веществ в очаге воспаления. Воспаление и иммунологическая реактивность. Значение воспаления для организма. Этиология и патогенез лихорадки. Центры терморегуляции. Стадии лихорадки. Типы температурных кривых. Гипертермия. Значение лихорадки.
РАЗДЕЛ 3. ОБЩАЯ ТЕРАТОЛОГИЯ.	
Тема 3.1. Понятие и предмет тератологии. Классификация врожденных пороков развития, этиологические причины.	Понятие «тератология». Предпосылки роста показателей популяционной частоты ВПР. Понятие «врожденный порок развития» и его синонимы. Номенклатура патологических состояний в тератологии: агенезия, аплазия, атрезия, стеноз, эктопия и др. Классификация врожденных пороков развития по этиологическим факторам: наследственные, экзогенные, мультифакторные. Классификация ВПР по последовательности возникновения в организме: первичные и вторичные. Классификация ВПР по распространенности в организме: изолированные, системные, множественные. Классификация ВПР в зависимости от объекта воздействия вредных факторов: гаметопатии, бластопатии, эмбриопатии, фетопатии. Классификация ВПР по анатомо-физиологическому признаку: ВПР органов и систем, множественные пороки развития (хромосомные болезни и генные синдромы). Эндогенные причины врожденных заболеваний: «перезревание» половых клеток, возраст родителей, мутации хромосом, эндокринные заболевания матери и метаболические деформации. Экзогенные причины: физические факторы (радиационные и механические воздействия), химические факторы (неполноценное питание матери, гипоксия плода, лекарственные и химические вещества), биологические факторы (вирусы, микоплазмы и протозойные инфекции). Патогенез врожденных пороков развития.
Тема 3.2. Этапы индивидуального развития, критические периоды, пороки развития эмбриона и плода.	Этапы индивидуального развития. «Критические периоды» внутриутробного развития. Тератогенные терминационные периоды. Клинические методы исследования: анамнез, осмотр, дерматоглифика. Морфологические методы исследования: патологоанатомический, эмбриологический, операционный, биопсийный. Генетические методы: генеалогический, цитогенетический, близнецовый.
Тема 3.3. Врожденные пороки и аномалии развития сенсорных систем. Аномалии	ВПР и аномалии развития глаз (аноптальмия, циклопия, колобома, миопатия и др.). ВПР органов слуха (заращение наружного слухового прохода, добавочные

развития наружного и внутреннего уха, аномалии развития глаз.	ушные раковины и др.). ВПР органов осязания (атрихоз, альбинизм, ихтиоз, диспластические заболевания).
РАЗДЕЛ 4. ЧАСТНАЯ ТЕРАТОЛОГИЯ	
Тема 4.1. Комбинированные пороки и аномалии развития.	Эмбриогенез и пороки развития опорно-двигательного аппарата. Изолированные и системные пороки развития скелета и мышечной системы (остеохондродисплазии, мраморная болезнь, пороки развития позвоночника и грудной клетки: воронкообразная грудь, килевидная или плоская грудная клетка; аномалии нижних и верхних конечностей: конская стопа, пяточная стопа, косолапость.
Тема 4.2. Пороки развития эндокринной системы.	Нарушение гипоталамической регуляции (выработки либеринов и статинов). Нарушение продукции тропных гормонов. Изменение чувствительности эндокринных желез к тропным гормонам и другим регуляторным факторам. Нарушение продукции гормонов в вследствие протекающих в них патологических процессов или наследственных дефектов. Нарушение продукции гормонов в периферических эндокринных железах вследствие дефицита факторов, необходимых для синтеза гормонов. Нарушение клиренса гормонов (при патологии печени или нарушении транспортных молекул. Эктопическая продукция гормонов.
Тема 4.3. Системные пороки развития. Пороки развития ЦНС. Многочисленные врожденные пороки развития.	ВПР сердечно-сосудистой системы, пищеварительной, органов дыхания. Эмбриогенез центральной нервной системы (ЦНС). Этиопатогенез врожденных пороков развития ЦНС. Микроцефалия, макроцефалия, пахигирия.
Тема 4.4. Хромосомные болезни и генные синдромы.	Геномные мутации и «хромосомные aberrации». Синдром трисомий или увеличение числа половых аутосом - наиболее частая форма хромосомной патологии (болезнь Дауна, синдром Патау, синдром Эдвардса, синдромы триплоидий). Синдромы частичных трисомий или моносомий, в основе которых лежит изменение структуры половых хромосом: синдромы Вольфа-Хиршхорна, «кошачьего крика», синдром Орбели. Аномалии половых хромосом, связанные с увеличением их числа (синдром Клайфельтера) или, наоборот, с уменьшением их числа (синдром Шерешевского-Тернера). Генные синдромы, наследуемые по аутосомно-рецессивному или аутосомно-доминантному типам. Синдромы с X-сцепленным рецессивным наследованием.

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 и семинаров 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 и семинарах руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

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

Возможные формы проведения практических занятий:

- Деловая игра — это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Имитационные игры - на занятиях имитируется деятельность какой-либо организации, предприятия или его подразделения. Имитироваться могут события, конкретная деятельность людей (деловое совещание, обсуждение плана) и обстановка, условия, в которых происходит событие или осуществляется деятельность (кабинет начальника цеха, зал заседаний). Исполнение ролей (ролевые игры) - в этих играх отрабатывается тактика поведения, действий, выполнение функций и обязанностей конкретного лица. Для проведения игр с исполнением роли разрабатывается модель-пьеса ситуации, между студентами распределяются роли с «обязательным содержанием», характеризующиеся различными интересами; в процессе их взаимодействия должно быть найдено компромиссное решение. «Деловой театр» (метод инсценировки) - в нем разыгрывается какая-либо ситуация, поведение человека в этой обстановке, обучающийся должен вжиться в образ определенного лица, понять его действия, оценить обстановку и найти правильную линию поведения. Основная задача метода инсценировки - научить ориентироваться в различных обстоятельствах, давать объективную оценку своему поведению, учитывать возможности других людей, влиять на их интересы, потребности и деятельность, не прибегая к формальным атрибутам власти, к приказу.

- 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 степенью 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 посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Тренинг (англ. training от train — обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок. Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении. Достоинство тренинга заключается в том, что он обеспечивает активное вовлечение всех участников в процесс обучения. Можно выделить основные типы тренингов по критерию направленности воздействия и изменений – навыковый, психотерапевтический, социально-психологический, бизнес-тренинг.

- Метод Сократа (Майевтика) – метод вопросов, предполагающих критическое отношение к догматическим утверждениям, называется еще как метод «сократовской иронии». Это умение извлекать скрытое в человеке знание с помощью искусных наводящих вопросов, подразумевающего короткий, простой и заранее предсказуемый ответ.

- Интерактивная лекция – выступление ведущего, обучающего перед большой аудиторией с применением следующих активных форм обучения: дискуссия, беседа, демонстрация слайдов или учебных фильмов, мозговой штурм.

- 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.

- Дебаты – это чётко структурированный и специально организованный публичный обмен мыслями между двумя сторонами по актуальным темам. Это разновидность публичной дискуссии участников дебатов, направляющая на переубеждение в своей правоте третьей стороны, а не друг друга. Поэтому вербальные и невербальные средства, которые используются участниками дебатов, имеют целью получения определённого результата — сформировать у слушателей положительное впечатление от собственной позиции.

- 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 ставится 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.

- Круглый стол - общество, собрание в рамках более крупного мероприятия (съезда, симпозиума, конференции). Мероприятие, как правило, на которое приглашаются эксперты и специалисты из разных сфер деятельности для обсуждения актуальных вопросов. Данная модель обсуждения, основываясь на соглашениях, в качестве итогов даёт результаты, которые, в свою очередь, являются новыми соглашениями.

- Коллоквиум - (лат. colloquium — разговор, беседа) - одна из форм учебных занятий в системе образования, имеющая целью выяснение и повышение знаний обучающихся. На коллоквиумах обсуждаются: отдельные части, разделы, темы, вопросы изучаемого курса (обычно не включаемые в тематику семинарских и других практических учебных занятий), рефераты, проекты и др. работы обучающихся. Это научные собрания, на которых заслушиваются и обсуждаются доклады. Коллоквиум – это и форма контроля, массового опроса, позволяющая преподавателю в сравнительно небольшой срок выяснить уровень знаний студентов по данной теме дисциплины. Коллоквиум проходит обычно в форме дискуссии, в ходе которой обучающимся предоставляется возможность высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему, учиться обосновывать и защищать ее. Аргументируя и отстаивая свое мнение, обучающийся в то же время демонстрирует, насколько глубоко и осознанно он усвоил изученный материал.

- Метод «мозговой штурм» (мозговой штурм, мозговая атака, англ. brainstorming) — оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике. Является методом экспертного оценивания.

- Метод проектов - это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологию), которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом; это совокупность приёмов, действий обучающихся в их определённой последовательности для достижения поставленной задачи – решения проблемы, лично значимой для учащихся и оформленной в виде некоего конечного продукта. Основное предназначение метода проектов состоит в предоставлении учащимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующего интеграции знаний из различных предметных областей.

- Брифинг - (англ. briefing от англ. brief – короткий, недолгий) – краткая пресс-конференция, посвященная одному вопросу. Основное отличие: отсутствует презентационная часть. То есть практически сразу идут ответы на вопросы журналистов.

- Метод портфолио (итал. portfolio — 'портфель, англ. - папка для документов) - современная образовательная технология, в основе которой используется метод аутентичного оценивания результатов образовательной и профессиональной деятельности. Портфолио как подборка сертифицированных достижений, наиболее значимых работ и отзывов на них.

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

РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ПАТОЛОГИЯ

Вопросы для самоподготовки:

Тема 1.1

1. «Здоровье» и «норма», как формы одного явления.
2. Сущности болезни и ее основные признаки.
3. Критерии болезни (жалобы больного, результаты объективного обследования, снижение приспособляемости и трудоспособности).
4. Функциональные пробы.
5. Исходы болезни.
6. Понятие о патологической реакции, патологическом процессе, патологическом состоянии.
- 7 Принципы классификации болезней.

- 8 Общие принципы диагностики заболевания. Симптомы и синдромы.
- 9 Клинические и параклинические методы исследования.
- 10 Клинико-лабораторные методы.
- 11 Современные методы визуализации (рентген-диагностика, МРТ, УЗИ).
- 12 Методы функциональной и эндоскопической диагностики.
13. Подготовить презентацию по теме.

Тема 1.2

1. Стадии болезни.
2. Особенности принципов классификаций болезней.
3. Патологическая реакция.
4. Патологический процесс.
5. Патологическое состояние.
6. Подготовить презентацию по теме.
7. Формы течения и стадии болезни.
8. Исходы болезни. Понятие о патологической реакции, патологическом процессе, патологическом состоянии.

Тема 1.3

1. Современное понятие «этиология».
2. Внешние причины заболевания (механические, химические, физические, биологические, социальные и психогенные).
3. Внутренние причины заболевания (наследственность, конституция, возраст, пол).
4. Условия возникновения и развития болезни (наследственная предрасположенность).
5. Условия возникновения и развития болезни (патологическая конституция).
6. Условия возникновения и развития болезни (ранний детский или старческий возраст).
7. Условия возникновения и развития болезни при нарушениях питания.
8. Условия возникновения и развития болезни при переутомлении.
9. Условия возникновения и развития болезни при невротических состояниях.
10. Условия возникновения и развития болезни при ранее перенесенных болезнях.
11. Психоматическое направление в медицине.

Тема 1.4

1. «Патогенез» как учение о механизмах возникновения, развития и исхода болезни.
2. Основное звено и «порочный круг» в патогенезе болезней.
3. Защитно-компенсаторные процессы.

РАЗДЕЛ 2. ЧАСТНАЯ ПАТОЛОГИЯ

Вопросы для самоподготовки:

1. Учение о конституции.
2. Классификация типов конституции (Гиппократ, Гален, Кречмер, Черноруцкий).
3. Связь типов конституции с болезнями. Значение возраста в возникновении и развитии болезней. Детский возраст и болезни. Старение и болезни.
4. Понятия геронтологии, гериатрии, педиатрии.
5. Клеточные структуры, участвующие в наследственности.
6. Понятия «фенотип» и «генотип».
7. Наследственная предрасположенность и генетическая индивидуальность.
8. Роль наследственных и средовых факторов в возникновении заболеваний.
9. Патогенез наследственных заболеваний.
10. Виды мутаций: генные, хромосомные, геномные.

11. Основные классы наследственной патологии.
12. Врожденная и наследственная патология.
13. Понятие «иммунитет». Иммунная система.
14. Лимфоциты и макрофаги.
15. Гуморальный и клеточный иммунитет.
16. Виды иммунитета: видовой абсолютный и относительный иммунитет; приобретенный иммунитет и его подвиды; противовирусный иммунитет; антитоксический и антибактериальный.
17. Механизм невосприимчивости к инфекционным болезням.
18. Учение о фагоцитозе как основе воспалительной реакции.
19. Общий механизм аллергической реакции.
20. Этиология аллергических заболеваний.
21. Классификация аллергенов. Аллергическая реактивность.
22. Классификация аллергических реакций.
23. Патогенез аллергических реакций (стадии: иммунологическая стадия, стадия биохимической реакции и стадия комплекс-клинических реакций).
24. Некоторые наиболее распространенные аллергические заболевания человека (поллиноз, крапивница, отек Квинке, анафилактический шок, сывороточная болезнь, лекарственная аллергия).
25. Острая недостаточность кровообращения (шок, сердечная астма, отек легких).
26. Правожелудочковая и левожелудочковая недостаточность.
27. Хроническая недостаточность кровообращения.
28. Стадии развития и степень.
29. Нарушения ритма сердца.
30. Недостаточность дыхания (гипоксия).
31. Нарушение вентиляции легких.
32. Уменьшение кровотока в легких.
33. Нарушение диффузии газов.
34. Общая характеристика нарушений тканевого роста.
35. Классификация изменений тканевого роста.
36. Гипербиотические процессы: гипертрофия и гиперплазия, регенерация, опухоль.
37. Гипобиотические процессы: атрофия, дистрофия, дегенерация.
38. Патогенез наследственных заболеваний.
39. Виды мутаций: генные, хромосомные, геномные.
40. Основные классы наследственной патологии.
41. Врожденная и наследственная патология.
42. Понятие «иммунитет».
43. Иммунная система.
44. Лимфоциты и макрофаги.
45. Гуморальный и клеточный иммунитет.
46. Виды иммунитета: видовой абсолютный и относительный иммунитет; приобретенный иммунитет и его подвиды; противовирусный иммунитет; антитоксический и антибактериальный.
47. Механизм невосприимчивости к инфекционным болезням. Учение о фагоцитозе как основе воспалительной реакции.
48. Общий механизм аллергической реакции.
49. Этиология аллергических заболеваний.
50. Классификация аллергенов.
51. Аллергическая реактивность.
52. Классификация аллергических реакций.

53. Патогенез аллергических реакций (стадии: иммунологическая стадия, стадия биохимической реакции и стадия комплекс-клинических реакций).
54. Некоторые наиболее распространенные аллергические заболевания человека оллиноз, крапивница, отек Квинке, анафилактический шок, сывороточная болезнь, лекарственная аллергия).
55. Механизм аутоиммунизации.
56. Дистрофия: этиопатогенез и морфогенез.
57. Классификация дистрофий.
58. Дегенрации.
59. Регенерация физиологическая, репаративная и патологическая.
60. Атрофия физиологическая и патологическая, общая и местная.
61. Определение и общая характеристика новообразований.
62. Этиопатогенез опухоли.
63. Классификации новообразований.
64. Общая теория воспаления.
65. Этиология, патогенез и морфогенез воспаления.
66. Классификация воспалительных процессов.
67. Клинические проявления.
68. Нарушение кровообращения при воспалении.
69. Нарушение обмена веществ в очаге воспаления.
70. Воспаление и иммунологическая реактивность.
71. Значение воспаления для организма.
72. Этиология и патогенез лихорадки.
73. Центры терморегуляции.
74. Стадии лихорадки.
75. Типы температурных кривых.
76. Гипертермия.
77. Значение лихорадки.

РАЗДЕЛ 3. ОБЩАЯ ТЕРАТОЛОГИЯ.

Вопросы для самоподготовки:

1. Понятие «тератология».
2. Предпосылки роста показателей популяционной частоты ВПР.
3. Понятие «врожденный порок развития» и его синонимы.
4. Номенклатура патологических состояний в тератологии: агенезия, аплазия, атрезия, стеноз, эктопия и др.
5. Классификация врожденных пороков развития по этиологическим факторам: наследственные, экзогенные, мультифакторные.
6. Классификация ВПР по последовательности возникновения в организме: первичные и вторичные.
7. Классификация ВПР по распространенности в организме: изолированные, системные, множественные.
8. Классификация ВПР в зависимости от объекта воздействия вредных факторов: гаметопатии, бластопатии, эмбриопатии, фетонатии.
9. Классификация ВПР по анатомо-физиологическому признаку: ВПР органов и систем, множественные пороки развития (хромосомные болезни и генные синдромы).
10. Эндогенные причины врожденных заболеваний: «перезревание» половых клеток, возраст родителей, мутации хромосом, эндокринные заболевания матери и

метаболические деформации.

11. Экзогенные причины: физические факторы (радиационные и механические воздействия), химические факторы (неполноценное питание матери, гипоксия плода, лекарственные и химические вещества), биологические факторы (вирусы, микоплазмы и протозойные инфекции).
12. Патогенез врожденных пороков развития.
13. Этапы индивидуального развития.
14. «Критические периоды» внутриутробного развития.
15. Тератогенные терминационные периоды.
16. Клинические методы исследования: анамнез, осмотр, дерматоглифика.
17. Морфологические методы исследования: патологоанатомический, эмбриологический, операционный, биопсийный.
18. Генетические методы: генеалогический, цитогенетический, близнецовый.
19. Предпосылки роста показателей популяционной частоты ВПР. Понятие «врожденный порок развития» и его синонимы.
20. Номенклатура патологических состояний в тератологии: агенезия, аплазия, атрезия, стеноз, эктопия.
21. Классификация врожденных пороков развития по этиологическим факторам: наследственные, экзогенные, мультифакторные.
22. Классификация ВПР по последовательности возникновения в организме: первичные и вторичные.
23. Классификация ВПР по распространенности в организме: изолированные, системные, множественные.
24. Классификация ВПР в зависимости от объекта воздействия вредных факторов: гаметопатии, бластопатии, эмбриопатии, фетопатии.
25. Классификация ВПР по анатомо-физиологическому признаку.
26. Эндогенные причины врожденных заболеваний.
27. Экзогенные причины врожденных заболеваний.
28. Патогенез врожденных пороков развития.
29. Основные закономерности, характерные для патологии внутриутробного развития.
30. ВПР и аномалии развития глаз (аноптальмия, циклопия, колобома, миопатия и др.).
31. ВПР органов слуха (заращение наружного слухового прохода, добавочные ушные раковины и др.).
32. ВПР органов осязания (атрихоз, альбинизм, ихтиоз, диспластические заболевания).

РАЗДЕЛ 4. ЧАСТНАЯ ТЕРАТОЛОГИЯ

Вопросы для самоподготовки:

1. Эмбриогенез и пороки развития опорно-двигательного аппарата.
2. Изолированные и системные пороки развития скелета и мышечной системы.
3. Остеохондродисплазии.
4. Мраморная болезнь.
5. Пороки развития позвоночника.
6. Пороки развития грудной клетки: воронкообразная грудь,
7. Пороки развития грудной клетки: килевидная или плоская грудная клетка.
8. Аномалии нижних и верхних конечностей: конская стопа, пяточная стопа, косолапость.
9. Роль наследственных и средовых факторов в возникновении заболевания.

10. Классификация типов конституции (Гиппократ, Гален, Кречмер, Черноручский). Связь типов конституции с болезнями.
11. Влияние возраста на развитие болезней.
12. Учение о фагоцитозе как основе воспалительной реакции.
13. Аллергические заболевания человека (поллиноз, крапивница, отек Квинке, анафилактический шок, сывороточная болезнь, лекарственная аллергия).
14. Особенности опухолевой ткани и влияние ее на организм.
15. Теории стресса.
16. Болезни адаптации. Анатомическая, физиологическая, биохимическая адаптация в процессе перестройки организма в связи с болезнью, травмой и инвалидностью.
17. Посттравматический стресс, его причины и посттравматические стрессовые нарушения.
18. Биологическое значение адаптационного синдрома.
19. Дерматоглифика - один из основных методов исследования в тератологии.
20. Генетические методы исследования в тератологии. ВПР лица и шеи.
21. Врожденные пороки развития ЦНС. Микроцефалия, макроцефалия, пахигирия, гидроцефалия и др.
22. Геномные мутации и «хромосомные aberrации».
23. Синдром трисомий: болезнь Дауна, синдром Патау, синдром Эдвардса, синдромы триплоидий.
24. Синдромы частичных трисомий или моносомий: синдромы Вольфа-Хиршхорна, «кошачьего крика», синдром Орбели.
25. Аномалии половых хромосом (синдром Клайнфельтера, синдром Шерешевского-Тернера).

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры и спорта» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических и лабораторных 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 учебному занятию лекционного типа 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 занятию семинарского типа.

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

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа 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 учебного занятия семинарского типа 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 в области медицины 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. 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, насколько осознанно 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. *refere* – 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 x 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 сверху 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 окончании 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 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 лекциях или семинарских 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.

Критерии оценки эссе:

«Отлично» – исключительные знания материала, абсолютное понимание сути, безукоризненное знание основных понятий и положений, логически и лексически грамотно изложенный, содержательный, аргументированный, конкретный и исчерпывающий ответ.

«Хорошо» – глубокие знания материала, правильное понимание сути, знание основных понятий и положений, содержательный, полный и конкретный ответ.

«Удовлетворительно» – твердые, но недостаточно полные знания, верное понимание сути, в целом правильный ответ.

«Неудовлетворительно» – непонимание сущности задания, грубые ошибки в ответе.

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.

Критерии оценки теста:

«Зачтено» - если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

«Не зачтено» - если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей 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. Объем 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 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.

Критерии оценки опроса

«Отлично»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по предмету демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- свободное владение терминологией;
- ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;

«Хорошо»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ недостаточно логичен с единичными ошибками в частностях, исправленные студентом с помощью преподавателя;
- единичные ошибки в терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.

«Удовлетворительно»:

- ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение обобщённых знаний не показано, речевое оформление требует поправок, коррекции;
- логика и последовательность изложения имеют нарушения, студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи;
- ошибки в раскрываемых понятиях, терминах;

- студент не ориентируется в теме, допускает серьезные ошибки;
 - студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.
- «Неудовлетворительно»:**
- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
 - присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная;
 - незнание терминологии;
 - ответы на дополнительные вопросы неправильные.

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.

Для оценки решения ситуационной задачи (аналитического задания):

Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы не достаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно хорошо обосновано теоретически.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение учебных 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.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.			
2.			
3.			
4.			



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

СПОРТИВНАЯ МЕТРОЛОГИЯ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Направление подготовки

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

Направленность

«Физическая реабилитация и рекреация»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения

Очная, заочная

Москва, 2024 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Спортивная метрология в адаптивной физической культуре» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*.

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: кандидат педагогических наук, доцентом кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни РГСУ Ереминым М.В.

Методические материалы по дисциплине (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета.

(наименование факультета)

Протокол № 6 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.....	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю).....	6
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ.....	11
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	20
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	20
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических (семинарских) занятий по дисциплине (модулю).....	24
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	24
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	31

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.

- Заключительная лекция предназначена для обобщения полученных знаний и раскрытия перспектив дальнейшего развития данной науки.

- 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.

- Лекция-беседа - непосредственный контакт педагогического работника с аудиторией - диалог. По ходу лекции педагогический работник задает вопросы для выяснения мнений и уровня осведомленности обучающихся по рассматриваемой проблеме.

- Лекция-дискуссия - свободный обмен мнениями в ходе изложения лекционного материала. Педагогический работник активизирует участие в обсуждении отдельными вопросами, сопоставляет между собой различные мнения и тем самым развивает дискуссию, стремясь направить ее в нужное русло.

- Лекция с применением обратной связи включает в себе то, что в начале и конце каждого раздела лекции задаются вопросы. Первый - для того, чтобы узнать, насколько обучающиеся ориентируются в излагаемом материале, вопрос в конце раздела предназначен для выяснения степени усвоения только что изложенного материала. При неудовлетворительных результатах контрольного опроса педагогический работник возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.

- Проблемная лекция опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач. Проблемный вопрос — это диалектическое противоречие, требующее для своего решения размышления, сравнения, поиска, приобретения и применения новых знаний. Проблемная задача содержит дополнительную вводную информацию и при необходимости некоторые ориентиры поиска ее решения.

- Программированная лекция - консультация – педагогический работник сам составляет и предлагает обучающимся вопросы. На подготовленные вопросы педагогический работник сначала просит ответить обучающихся, а затем проводит анализ и обсуждение неправильных ответов. В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить презентацию. Что касается презентации, то в качестве визуальной поддержки ее можно органично интегрировать во все вышеупомянутые лекции. 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 МЕТРОЛОГИИ И ТЕОРИИ ИЗМЕРЕНИЙ	
Тема 1.1. Теоретические основы спортивной метрологии и основы теории измерений	Классификация показателей спортивной подготовленности по количеству характеризующих свойств. Силовые и скоростные показатели физической подготовленности. Показатели технической и тактической подготовленности спортсмена. Показатели теоретической и функциональной подготовленности в спорте. Психометрические показатели как оценка успешности заданного вида деятельности. Показатели субъективных состояний спортсмена. Суть и содержание понятия соревновательной надежности. Законодательная база метрологии, система госстандартов. Измеряемые величины. Сущность и содержание понятия физической величины. Параметры, измеряемые в физической культуре и спорте. Основные и производные величины. Единица физической величины и ее значение. Системы единиц физических величин. Измерения и их виды. Сущность и содержание понятия измерение. Виды измерений по способу получения числового значения. Виды измерений по характеру измерения величины. Виды измерений по количеству измерительной информации.
Тема 1.2. Вариационные ряды и статистические показатели	Вариационный ряд, средняя арифметическая, дисперсия, средняя квадратическая отклонения, коэффициент вариации. Законодательная база метрологии, система госстандартов. Измеряемые величины. Сущность и содержание понятия физической величины. Параметры, измеряемые в физической культуре и спорте. Основные и производные величины. Единица физической величины и ее значение. Системы

	единиц физических величин. Измерения и их виды. Сущность и содержание понятия измерение. Виды измерений по способу получения числового значения. Виды измерений по характеру измерения величины. Виды измерений по количеству измерительной информации.
РАЗДЕЛ 2. СТАТИСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ОБРАБОТКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗМЕРЕНИЙ	
Тема 2.1. Методы математико-статистического анализа, применяемые в учебно-тренировочном процессе	Статистические показатели вариативности. Стандартное отклонение. Коэффициент вариации. Область использования стандартного отклонения и коэффициента вариации в разработке тестов и системе оценивания в физическом воспитании и спорте. Корреляционные методы, их характеристика и применение в работе с тестами. Линейная и нелинейная корреляции. Использование коэффициентов корреляции О. Браве-К. Пирсона, корреляционного отношения, тетракорического коэффициента корреляции.
Тема 2.2. Критерий Стьюдента	«Достоверность различий по Т-критерию Стьюдента», «Достоверность различий по Т-критерию Уайта» и «Достоверность различий по критерию хи квадрат». Вариационный ряд, средняя арифметическая, дисперсия, средняя квадратическая отклонения, коэффициент вариации.
РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ТЕОРИИ ТЕСТОВ	
Тема 3.1. Корреляция	Суть и содержание понятия педагогической оценки. Основные типы шкал оценок. Виды норм спортивной метрологии. Квалиметрия как раздел спортивной метрологии, измерение качества. Экспертное оценивание и методика проведения экспертизы. Качества профессиональной пригодности эксперта.
Тема 3.2. Основы оценок и квалиметрии	Суть и содержание понятия педагогической оценки. Основные типы шкал оценок. Виды норм спортивной метрологии. Квалиметрия как раздел спортивной метрологии, измерение качества. Экспертное оценивание и методика проведения экспертизы. Качества профессиональной пригодности эксперта.

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 и семинаров 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 и семинарах руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

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

Возможные формы проведения практических (семинарских) занятий:

- Деловая игра - это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Имитационные игры - на занятиях имитируется деятельность какой-либо организации, предприятия или его подразделения. Имитироваться могут события, конкретная деятельность людей (деловое совещание, обсуждение плана) и обстановка, условия, в которых происходит событие или осуществляется деятельность (кабинет начальника цеха, зал заседаний). Исполнение ролей (ролевые игры) - в этих играх отрабатывается тактика поведения, действий, выполнение функций и обязанностей конкретного лица. Для проведения игр с исполнением роли разрабатывается модель-пьеса ситуации, между студентами распределяются роли с «обязательным содержанием», характеризующиеся различными интересами; в процессе их взаимодействия должно быть найдено компромиссное решение. «Деловой театр» (метод инсценировки) - в нем разыгрывается какая-либо ситуация, поведение человека в этой обстановке, обучающийся должен вжиться в образ определенного лица, понять его действия, оценить обстановку и найти правильную линию поведения. Основная задача метода инсценировки - научить ориентироваться в различных обстоятельствах, давать объективную оценку своему поведению, учитывать возможности других людей, влиять на их интересы, потребности и деятельность, не прибегая к формальным атрибутам власти, к приказу.

- 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 степенью сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.

- Познавательные-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 элементы условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Тренинг (англ. training от train — обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок. Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении. Достоинство тренинга заключается в том, что он обеспечивает активное вовлечение всех участников в процесс обучения. Можно выделить основные типы тренингов по критерию направленности воздействия и изменений – навыковый, психотерапевтический, социально-психологический, бизнес-тренинг.

- Метод Сократа (Майевтика) – метод вопросов, предполагающих критическое отношение к догматическим утверждениям, называется еще как метод «сократовской иронии». Это умение извлекать скрытое в человеке знание с помощью искусных наводящих вопросов, подразумевающего короткий, простой и заранее предсказуемый ответ.

- Интерактивная лекция – выступление ведущего обучающего перед большой аудиторией с применением следующих активных форм обучения: дискуссия, беседа, демонстрация слайдов или учебных фильмов, мозговой штурм.

- 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.

- Дебаты – это чётко структурированный и специально организованный публичный обмен мыслями между двумя сторонами по актуальным темам. Это разновидность публичной дискуссии участников дебатов, направляющая на переубеждение в своей правоте третьей стороны, а не друг друга. Поэтому вербальные и невербальные средства, которые используются участниками дебатов, имеют целью получения определённого результата — сформировать у слушателей положительное впечатление от собственной позиции.

- 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 ставится 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.

- Круглый стол - общество, собрание в рамках более крупного мероприятия (съезда, симпозиума, конференции). Мероприятие, как правило, на которое приглашаются эксперты и специалисты из разных сфер деятельности для обсуждения актуальных вопросов. Данная модель обсуждения, основываясь на соглашениях, в качестве итогов даёт результаты, которые, в свою очередь, являются новыми соглашениями.

- Коллоквиум - (лат. colloquium — разговор, беседа) - одна из форм учебных занятий в системе образования, имеющая целью выяснение и повышение знаний обучающихся. На коллоквиумах обсуждаются: отдельные части, разделы, темы, вопросы изучаемого курса (обычно не включаемые в тематику семинарских и других практических учебных занятий), рефераты, проекты и др. работы обучающихся. Это научные собрания, на которых заслушиваются и обсуждаются доклады. Коллоквиум – это и форма контроля, массового опроса, позволяющая преподавателю в сравнительно небольшой срок выяснить уровень знаний студентов по данной теме дисциплины. Коллоквиум проходит обычно в форме дискуссии, в ходе которой обучающимся предоставляется возможность высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему, учиться обосновывать и защищать ее. Аргументируя и отстаивая свое мнение, обучающийся в то же время демонстрирует, насколько глубоко и осознанно он усвоил изученный материал.

- Метод «мозговой штурм» (мозговой штурм, мозговая атака, англ. brainstorming) — оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных

идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике. Является методом экспертного оценивания.

- Метод проектов - это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технология), которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом; это совокупность приёмов, действий обучающихся в их определённой последовательности для достижения поставленной задачи – решения проблемы, лично значимой для учащихся и оформленной в виде некоего конечного продукта. Основное предназначение метода проектов состоит в предоставлении учащимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующего интеграции знаний из различных предметных областей.

- Брифинг - (англ. briefing от англ. brief – короткий, недолгий) – краткая пресс-конференция, посвященная одному вопросу. Основное отличие: отсутствует презентационная часть. То есть практически сразу идут ответы на вопросы журналистов.

- Метод портфолио (итал. portfolio — 'портфель, англ. - папка для документов) - современная образовательная технология, в основе которой используется метод аутентичного оценивания результатов образовательной и профессиональной деятельности. Портфолио как подборка сертифицированных достижений, наиболее значимых работ и отзывов на них.

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

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ МЕТРОЛОГИИ И ТЕОРИИ ИЗМЕРЕНИЙ

Тема 1.1. Теоретические основы спортивной метрологии и основы теории измерений.

Вопросы для самоподготовки:

1. Основные параметры, измеряемые в физической культуре и спорте. Факторы, влияющие на качество измерений.

2. Особенности измерений в спорте. Точность измерений: единство и погрешности.

3. Средства измерений: эталоны, их виды и классификация, понятие меры, измерительные преобразователи, измерительные приборы, установки и системы, передача и представление измерительной информации.

4. Государственная метрологическая служба России. Метрологические характеристики средств измерений. Государственный метрологический контроль.

5. Проверка и калибровка средств измерений. Организация и проведение поверки средств измерений. Аттестация технических средств измерений. Понятие паспорта технического средства.

Тема 1.2. Вариационные ряды и статистические показатели.

Вопросы для самоподготовки:

1. Основные параметры, измеряемые в физической культуре и спорте. Факторы, влияющие на качество измерений.

2. Особенности измерений в спорте. Точность измерений: единство и погрешности.

3. Средства измерений: эталоны, их виды и классификация, понятие меры, измерительные преобразователи, измерительные приборы, установки и системы, передача и представление измерительной информации.

4. Государственная метрологическая служба России. Метрологические характеристики средств измерений. Государственный метрологический контроль.

5. Проверка и калибровка средств измерений. Организация и проведение поверки средств измерений. Аттестация технических средств измерений. Понятие паспорта технического средства.

РАЗДЕЛ 2. СТАТИСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ОБРАБОТКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗМЕРЕНИЙ

Тема 2.1. Методы математико-статистического анализа, применяемые в учебно-тренировочном процессе.

Вопросы для самоподготовки:

1. Регрессионный анализ. Характеристика и область применения регрессионного анализа. Формы регрессии.
2. Экстраполяция и интерполяция. Метод регрессионных остатков. Дисперсионные методы. Характеристика дисперсионного анализа. Область применения дисперсионного анализа.
3. Причина появления общей, факториальной, межгрупповой и индивидуальной дисперсий при проведении тестирования.
4. Однофакторный и двухфакторный комплексы дисперсионного анализа.

Тема 2.2. Критерий Стьюдента.

Вопросы для самоподготовки:

1. Регрессионный анализ. Характеристика и область применения регрессионного анализа. Формы регрессии.
2. Экстраполяция и интерполяция. Метод регрессионных остатков. Дисперсионные методы. Характеристика дисперсионного анализа. Область применения дисперсионного анализа.
3. Причина появления общей, факториальной, межгрупповой и индивидуальной дисперсий при проведении тестирования.
4. Однофакторный и двухфакторный комплексы дисперсионного анализа.

РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ТЕОРИИ ТЕСТОВ

Тема 3.1. Корреляция.

Вопросы для самоподготовки:

1. Понятие надежности теста, виды определения, методы определения, оценка надежности.
2. Понятие информативности теста, методы определения, оценка информативности. Система оценок, виды контроля.
3. Организация тестирования. Порядок проведения теста.
4. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека.
5. Структура системы тестов. Измерение качества.

Тема 3.2. Основы оценок и квалитметрии.

Вопросы для самоподготовки:

1. Понятие надежности теста, виды определения, методы определения, оценка надежности.

2. Понятие информативности теста, методы определения, оценка информативности. Система оценок, виды контроля.
3. Организация тестирования. Порядок проведения теста.
4. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека.
5. Структура системы тестов. Измерение качества.

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Спортивная метрология в адаптивной физической культуре» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических и лабораторных 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 учебному занятию лекционного типа 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 занятию семинарского типа.

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

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа 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 учебного занятия семинарского типа 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 в области медицины 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. 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 осознанно 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. *refere* – 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 x 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 сверху 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 заслушиванием 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 окончании 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 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 лекциях или семинарских 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 подрисовочными 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.

Критерии оценки эссе:

«Отлично» – исключительные знания материала, абсолютное понимание сути, безукоризненное знание основных понятий и положений, логически и лексически грамотно изложенный, содержательный, аргументированный, конкретный и исчерпывающий ответ.

«Хорошо» – глубокие знания материала, правильное понимание сути, знание основных понятий и положений, содержательный, полный и конкретный ответ.

«Удовлетворительно» – твердые, но недостаточно полные знания, верное понимание сути, в целом правильный ответ.

«Неудовлетворительно» – непонимание сущности задания, грубые ошибки в ответе.

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.

Критерии оценки теста:

«Зачтено» - если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

«Не зачтено» - если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей 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. Объем 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. Объем 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. Объем и качество источников информации (не менее 2-х интернет – источников и не менее 2-х литературных источников).

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.

Критерии оценки опроса

«Отлично»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по предмету демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- свободное владение терминологией;
- ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;

«Хорошо»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ недостаточно логичен с единичными ошибками в частностях, исправленные студентом с помощью преподавателя;
- единичные ошибки в терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.

«Удовлетворительно»:

- ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение обобщённых знаний не показано, речевое оформление требует поправок, коррекции;
- логика и последовательность изложения имеют нарушения, студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи;
- ошибки в раскрываемых понятиях, терминах;
- студент не ориентируется в теме, допускает серьезные ошибки;
- студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.

«Неудовлетворительно»:

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная;
- незнание терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы неправильные.

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.

Для оценки решения ситуационной задачи (аналитического задания):

Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы не достаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно хорошо обосновано теоретически.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение учебных 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. Учебная дисциплина. Спортивная метрология в адаптивной физической культуре.
2. Раздел 1. Основы спортивной метрологии и теории измерений. /Тема лекционного занятия. Тема 1.1. Теоретические основы спортивной метрологии и основы теории измерений
3. Цели занятия. Ознакомить с теоретическими основами изучения теоретических основ спортивной метрологии и основ теории измерений.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Классификация показателей спортивной подготовленности по количеству характеризующих свойств. Силовые и скоростные показатели физической подготовленности. Показатели технической и тактической подготовленности спортсмена. Показатели теоретической и функциональной подготовленности в спорте. Психометрические показатели как оценка успешности заданного вида деятельности. Показатели субъективных состояний спортсмена. Суть и содержание понятия соревновательной надежности. Законодательная база метрологии, система госстандартов. Измеряемые величины. Сущность и содержание понятия физической величины. Параметры, измеряемые в физической культуре и спорте. Основные и производные величины. Единица физической величины и ее значение. Системы единиц физических величин. Измерения и их виды. Сущность и содержание понятия измерение. Виды измерений по способу получения числового значения. Виды измерений по характеру измерения величины. Виды измерений по количеству измерительной информации.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.
Введение.
Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Спортивная метрология в адаптивной физической культуре.
2. Раздел 1. Основы спортивной метрологии и теории измерений. /Тема лекционного занятия. Тема 1.2. Вариационные ряды и статистические показатели.
3. Цели занятия. Сформировать понимание о вариационных рядах и статистических показателей.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Вариационный ряд, средняя арифметическая, дисперсия, средняя квадратическая отклонения, коэффициент вариации. Законодательная база метрологии, система госстандартов. Измеряемые величины. Сущность и содержание понятия физической величины. Параметры, измеряемые в физической культуре и спорте. Основные и производные величины. Единица физической величины и ее значение. Системы единиц физических величин. Измерения и их виды. Сущность и содержание понятия измерение. Виды измерений по способу получения числового значения. Виды измерений по характеру измерения величины. Виды измерений по количеству измерительной информации.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Спортивная метрология в адаптивной физической культуре.

2. Раздел 2. Статистические методы обработки результатов измерений. /Тема лекционного занятия. Тема 2.1. Методы математико-статистического анализа, применяемые в учебно-тренировочном процессе.

3. Цели занятия. Сформировать понимание о методах математико-статистического анализа, применяемые в учебно-тренировочном процессе.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Статистические показатели вариативности. Стандартное отклонение. Коэффициент вариации. Область использования стандартного отклонения и коэффициента вариации в разработке тестов и системе оценивания в физическом воспитании и спорте. Корреляционные методы, их характеристика и применение в работе с тестами. Линейная и нелинейная корреляции. Использование коэффициентов корреляции О. Браве-К. Пирсона, корреляционного отношения, тетракорического коэффициента корреляции.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Спортивная метрология в адаптивной физической культуре.

2. Раздел 2. Статистические методы обработки результатов измерений. /Тема лекционного занятия. Тема 2.2. Критерий Стьюдента.

3. Цели занятия. Сформировать понимание об изучении критерия Стьюдента.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	«Достоверность различий по Т-критерию Стьюдента», «Достоверность различий по Т-критерию Уайта» и «Достоверность различий по критерию хи квадрат». Вариационный ряд, средняя арифметическая, дисперсия, средняя квадратическая отклонения, коэффициент вариации.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Спортивная метрология в адаптивной физической культуре.

2. Раздел 3. Основы теории тестов. /Тема лекционного занятия. Тема 3.1. Корреляция.

3. Цели занятия. Сформировать понимание о корреляции.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Суть и содержание понятия педагогической оценки. Основные типы шкал оценок. Виды норм спортивной метрологии. Квалиметрия как раздел спортивной метрологии, измерение качества. Экспертное оценивание и методика проведения экспертизы. Качества профессиональной пригодности эксперта.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Спортивная метрология в адаптивной физической культуре

2. Раздел 3. Основы теории тестов. /Тема лекционного занятия. Тема 3.2. Основы оценок и квалиметрии.

3. Цели занятия. Сформировать понимание об основах оценок и квалиметрии.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения

1.	Суть и содержание понятия педагогической оценки. Основные типы шкал оценок. Виды норм спортивной метрологии. Квалиметрия как раздел спортивной метрологии, измерение качества. Экспертное оценивание и методика проведения экспертизы. Качества профессиональной пригодности эксперта.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

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

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Учебная дисциплина. Спортивная метрология в адаптивной физической культуре.
2. Тема практического занятия. Тема 1.1. Теоретические основы спортивной метрологии и основы теории измерений.
3. Цели занятия. Ознакомить с теоретическими основами изучения теоретических основ спортивной метрологии и основ теории измерений.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Классификация показателей спортивной подготовленности по количеству характеризующих свойств. Силовые и скоростные показатели физической подготовленности. Показатели технической и тактической подготовленности спортсмена. Показатели теоретической и функциональной подготовленности в спорте. Психометрические показатели как оценка успешности заданного вида деятельности. Показатели субъективных состояний спортсмена. Суть и содержание понятия соревновательной надежности. Законодательная база метрологии, система госстандартов. Измеряемые величины. Сущность и содержание понятия физической величины. Параметры, измеряемые в физической культуре и спорте. Основные и производные величины. Единица физической величины и ее значение. Системы единиц физических величин. Измерения и их виды. Сущность и содержание понятия измерение. Виды измерений по способу получения числового значения. Виды измерений по характеру измерения величины. Виды измерений по количеству измерительной информации.	объяснительно-наглядный (репродуктивный), письменный контроль.

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.
Введение.
Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)
1. Тема практического занятия. Теоретические основы спортивной метрологии и основы теории измерений.

Вопросы к обсуждению:

1. Основные параметры, измеряемые в физической культуре и спорте. Факторы, влияющие на качество измерений.
2. Особенности измерений в спорте. Точность измерений: единство и погрешности.
3. Средства измерений: эталоны, их виды и классификация, понятие меры, измерительные преобразователи, измерительные приборы, установки и системы, передача и представление измерительной информации.
4. Государственная метрологическая служба России. Метрологические характеристики средств измерений. Государственный метрологический контроль.
5. Проверка и калибровка средств измерений. Организация и проведение поверки средств измерений. Аттестация технических средств измерений. Понятие паспорта технического средства.

Практические задания: подготовка к письменной работе.

1. Основные параметры, измеряемые в физической культуре и спорте. Факторы, влияющие на качество измерений.
2. Особенности измерений в спорте. Точность измерений: единство и погрешности.
3. Средства измерений: эталоны, их виды и классификация, понятие меры, измерительные преобразователи, измерительные приборы, установки и системы, передача и представление измерительной информации.
4. Государственная метрологическая служба России. Метрологические характеристики средств измерений. Государственный метрологический контроль.
5. Проверка и калибровка средств измерений. Организация и проведение поверки средств измерений. Аттестация технических средств измерений. Понятие паспорта технического средства.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовиться к письменной работе.

1. Учебная дисциплина. Спортивная метрология в адаптивной физической культуре.
2. Тема практического занятия. Тема 1.2. Вариационные ряды и статистические показатели.
3. Цели занятия. Сформировать понимание о вариационных рядах и статистических показателей.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Вариационный ряд, средняя арифметическая, дисперсия, средняя квадратическая отклонения, коэффициент вариации. Законодательная база метрологии, система госстандартов. Измеряемые величины. Сущность и содержание понятия физической величины. Параметры, измеряемые в физической культуре и спорте. Основные и производные величины. Единица физической величины и ее значение. Системы единиц физических величин. Измерения и их виды. Сущность и содержание понятия измерение. Виды измерений по способу получения числового значения. Виды измерений по характеру измерения величины. Виды	объяснительно-наглядный (репродуктивный), письменный контроль.

	измерений по количеству измерительной информации.	

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Вариационные ряды и статистические показатели.

Вопросы к обсуждению:

1. Основные параметры, измеряемые в физической культуре и спорте. Факторы, влияющие на качество измерений.

2. Особенности измерений в спорте. Точность измерений: единство и погрешности.

3. Средства измерений: эталоны, их виды и классификация, понятие меры, измерительные преобразователи, измерительные приборы, установки и системы, передача и представление измерительной информации.

4. Государственная метрологическая служба России. Метрологические характеристики средств измерений. Государственный метрологический контроль.

5. Проверка и калибровка средств измерений. Организация и проведение поверки средств измерений. Аттестация технических средств измерений. Понятие паспорта технического средства.

Практические задания: кейс-задание

Кейс-задание на тему «Вариационные ряды и статистические показатели»

Практическое задание выполняется в форме расчетного практического задания). Выполнение расчетного практического задания сводится к выполнению математических расчетов по заранее определенному алгоритму. При подготовке отчета следует придерживаться следующей структуры: титульный лист (в соответствии с шаблоном); условие задачи; обоснование выбранного алгоритма; проведение расчетов; обсуждение результатов.

Задание по теме: «Вариационные ряды и статистические показатели». Из генеральной совокупности извлечена выборочная совокупность, получены значения измеряемой величины. По выборочным данным составить безнтервальный вариационный ряд, построить полигон. Вычислить выборочное среднее значение, дисперсию, среднее квадратическое отклонение, коэффициент вариации, статистическую ошибку выборочной средней. Указать моду и медиану.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить кейс-задание к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Спортивная метрология в адаптивной физической культуре.

2. Тема практического занятия. Тема 2.1. Методы математико-статистического анализа, применяемые в учебно-тренировочном процессе.

3. Цели занятия. Сформировать понимание о методах математико-статистического анализа, применяемые в учебно-тренировочном процессе.

4. Структура практического занятия.

№	Содержание (кратко)	Методы и средства

п/п		обучения
1	Статистические показатели вариативности. Стандартное отклонение. Коэффициент вариации. Область использования стандартного отклонения и коэффициента вариации в разработке тестов и системе оценивания в физическом воспитании и спорте. Корреляционные методы, их характеристика и применение в работе с тестами. Линейная и нелинейная корреляции. Использование коэффициентов корреляции О. Браве-К. Пирсона, корреляционного отношения, тетракорического коэффициента корреляции.	объяснительно-наглядный (репродуктивный), письменный контроль.

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Методы математико-статистического анализа, применяемые в учебно-тренировочном процессе.

Вопросы к обсуждению:

1. Регрессионный анализ. Характеристика и область применения регрессионного анализа. Формы регрессии.

2. Экстраполяция и интерполяция. Метод регрессионных остатков. Дисперсионные методы. Характеристика дисперсионного анализа. Область применения дисперсионного анализа.

3. Причина появления общей, факториальной, межгрупповой и индивидуальной дисперсий при проведении тестирования.

4. Однофакторный и двухфакторный комплексы дисперсионного анализа.

Практические задания: кейс-задание на темы «Достоверность различий по Т-критерию Стьюдента», «Достоверность различий по Т-критерию Уайта».

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить кейс-задание к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Спортивная метрология в адаптивной физической культуре.

2. Тема практического занятия. Тема 2.2. Критерий Стьюдента.

3. Цели занятия. Сформировать понимание об изучении критерия Стьюдента.

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	«Достоверность различий по Т-критерию Стьюдента», «Достоверность различий по Т-критерию Уайта» и «Достоверность различий по критерию хи квадрат». Вариационный ряд, средняя арифметическая, дисперсия, средняя квадратическая отклонения,	объяснительно-наглядный (репродуктивный), письменный контроль.

	коэффициент вариации.	

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Критерий Стьюдента.

Вопросы к обсуждению:

1. Регрессионный анализ. Характеристика и область применения регрессионного анализа. Формы регрессии.

2. Экстраполяция и интерполяция. Метод регрессионных остатков. Дисперсионные методы. Характеристика дисперсионного анализа. Область применения дисперсионного анализа.

3. Причина появления общей, факториальной, межгрупповой и индивидуальной дисперсий при проведении тестирования.

4. Однофакторный и двухфакторный комплексы дисперсионного анализа.

Практические задания: кейс-задание

1. Кейс-задание на темы «Достоверность различий по Т-критерию Стьюдента».

2. «Достоверность различий по Т-критерию Уайта».

3. «Достоверность различий по критерию согласия Пирсона χ^2 -хи квадрат».

Требования к выполнению практического задания:

Подготовиться к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Спортивная метрология в адаптивной физической культуре.

2. Тема практического занятия. Тема 3.1. Корреляция.

3. Цели занятия. Сформировать понимание о корреляции.

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Суть и содержание понятия педагогической оценки. Основные типы шкал оценок. Виды норм спортивной метрологии. Квалиметрия как раздел спортивной метрологии, измерение качества. Экспертное оценивание и методика проведения экспертизы. Качества профессиональной пригодности эксперта.	объяснительно-наглядный (репродуктивный), письменный контроль.

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Корреляция.

Вопросы к обсуждению:

1. Понятие надежности теста, виды определения, методы определения, оценка надежности.
2. Понятие информативности теста, методы определения, оценка информативности. Система оценок, виды контроля.
3. Организация тестирования. Порядок проведения теста.
4. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека.
5. Структура системы тестов. Измерение качества.

Практические задания: кейс-задание

Кейс-задание на тему «Корреляция».

1. Установить тесноту взаимосвязи между показателями X и Y при помощи коэффициентов корреляции Браве-Пирсона и Спирмена.
ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 1 ПО ТЕМЕ «ТЕСТИРОВАНИЕ»
2. Задание №1. Определить надежность показателя Теста на быстроту реакции (ловля линейки), сравнивая данные результатов теста (X) и ретеста (Y) с помощью рангового коэффициента корреляции.
3. Задание №2. По результатам тестирования группы студентов определить эквивалентность теста ловля линейки в оценке скоростных способностей, используя в качестве теста для сравнения результаты теста на Максимальную частоту движений (МЧД).
4. Задание №3. Определить добротность теста ловля линейки в оценке скоростных способностей, если в качестве теста-критерия взят тест бег на 10 метров, а тест-ретест - ловля линейки.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовиться к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Спортивная метрология в адаптивной физической культуре.
2. Тема практического занятия. Тема 3.2. Основы оценок и квалиметрии.
3. Цели занятия.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Суть и содержание понятия педагогической оценки. Основные типы шкал оценок. Виды норм спортивной метрологии. Квалиметрия как раздел спортивной метрологии, измерение качества. Экспертное оценивание и методика проведения экспертизы. Качества профессиональной пригодности эксперта.	объяснительно-наглядный (репродуктивный), письменный контроль.

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.
Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Основы оценок и квалиметрии.

Вопросы к обсуждению:

1. Понятие надежности теста, виды определения, методы определения, оценка надежности.
2. Понятие информативности теста, методы определения, оценка информативности. Система оценок, виды контроля.
3. Организация тестирования. Порядок проведения теста.
4. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека.
5. Структура системы тестов. Измерение качества.

Практические задания: кейс-задание на тему «Корреляция». Установить тесноту взаимосвязи между показателями X и y при помощи коэффициентов корреляции Браве-Пирсона и Спирмена.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить кейс-задание к устному ответу.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.			
2.			
3.			
4.			



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПОДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
БИОМЕХАНИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Направленность
«Физическая реабилитация и рекреация»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
- ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Форма обучения
Очная, заочная

Москва, 2024 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Биомеханика двигательной деятельности» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. N 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Биомеханика двигательной деятельности» разработаны рабочей группой в составе: канд. пед. наук, доцент Карпова Н.В., канд. пед. наук, доцент Корнев А.В., канд. пед. наук, доцент Бакай И.Н.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета.

Протокол № 06 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю).....	9
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ.....	14
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	24
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	24
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю).....	31
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	43

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.

- Заключительная лекция предназначена для обобщения полученных знаний и раскрытия перспектив дальнейшего развития данной науки.

- 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.

- Лекция-беседа - непосредственный контакт педагогического работника с аудиторией - диалог. По ходу лекции педагогический работник задает вопросы для выяснения мнений и уровня осведомленности обучающихся по рассматриваемой проблеме.

- Лекция-дискуссия - свободный обмен мнениями в ходе изложения лекционного материала. Педагогический работник активизирует участие в обсуждении отдельными вопросами, сопоставляет между собой различные мнения и тем самым развивает дискуссию, стремясь направить ее в нужное русло.

- Лекция с применением обратной связи включает в себе то, что в начале и конце каждого раздела лекции задаются вопросы. Первый - для того, чтобы узнать, насколько обучающиеся ориентируются в излагаемом материале, вопрос в конце раздела предназначен для выяснения степени усвоения только что изложенного материала. При

неудовлетворительных результатах контрольного опроса педагогический работник возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.

- Проблемная лекция опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач. Проблемный вопрос - это диалектическое противоречие, требующее для своего решения размышления, сравнения, поиска, приобретения и применения новых знаний. Проблемная задача содержит дополнительную вводную информацию и при необходимости некоторые ориентиры поиска ее решения.

- Программированная лекция - консультация – педагогический работник сам составляет и предлагает обучающимся вопросы. На подготовленные вопросы педагогический работник сначала просит ответить обучающихся, а затем проводит анализ и обсуждение неправильных ответов. В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить презентацию. Что касается презентации, то в качестве визуальной поддержки ее можно органично интегрировать во все вышеупомянутые лекции. 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. Общие основы биомеханики	
Тема 1.1. Введение в биомеханику	Механические явления в живых системах. Понятия о формах движения материи. Особенности механического движения человека. Задачи и направления развития общей биомеханики движений человека. Цель и задачи спортивной биомеханики. Развитие биомеханики. Возникновение биомеханики как науки. Современное состояние биомеханики. Направления развития биомеханики. Связи биомеханики с другими науками. Методологические основы изучения двигательной деятельности человека. Понятие о двигательном действии, умении и навыке. Роль и место биомеханики в их изучении. Методы качественного биомеханического анализа. Системно-структурный подход и метод биомеханического обоснования спортивной техники. Система движений, ее состав и структура. Методы механико-математического моделирования движений человека. Эволюция моделей тела человека. Прямая и обратная задачи механики. Скелетно-мышечные

	модели. Метод определения биомеханизмов двигательных действий. Этапы создания теоретических моделей опорно-двигательного аппарата человека
Тема 1.2. Биомеханика двигательного аппарата человека	Строение пассивной части двигательного аппарата человека. Тело человека как многозвенная система. Кинематические пары и движения в суставах (понятие о степенях свободы). Механические свойства связок и сухожилий. Движения в кинематических цепях. Открытые и замкнутые кинематические цепи. Биомеханика мышц. Механические свойства и механическая модель мышцы. Режимы и механика мышечного сокращения. Работа, мощность и энергия мышечного сокращения. Особенности действия мышц на костные рычаги. Биомеханика двусуставных мышц. Геометрия масс тела человека: массы и моменты инерции звеньев тела человека, общий и частный центр масс тела и его звеньев, центр объема и центр поверхности тела. Силы в движениях человека. Силы внешние. Силы инерции внешних тел, силы упругой деформации, силы тяжести и веса, силы реакции опоры. Роль сил в движениях человека. Силы внутренние. Силы в пассивных элементах двигательного аппарата человека. Силы внутрибрюшного давления. Экспериментальные и аналитические способы определения внутренних сил
РАЗДЕЛ 2. Теоретические основы биомеханики	
Тема 2.1. Биомеханические технологии формирования и совершенствования движений	Основные понятия теории управления. Аппарат управления и аппарат исполнения. Состояния аппарата исполнения - начальное, промежуточное и конечное. Цели управления, программа поведения, конечный результат. Воздействия управляющие и сбивающие. Способы организации управления в самоуправляемых системах. Программный способ управления. Каналы прямой и обратной связи. Незамкнутые и замкнутые контуры управления. Циклы взаимодействия - центральные и периферические. Движение информации по каналам связи. Биомеханические аспекты управления мышечной активностью. Проблемы избыточности в управлении мышечной активностью. Принцип неоднозначности нервного импульса, мышечной силы и заданного движения. Модель потребного будущего. Управление и регуляция. Произвольный контроль и сенсорные коррекции. Функциональные системы двигательного действия - энергообеспечивающие и формообразующие
Тема 2.2. Биомеханика физических качеств	Биомеханическая характеристика силовых качеств. Сила действия человека. Понятие о силовых качествах. Зависимость силы действия человека от параметров двигательных заданий. Положение тела и сила действия

	человека. Топография силы. Метод сопряженного воздействия. Биомеханическая характеристика скоростных качеств. Динамика скорости. Скорость изменения силы - градиент силы. Параметрические и непараметрические зависимости между силовыми и скоростными качествами. Биомеханические аспекты двигательных реакций. Биомеханическая характеристика выносливости. Основы эргометрии. Правило обратимости двигательных заданий. Утомление и его биомеханические проявления. Выносливость и способы ее измерения. Биомеханические основы экономизации спортивной техники. Особенности спортивной техники в упражнениях, требующих большой выносливости. Биомеханические характеристики гибкости. Биомеханические требования к построению и использованию тренажеров.
Раздел 3. Дифференциальная биомеханика	
Тема 3.1. Биомеханические основы движений с учетом возраста, пола	Дифференциальная биомеханика - раздел биомеханики, изучающий индивидуальные и групповые особенности движений и двигательных возможностей человека. Онтогенез моторики. Роль созревания и научения в онтогенезе моторики. Двигательный возраст, акселераты и ретарданты. Явление гомеореакции моторики. Прогноз развития моторики на основе изучения стабильности двигательных показателей и наследственных влияний. Развитие движений в различные периоды жизни человека: от момента рождения, в младенческом возрасте до одного года, в дошкольном возрасте до трех лет, дошкольном 3-7-ми лет, школьном 7-17-ти лет, в возрасте 18-30-ти лет, старше 30-ти лет. Влияние возраста на эффект обучения и тренировки. Особенности моторики женщин. Двигательные, в частности спортивные, возможности женщин.
Тема 3.2. Биомеханические основы движений с учетом типа телосложения и двигательных асимметрий	Телосложение и моторика человека. Влияние тотальных размеров тела людей на их двигательные возможности. Влияние пропорций тела и конституциональных особенностей. Биомеханические особенности телосложения и их влияние на моторику
Раздел 4. Частная биомеханика	
Тема 4.1. Локомоторные движения	Локомоторные движения при взаимодействии с опорой (наземные) и средой (водные). Механические условия создания движущих сил при отталкивании от опоры в наземных и водных локомоциях. Работа внутренних сил и изменение кинетической энергии тела человека. Сила реакции опоры при отталкивании и ее составляющие. Соотношение движущих и тормозящих сил. Скорость, длина, частота и ритм шагов. Стартовые действия: стартовые положения, движения и разгон.

	Движение по дистанции и финиширование. Взаимодействие звеньев тела в наземных локомоторных движениях. Механизм собственно отталкивания от опоры. Механизм движения маховых звеньев. Механизм перевернутого маятника. Виды наземных локомоций. Биомеханика ходьбы: элементы шагательных движений при опоре и переносе ног; сопутствующие движения туловища и рук. Биомеханика бега: период полета - вынос ноги, опускание на опору; периоды опоры - подседание, отталкивание. Биомеханика прыжка, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, амортизация
Тема 4.2. Сохранение положения тела и движение на месте	Положение тела человека. Силы возмущающие и уравнивающие (их источники и действие). Условия равновесия тела человека (системы тел) и показатели устойчивости. Сохранение положения тела человека в условиях отсутствия и наличия внешних возмущающих воздействий. Биодинамика осанки статической и динамической. Нарушения и восстановление правильной осанки. Движения на месте как изменения позы без перемены опоры. Условия движения на месте, сохранение равновесия и места опоры. Сохранение и изменение движения центра масс системы. Взаимодействие опоры, опорных и подвижных звеньев. Роль реактивных внешних сил. Сохранение и изменение количества движения системы. Преодолевающие и уступающие движения при опоре. Механизмы притягивания и отталкивания. Условия активного и пассивного приближения и отдаления относительно верхней и нижней опоры
Раздел 5. Биомеханика в АФК. Биомеханика осанки	
Тема 5.1. Биомеханические способы изучения осанки. Осанка в статическом положении	Биодинамика осанки статической и динамической. Нарушения и восстановление правильной осанки. Способы изучения состояния осанки. Нарушения осанки и способы их биомеханической диагностики
Тема 5.2. Нарушения осанки в статике и динамике, диагностика и коррекция	Нарушения и восстановление правильной осанки. Способы изучения состояния осанки. Нарушения осанки и способы их биомеханической диагностики
Раздел 6. Биомеханика в АФК. Биомеханика стопы и походки	
Тема 6.1. Биомеханические способы изучения сводов стоп. Нарушения сводов стоп и их коррекция	Биодинамика стопы в статике и в динамике. Нарушения и восстановление сводов стоп. Способы изучения состояния сводов стоп. Нарушения сводов стоп и способы их биомеханической диагностики
Тема 6.2. Биомеханические способы изучения походки. Нарушения сводов походки и их коррекция	Биодинамика походки. Нарушения и восстановление правильной походки. Способы изучения походки. Нарушения походки и способы их биомеханической диагностики.

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 и семинаров 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 и семинарах руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

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

Возможные формы проведения практических занятий:

- Деловая игра - это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Имитационные игры - на занятиях имитируется деятельность какой-либо организации, предприятия или его подразделения. Имитироваться могут события, конкретная деятельность людей (деловое совещание, обсуждение плана) и обстановка, условия, в которых происходит событие или осуществляется деятельность (кабинет начальника цеха, зал заседаний). Исполнение ролей (ролевые игры) - в этих играх отрабатывается тактика поведения, действий, выполнение функций и обязанностей конкретного лица. Для проведения игр с исполнением роли разрабатывается модель-пьеса ситуации, между студентами распределяются роли с «обязательным содержанием», характеризующиеся различными интересами; в процессе их взаимодействия должно быть найдено компромиссное решение. «Деловой театр» (метод инсценировки) - в нем разыгрывается какая-либо ситуация, поведение человека в этой обстановке, обучающийся должен вжиться в образ определенного лица, понять его действия, оценить обстановку и найти правильную линию поведения. Основная задача метода инсценировки - научить ориентироваться в различных обстоятельствах, давать объективную оценку своему поведению, учитывать возможности других людей, влиять на их интересы, потребности и деятельность, не прибегая к формальным атрибутам власти, к приказу.

- 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 степенью 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 элементы условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Тренинг (англ. training от train — обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений, навыков и социальных установок. Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении. Достоинство тренинга заключается в том, что он обеспечивает активное вовлечение всех участников в процесс обучения. Можно выделить основные типы тренингов по критерию направленности воздействия и изменений – навыковый, психотерапевтический, социально-психологический, бизнес-тренинг.

- Метод Сократа (Майевтика)– метод вопросов, предполагающих критическое отношение к догматическим утверждениям, называется еще как метод «сократовской иронии». Это умение извлекать скрытое в человеке знание с помощью искусных наводящих вопросов, подразумевающего короткий, простой и заранее предсказуемый ответ.

- Интерактивная лекция – выступление ведущего, обучающего перед большой аудиторией с применением следующих активных форм обучения: дискуссия, беседа, демонстрация слайдов или учебных фильмов, мозговой штурм.

- 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.

- Дебаты – это чётко структурированный и специально организованный публичный обмен мыслями между двумя сторонами по актуальным темам. Это разновидность публичной дискуссии участников дебатов, направляющая на переубеждение в своей правоте третьей стороны, а не друг друга. Поэтому вербальные и невербальные средства, которые используются участниками дебатов, имеют целью получения определённого результата — сформировать у слушателей положительное впечатление от собственной позиции.

- 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 ставится 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.

- Круглый стол - общество, собрание в рамках более крупного мероприятия (съезда, симпозиума, конференции). Мероприятие, как правило, на которое приглашаются эксперты и специалисты из разных сфер деятельности для обсуждения актуальных вопросов. Данная модель обсуждения, основываясь на соглашениях, в качестве итогов даёт результаты, которые, в свою очередь, являются новыми соглашениями.

- Коллоквиум - (лат. colloquium — разговор, беседа) - одна из форм учебных занятий в системе образования, имеющая целью выяснение и повышение знаний обучающихся. На коллоквиумах обсуждаются: отдельные части, разделы, темы, вопросы изучаемого курса (обычно не включаемые в тематику семинарских и других практических учебных занятий), рефераты, проекты и др. работы обучающихся. Это научные собрания, на которых заслушиваются и обсуждаются доклады. Коллоквиум – это и форма контроля, массового опроса, позволяющая преподавателю в сравнительно небольшой срок выяснить уровень знаний студентов по данной теме дисциплины. Коллоквиум проходит обычно в форме дискуссии, в ходе которой обучающимся предоставляется возможность высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему, учиться обосновывать и защищать ее. Аргументируя и отстаивая свое мнение, обучающийся в то же время демонстрирует, насколько глубоко и осознанно он усвоил изученный материал.

- Метод «мозговой штурм» (мозговой штурм, мозговая атака, англ. brainstorming) — оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике. Является методом экспертного оценивания.

- Метод проектов - это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологию), которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом; это совокупность приёмов, действий обучающихся в их определённой последовательности для достижения поставленной задачи – решения проблемы, лично значимой для учащихся и оформленной в виде некоего конечного продукта. Основное предназначение метода проектов состоит в предоставлении учащимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующего интеграции знаний из различных предметных областей.

- Брифинг - (англ. briefing от англ. brief– короткий, недолгий) – краткая пресс-конференция, посвященная одному вопросу. Основное отличие: отсутствует презентационная часть. То есть практически сразу идут ответы на вопросы журналистов.

- Метод портфолио (итал. portfolio — 'портфель, англ. - папка для документов) - современная образовательная технология, в основе которой используется метод аутентичного оценивания результатов образовательной и профессиональной деятельности. Портфолио как подборка сертифицированных достижений, наиболее значимых работ и отзывов на них.

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

РАЗДЕЛ 1. Общие основы биомеханики.

Тема 1.1. Общие основы биомеханики. Введение в биомеханику.

Вопросы для самоподготовки:

1. Биомеханика как наука и учебная дисциплина. Механические явления в живых системах. Задачи и направления развития общей биомеханики движений человека.
2. Цель и задачи спортивной биомеханики. Развитие биомеханики.
3. Возникновение биомеханики как науки. Направления развития биомеханики. Связи биомеханики с другими науками.
4. Строение двигательного действия. Система движений, ее состав и структура. Системные свойства двигательного действия.
5. Механо-электрические (гониометрия, спидометрия, акселерометрия, динамометрия, стабиллометрия и др.).

6. Оптические и оптико-электронные системы (биомеханическая фото- и киносъемка, видеосъемка, телевизионные системы, оптронные пары, лазерные устройства и др.
7. Электрофизиологические (электромиография).

Тема 1.2. Биомеханика двигательного аппарата человека.

Вопросы для самоподготовки:

1. Строение пассивной части двигательного аппарата человека. Тело человека как многосвязная система. Кинематические пары и движения в суставах.
2. Механические свойства связок и сухожилий. Движения в кинематических цепях. Открытые и замкнутые кинематические цепи.
3. Механические свойства и механическая модель мышцы.
4. Режимы и механика мышечного сокращения. Особенности действия мышц на костные рычаги (золотое правило механики). Биомеханика двусуставных мышц.
5. Геометрия масс тела человека: массы и моменты инерции звеньев тела человека, общий и частный центр масс тела и его звеньев, центр объема и центр поверхности тела.
6. Силы в движениях человека. Роль сил в движениях человека. Силы внутренние как мера взаимодействия частей тела и тканей тела человека.
7. Силы в пассивных элементах двигательного аппарата человека. Силы внутрибрюшного давления.
8. Работа перемещения: внутренняя и внешняя работа, вертикальная и продольная работа

РАЗДЕЛ 2. Теоретические основы биомеханики.

Тема 2.1. Биомеханические технологии формирования и совершенствования движений.

Вопросы для самоподготовки:

1. Основные понятия теории управления. Аппарат управления и аппарат исполнения. Воздействия управляющие и сбивающие.
2. Способы организации управления в самоуправляемых системах. Программный способ управления. Циклы взаимодействия - центральные и периферические. Движение информации по каналам связи.
3. Биомеханические аспекты управления мышечной активностью. Проблемы избыточности в управлении мышечной активностью.
4. Управление и регуляция. Произвольный контроль и сенсорные коррекции. Функциональные системы двигательного действия - энергообеспечивающие и формообразующие.

Тема 2.2. Биомеханика физических качеств

Вопросы для самоподготовки:

1. Двигательные качества - качественно различные стороны моторики.
2. Положение тела и сила действия человека. Топография силы.
3. Биомеханическая характеристика скоростных качеств. Понятие о скоростных качествах.
4. Динамика скорости. Скорость изменения силы - градиент силы.
5. Биомеханическая характеристика выносливости. Основы эргометрии. Правило обратимости двигательных заданий. Утомление и его биомеханические проявления. Проблема экономизации спортивной техники; коэффициенты экономичности.
6. Биомеханические основы экономизации спортивной техники.
7. Биомеханические характеристики гибкости. Понятие о гибкости. Активная и пассивная гибкость.
8. Понятие о скоростных качествах.

9. Выносливость и способы ее измерения.
10. Методы измерения гибкости.

Раздел 3. Дифференциальная биомеханика

Тема 3.1. Биомеханические основы движений с учетом возраста, пола

Вопросы для самоподготовки:

1. Дифференциальная биомеханика - раздел биомеханики, изучающий индивидуальные и групповые особенности движений и двигательных возможностей человека.
2. Развитие движений в различные периоды жизни человека.
3. Особенности моторики женщин.

Тема 3.2. Биомеханические основы движений с учетом типа телосложения и двигательных асимметрий

Вопросы для самоподготовки:

1. Дифференциальная биомеханика - раздел биомеханики, изучающий индивидуальные и групповые особенности движений и двигательных возможностей человека.
2. Телосложение и моторика человека. Влияние пропорций тела и конституциональных особенностей.
3. Двигательные предпочтения, в частности двигательная асимметрия и ее значение в спорте.

Раздел 4. Частная биомеханика.

Тема 4.1. Локомоторные движения.

Вопросы для самоподготовки:

1. Локомоторные движения при взаимодействии с опорой (наземные) и средой (водные). Механические условия создания движущих сил при отталкивании от опоры в наземных и водных локомоциях.
2. Работа внутренних сил и изменение кинетической энергии тела человека. Сила реакции опоры при отталкивании и ее составляющие. Соотношение движущих и тормозящих сил.
3. Скорость, длина, частота и ритм шагов.
4. Взаимодействие звеньев тела в наземных локомоторных движениях. Механизм собственно отталкивания от опоры.
5. Стартовые действия: стартовые положения, движения и разгон. Движение по дистанции и финиширование.
6. Механизм движения маховых звеньев. Механизм перевернутого маятника

Тема 4.2. Сохранение положения тела и движение на месте

Вопросы для самоподготовки:

1. Положение тела человека (место, ориентация и поза). Силы возмущающие и уравнивающие (их источники и действие). Условия равновесия тела человека (системы тел) и показатели устойчивости.
2. Биодинамика осанки статической и динамической. Нарушения и восстановление правильной осанки.
3. Движения на месте как изменения позы без перемены опоры. Условия движения на месте, сохранение равновесия и места опоры. Сохранение и изменение движения центра масс системы.

4. Взаимодействие опоры, опорных и подвижных звеньев. Роль реактивных внешних сил. Механизмы притягивания и отталкивания. Условия активного и пассивного приближения и отдаления относительно верхней и нижней опоры.

Раздел 5. Биомеханика в АФК. Биомеханика осанки

Тема 5.1. Биомеханические способы изучения осанки. Осанка в статическом положении.

Вопросы для самоподготовки:

1. Биодинамика осанки статической и динамической.
2. Нарушения и восстановление правильной осанки.

Тема 5.2. Нарушения осанки в статике и динамике, диагностика и коррекция

Вопросы для самоподготовки:

1. Нарушения и восстановление правильной осанки.
2. Биомеханические особенности осанки в различные возрастные периоды

Раздел 6. Биомеханика в АФК. Биомеханика стопы и походки

Тема 6.1. Биомеханические способы изучения сводов стоп. Нарушения сводов стоп и их коррекция.

Вопросы для самоподготовки:

1. Биодинамика сводов стоп.
2. Нарушения и восстановление сводов стоп.

Тема 6.2. Биомеханические способы изучения походки. Нарушения сводов походки и их коррекция

Вопросы для самоподготовки:

1. Биодинамика походки. Нарушения и восстановление правильной походки
2. Биомеханические особенности походки в различные возрастные периоды.

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 лекций, семинаров, 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 программой 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 учебному занятию лекционного типа 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 занятию семинарского типа.

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

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа 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 учебного занятия семинарского типа 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 в области медицины 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. 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, насколько осознанно 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. *refere* – 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 x 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 сверху 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 заслушиванием 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 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 лекциях или семинарских 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.

Критерии оценки эссе:

«Отлично» – исключительные знания материала, абсолютное понимание сути, безукоризненное знание основных понятий и положений, логически и лексически грамотно изложенный, содержательный, аргументированный, конкретный и исчерпывающий ответ.

«Хорошо» – глубокие знания материала, правильное понимание сути, знание основных понятий и положений, содержательный, полный и конкретный ответ.

«Удовлетворительно» – твердые, но недостаточно полные знания, верное понимание сути, в целом правильный ответ.

«Неудовлетворительно» – непонимание сущности задания, грубые ошибки в ответе.

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.

Критерии оценки теста:

«Зачтено» - если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

«Не зачтено» - если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей 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 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.

Критерии оценки опроса

- «Отлично»:
- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
 - в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
 - знание по предмету демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
 - свободное владение терминологией;
 - ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;
- «Хорошо»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
 - ответ недостаточно логичен с единичными ошибками в частностях, исправленные студентом с помощью преподавателя;
 - единичные ошибки в терминологии;
 - ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.
- «Удовлетворительно»:
- ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение обобщённых знаний не показано, речевое оформление требует поправок, коррекции;
 - логика и последовательность изложения имеют нарушения, студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи;
 - ошибки в раскрываемых понятиях, терминах;
 - студент не ориентируется в теме, допускает серьезные ошибки;
 - студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.
- «Неудовлетворительно»:
- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
 - присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная;
 - незнание терминологии;
 - ответы на дополнительные вопросы неправильные.
- 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.

Для оценки решения ситуационной задачи (аналитического задания):

Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы не достаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно хорошо обосновано теоретически.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение учебных 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 с оценкой 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. Учебная дисциплина. Биомеханика двигательной деятельности
2. Раздел 1. Общие основы биомеханики /Тема лекционного занятия. Тема 1.1. Введение в биомеханику.
3. Цели занятия. Ознакомить с теоретическими основами биомеханики
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Описать теоретико-методологические предпосылки становления биомеханики как науки	Опрос, оценка знаний студентов
2	Развитие биомеханики в Море и в России.	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. Биомеханика двигательной деятельности
2. Раздел 1. Общие основы биомеханики /Тема лекционного занятия. Тема 1.1. Введение в биомеханику.
3. Цели занятия. Ознакомить с методами исследования в биомеханике
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Раскрыть основные кинематические, динамические и энергетические характеристики в биомеханике	Опрос, оценка знаний студентов
2	Раскрыть основные методы исследований в биомеханике.	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. Биомеханика двигательной деятельности
2. Раздел 1. Общие основы биомеханики /Тема лекционного занятия. Тема 1.2. Биомеханика двигательного аппарата человека
3. Цели занятия. Сформировать представление о биомеханических свойствах опорно-двигательного аппарата человека
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Раскрыть основные биомеханические свойства костной ткани и суставов.	Опрос, оценка знаний студентов

2	Раскрыть основные биомеханические свойства мышц, связок и сухожилий.	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. Биомеханика двигательной деятельности.

2. Раздел 2. Теоретические основы биомеханики. Тема лекционного занятия - Тема 2.1.

Биомеханические технологии формирования и совершенствования движений

3. Цель занятия. Сформировать представление об основных биомеханических аспектах управления движениями человека

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Основные понятия теории управления. Аппарат управления и аппарат исполнения	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Способы организации управления в самоуправляемых системах. Программный способ управления	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
3	Биомеханические аспекты управления мышечной активностью	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
4	Функциональные системы двигательного действия	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. Биомеханика двигательной деятельности
2. Раздел 2. Теоретические основы биомеханики/Тема лекционного занятия. Тема 2.2. Биомеханика физических качеств
3. Цели занятия. Изучить основы биомеханики двигательных качеств
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Биомеханическая характеристика силовых качеств.	Опрос, оценка знаний студентов
2	Биомеханическая характеристика скоростных качеств	Опрос, оценка знаний студентов
3	Биомеханическая характеристика выносливости.	Опрос, оценка знаний студентов
4	Биомеханические характеристики гибкости	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение.
 Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. Биомеханика двигательной деятельности
2. Раздел 3. Дифференциальная биомеханика. Тема лекционного занятия- Тема 3.1. Биомеханические основы движений с учетом возраста, пола
3. Цель занятия. Сформировать представление об индивидуальных и групповых особенностях движений и двигательных возможностях человека.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Онтогенез моторики. Роль созревания и научения в онтогенезе моторики. Двигательный возраст	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Особенности моторики женщин. Двигательные, в частности спортивные, возможности женщин.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.
 Введение.
 Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. Биомеханика двигательной деятельности

2. Раздел3.Дифференциальная биомеханика/Тема лекционного занятия. Тема 3.2. Биомеханические основы движений с учетом типа телосложения и двигательных асимметрий.

3. Цели занятия. Сформировать представление о биомеханических свойствах телосложения и моторики человека

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Влияние тотальных размеров тела людей на их двигательные возможности. Влияние пропорций тела и конституциональных особенностей	Опрос, оценка знаний студентов
2	Влияние двигательных асимметрий на эффект обучения и тренировки	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. Биомеханика двигательной деятельности

2. Раздел 4. Частная биомеханика. Тема лекционного занятия- Тема 4.1. Локомоторные движения

3. Цель занятия. Сформировать представление об основных биомеханических аспектах локомоторных движений человека

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Локомоторные движения при взаимодействии с опорой (наземные) и средой (водные).	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Локомоторные движения с использованием приспособлений – передвижение на лыжах и велосипеде, гребля.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. Биомеханика двигательной деятельности

2. Раздел4.Частная биомеханика /Тема лекционного занятия. Тема 4.2. Сохранение положения тела и движение на месте.

3. Цели занятия. Сформировать представление о положении тела человека, биодинамику осанки и взаимодействие опоры, опорных и подвижных звеньев

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Условия равновесия тела человека (системы тел) и показатели устойчивости	Опрос, оценка знаний студентов
2	Биодинамика осанки статической и динамической	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. Биомеханика двигательной деятельности
2. Раздел 5. Биомеханика в АФК. Биомеханика осанки. Тема лекционного занятия- Тема 5.1. Биомеханические способы изучения осанки. Осанка в статическом положении
3. Цель занятия. Сформировать представление об осанке изучить биодинамику осанки.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Условия формирования осанки в онтогенезе	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Биодинамика осанки статической и динамической	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. Биомеханика двигательной деятельности
2. Раздел 5. Биомеханика в АФК. Биомеханика осанки. Тема лекционного занятия- Тема 5.2. Нарушения осанки в статике и динамике, диагностика и коррекция
3. Цель занятия. Сформировать представление об основных биомеханических аспектах нарушений осанки и их коррекции
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Биодинамика нарушений осанки статической и динамической	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные

		задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Способы диагностики нарушений осанки	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. Биомеханика двигательной деятельности
2. Раздел 6. Биомеханика в АФК. Биомеханика стопы и походки. Тема лекционного занятия-Тема 6.1. Биомеханические способы изучения сводов стоп. Нарушения сводов стоп и их коррекция
3. Цель занятия. Сформировать представление о биомеханике стопы и походки;
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Биодинамика стопы в статике и в динамике. Нарушения и восстановление сводов стоп. Способы изучения состояния сводов стоп.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Нарушения сводов стоп и способы их биомеханической диагностики	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. Биомеханика двигательной деятельности
2. Раздел 6. Биомеханика в АФК. Биомеханика стопы и походки.Тема лекционного занятия-Тема 6.2. Биомеханические способы изучения походки. Нарушения сводов походки и их коррекция
3. Цель занятия. Изучить отклонения сводов стоп и походки при различных патологиях
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Биодинамика походки. Нарушения и восстановление правильной походки.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Способы изучения походки.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
3	Нарушения походки и способы их биомеханической диагностики	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

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

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Учебная дисциплина. Биомеханика двигательной деятельности
2. Тема практического занятия. Тема 1.1. Введение в биомеханику.
3. Цели занятия. Ознакомить с теоретическими основами биомеханики
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Описать теоретико-методологические предпосылки становления биомеханики как науки	Опрос, оценка знаний студентов
2	Развитие биомеханики в Море и в России.	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.
Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Введение в биомеханику.

Вопросы к обсуждению:

1. Биомеханика как наука и учебная дисциплина. Механические явления в живых системах. Задачи и направления развития общей биомеханики движений человека.
2. Цель и задачи спортивной биомеханики. Развитие биомеханики.
3. Возникновение биомеханики как науки. Направления развития биомеханики. Связи биомеханики с другими науками.
4. Строение двигательного действия. Система движений, её состав и структура. Системные свойства двигательного действия.
5. Механо-электрические (гониометрия, спидометрия, акселерометрия, динамометрия, стабилметрия и др.).
6. Оптические и оптико-электронные системы (биомеханическая фото- и киносъемка, видеосъемка, телевизионные системы, оптронные пары, лазерные устройства и др.
7. Электрофизиологические (электромиография).

Практические задания:

1. Особенности механического движения человека. Направления развития биомеханики.
2. Леонардо да Винчи «Витрувианский человек». Изучение пропорций золотого сечения.
3. История биомеханики до 18 века.
4. История биомеханики в России.
5. Вклад Н.А. Бернштейна в развитие биомеханики.
6. Современный этап развития биомеханики как науки и учебной дисциплины.
7. Внешние силы в движениях спортсмена (силы упругой деформации, силы тяжести и веса, силы инерции, силы реакции опоры, силы трения, силы сопротивления среды).
8. Внутренние силы в движениях спортсмена и их отличие от внешних сил

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить доклад используя наглядное оформление на листе формата А3 с примерами, графиками и схемами.

1. Учебная дисциплина. Биомеханика двигательной деятельности
2. Тема практического занятия. Тема 1.2. Биомеханика двигательного аппарата человека.
3. Цели занятия. Сформировать представление о биомеханических свойствах опорно-двигательного аппарата человека
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Раскрыть основные биомеханические свойства костной ткани и суставов.	Опрос, оценка знаний студентов
2	Раскрыть основные биомеханические свойства мышц, связок и сухожилий.	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Биомеханика двигательного аппарата человека.

Вопросы к обсуждению:

1. Строение пассивной части двигательного аппарата человека. Тело человека как многозвенная система.
2. Кинематические пары и движения в суставах (понятие о степенях свободы).
3. Механические свойства связок и сухожилий.
4. Движения в кинематических цепях. Открытые и замкнутые кинематические цепи.
5. Биомеханика мышц. Механические свойства и механическая модель мышцы.
6. Режимы и механика мышечного сокращения.
7. Работа, мощность и энергия мышечного сокращения.
8. Особенности действия мышц на костные рычаги.
9. Биомеханика двусуставных мышц.

Практические задания:

Строение пассивной части двигательного аппарата человека. Тело человека как многозвенная система. Кинематические пары и движения в суставах (понятие о степенях свободы). Механические свойства связок и сухожилий.

Движения в кинематических цепях. Открытые и замкнутые кинематические цепи.

Биомеханика мышц. Механические свойства и механическая модель мышцы. Режимы и механика мышечного сокращения. Работа, мощность и энергия мышечного сокращения. Особенности действия мышц на костные рычаги. Биомеханика двусуставных мышц

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить доклад используя наглядное оформление на листе формата А3 с примерами, графиками и схемами.

1. Учебная дисциплина. Биомеханика двигательной деятельности
2. Тема практического занятия. 2.1. Биомеханические технологии формирования и совершенствования движений

3. Цели занятия. Сформировать представление об основных биомеханических аспектах управления движениями человека

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Основные понятия теории управления. Аппарат управления и аппарат исполнения	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Способы организации управления в самоуправляемых системах. Программный способ управления	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
3	Биомеханические аспекты управления мышечной активностью	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
4	Функциональные системы двигательного действия	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Биомеханические технологии формирования и совершенствования движений

Вопросы к обсуждению:

1. Основные понятия теории управления. Аппарат управления и аппарат исполнения. Воздействия управляющие и сбивающие.
2. Способы организации управления в самоуправляемых системах. Программный способ управления. Циклы взаимодействия - центральные и периферические. Движение информации по каналам связи.
3. Биомеханические аспекты управления мышечной активностью. Проблемы избыточности в управлении мышечной активностью.

4. Управление и регуляция. Произвольный контроль и сенсорные коррекции. Функциональные системы двигательного действия - энергообеспечивающие и формообразующие
5. Двигательные качества - качественно различные стороны моторики

Практические задания:

На основе конкретных примеров физкультурно-спортивной деятельности провести сравнительный анализ по 2-3 видам деятельности.

1. Биомеханические основы экономизации спортивной техники (снижение энерготрат в циклических локомоциях и рекуперация энергии).

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить доклад используя наглядное оформление на листе формата А3 с примерами, графиками и схемами

1. Учебная дисциплина. Биомеханика двигательной деятельности
2. Тема практического занятия. 2.2. Биомеханика физических качеств
3. Цели занятия. Изучить основы биомеханики двигательных качеств
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Биомеханическая характеристика силовых качеств.	Опрос, оценка знаний студентов
2	Биомеханическая характеристика скоростных качеств	Опрос, оценка знаний студентов
3	Биомеханическая характеристика выносливости.	Опрос, оценка знаний студентов
4	Биомеханические характеристики гибкости	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Биомеханика физических качеств

Вопросы к обсуждению:

1. Двигательные качества - качественно различные стороны моторики.
2. Положение тела и сила действия человека. Топография силы.
3. Биомеханическая характеристика скоростных качеств. Понятие о скоростных качествах.
4. Динамика скорости. Скорость изменения силы - градиент силы.
5. Биомеханическая характеристика выносливости. Основы эргометрии. Правило обратимости двигательных заданий. Утомление и его биомеханические проявления. Проблема экономизации спортивной техники; коэффициенты экономичности.
6. Биомеханические основы экономизации спортивной техники.
7. Биомеханические характеристики гибкости. Понятие о гибкости. Активная и пассивная

гибкость.

8. Понятие о скоростных качествах.
9. Выносливость и способы ее измерения.
10. Методы измерения гибкости.

Практические задания:

На основе конкретных примеров физкультурно-спортивной деятельности провести сравнительный анализ по 2-3 видам деятельности.

1. Понятие о двигательных качествах спортсмена. Параметрические и непараметрические зависимости между показателями, характеризующими двигательные качества спортсмена.
2. Зависимость силы действия человека от положения тела. Топография силы. Выбор положения тела при тренировке силы.
3. Зависимость силы действия человека от скорости и направления движения.
4. Элементарные формы проявления скоростных качеств. Динамика скорости ОЦМ тела в циклических локомоциях. Градиент силы.
5. Биомеханические аспекты двигательных реакций (виды двигательных реакций и их фазовый состав).
6. Биомеханическая характеристика гибкости. Пассивная и активная гибкость и способы их измерения.
7. Выносливость и способы ее измерения. Явные и латентные показатели выносливости.
8. Основы эргометрии. Объем, интенсивность и время выполнения двигательного задания. Правило обратимости двигательных заданий.
9. Биомеханические проявления утомления. Фазы утомления.
10. Биомеханические основы экономизации спортивной техники (снижение энерготрат в циклических локомоциях и рекуперация энергии).

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить доклад используя наглядное оформление на листе формата А3 с примерами, графиками и схемами

1. Учебная дисциплина. Биомеханика двигательной деятельности
2. Тема практического занятия. Тема 3.1. Биомеханические основы движений с учетом возраста, пола.
3. Цели занятия. Сформировать представление об индивидуальных и групповых особенностях движений и двигательных возможностях человека.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Онтогенез моторики. Роль созревания и научения в онтогенезе моторики. Двигательный возраст	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Особенности моторики женщин. Двигательные, в частности спортивные, возможности женщин.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний

	студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема Биомеханические основы движений с учетом возраста, пола.

Вопросы к обсуждению:

1. Дифференциальная биомеханика - раздел биомеханики, изучающий индивидуальные и групповые особенности движений и двигательных возможностей человека.
2. Развитие движений в различные периоды жизни человека.
3. Особенности моторики женщин.

Практические задания:

На основе конкретных примеров физкультурно-спортивной деятельности провести сравнительный анализ по 2-3 видам деятельности.

1. Телосложение и моторика человека. Влияние размеров и пропорций тела человека на его двигательные возможности.

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить доклад используя наглядное оформление на листе формата А3 с примерами, графиками и схемами.

1. Учебная дисциплина. Биомеханика двигательной деятельности

2. Тема практического занятия. Тема 3.2. Биомеханические основы движений с учетом типа телосложения и двигательных асимметрий.

3. Цели занятия. Сформировать представление о биомеханических свойствах телосложения и моторики человека.

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Влияние тотальных размеров тела людей на их двигательные возможности. Влияние пропорций тела и конституциональных особенностей	Опрос, оценка знаний студентов
2	Влияние двигательных асимметрий на эффект обучения и тренировки	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 3.2. Биомеханические основы движений с учетом типа телосложения и двигательных асимметрий.

Вопросы к обсуждению:

1. Дифференциальная биомеханика - раздел биомеханики, изучающий индивидуальные и групповые особенности движений и двигательных возможностей человека.
2. Телосложение и моторика человека. Влияние пропорций тела и конституциональных особенностей.

3. Двигательные предпочтения, в частности двигательная асимметрия и ее значение в спорте.

Практические задания:

На основе конкретных примеров физкультурно-спортивной деятельности провести сравнительный анализ по 2-3 видам деятельности.

1. Телосложение и моторика человека. Влияние размеров и пропорций тела человека на его двигательные возможности.
2. Онтогенез моторики человека (роль созревания и научения, двигательный возраст). Онтогенез моторики в отдельные возрастные периоды

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить доклад используя наглядное оформление на листе формата А3 с примерами, графиками и схемами.

1. Учебная дисциплина. Биомеханика двигательной деятельности
2. Тема практического занятия. Тема 4.1. Локомоторные движения.
3. Цели занятия. Сформировать представление об основных биомеханических аспектах локомоторных движений человека
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Локомоторные движения при взаимодействии с опорой (наземные) и средой (водные).	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Локомоторные движения с использованием приспособлений – передвижение на лыжах и велосипеде, гребля.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 4.1. Локомоторные движения.

Вопросы к обсуждению:

1. Локомоторные движения при взаимодействии с опорой (наземные) и средой (водные). Механические условия создания движущих сил при отталкивании от опоры в наземных и водных локомоциях.
2. Работа внутренних сил и изменение кинетической энергии тела человека. Сила реакции опоры при отталкивании и ее составляющие. Соотношение движущих и тормозящих сил.
3. Скорость, длина, частота и ритм шагов.
4. Взаимодействие звеньев тела в наземных локомоторных движениях. Механизм собственно отталкивания от опоры.

5. Стартовые действия: стартовые положения, движения и разгон. Движение по дистанции и финиширование.
6. Механизм движения маховых звеньев. Механизм перевернутого маятника.

Практические задания:

На основе конкретных примеров физкультурно-спортивной деятельности провести сравнительный анализ по 2-3 видам деятельности

1. Движение вокруг осей. Динамика вращательного движения одного звена (механизм вращательного движения звена, изменение вращательного движения звена и системы звеньев).
2. Влияние суставных сил на управление вращательным движением звена.
3. Управление движениями вокруг осей с изменением и сохранением кинетического момента.
4. Способы управления вращательным движением в безопорном и опорном положении.
5. Положение тела человека (место, ориентация и поза). Условия равновесия тела человека и показатели устойчивости. Сохранение положения тела в условиях отсутствия и наличия внешних возмущающих сил.
6. Локомоторные движения при взаимодействии с опорой (наземные) и средой (водные). Механические условия создания движущих сил при отталкивании от опоры в наземных и водных локомоциях. Работа внутренних сил и изменение кинетической энергии тела человека. Сила реакции опоры при отталкивании и ее составляющие. Соотношение движущих и тормозящих сил.
7. Скорость, длина, частота и ритм шагов. Стартовые действия: стартовые положения, движения и разгон. Движение по дистанции и финиширование.
8. Взаимодействие звеньев тела в наземных локомоторных движениях. Механизм собственно отталкивания от опоры. Механизм движения маховых звеньев. Механизм перевернутого маятника.
9. Биомеханика ходьбы: элементы шагательных движений при опоре и переносе ног; сопутствующие движения туловища и рук.
10. Биомеханика бега: период полета - вынос ноги, опускание на опору; периоды опоры - подседание, отталкивание.
11. Биомеханика прыжка, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, амортизация

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить доклад используя наглядное оформление на листе формата А3 с примерами, графиками и схемами.

1. Учебная дисциплина. Биомеханика двигательной деятельности
2. Тема практического занятия. Тема 4.2. Сохранение положения тела и движение на месте.
3. Цели занятия. Сформировать представление о положении тела человека, биодинамику осанки и взаимодействие опоры, опорных и подвижных звеньев
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Условия равновесия тела человека (системы тел) и показатели устойчивости	Опрос, оценка знаний студентов
2	Биодинамика осанки статической и динамической	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.
- Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 4.2. Сохранение положения тела и движение на месте

Вопросы к обсуждению:

1. Положение тела человека (место, ориентация и поза). Силы возмущающие и уравнивающие (их источники и действие). Условия равновесия тела человека (системы тел) и показатели устойчивости.

2. Биодинамика осанки статической и динамической. Нарушения и восстановление правильной осанки.

3. Движения на месте как изменения позы без перемены опоры. Условия движения на месте, сохранение равновесия и места опоры. Сохранение и изменение движения центра масс системы.

4. Взаимодействие опоры, опорных и подвижных звеньев. Роль реактивных внешних сил. Механизмы притягивания и отталкивания. Условия активного и пассивного приближения и отдаления относительно верхней и нижней опоры

Практические задания:

На основе конкретных примеров физкультурно-спортивной деятельности провести сравнительный анализ по 2-3 видам деятельности

1. Положение тела человека (место, ориентация и поза). Силы возмущающие и уравнивающие (их источники и действие). Условия равновесия тела человека (системы тел) и показатели устойчивости.

2. Биодинамика осанки статической и динамической. Нарушения и восстановление правильной осанки.

3. Движения на месте как изменения позы без перемены опоры. Условия движения на месте, сохранение равновесия и места опоры. Сохранение и изменение движения центра масс системы.

4. Взаимодействие опоры, опорных и подвижных звеньев. Роль реактивных внешних сил. Механизмы притягивания и отталкивания. Условия активного и пассивного приближения и отдаления относительно верхней и нижней опоры.

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить доклад используя наглядное оформление на листе формата А3 с примерами, графиками и схемами

1. Учебная дисциплина. Биомеханика двигательной деятельности

2. Тема практического занятия. Тема 5.1. Биомеханические способы изучения осанки. Осанка в статическом положении

3. Цели занятия. Сформировать представление об осанке изучить биодинамику осанки.

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Условия формирования осанки в онтогенезе	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Биодинамика осанки статической и динамической	Взаимодействие с аудиторией

		(вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 5.1. Биомеханические способы изучения осанки. Осанка в статическом положении.

Вопросы к обсуждению:

1. Биодинамика осанки статической и динамической.
2. Нарушения и восстановление правильной осанки.
3. Биомеханические особенности осанки в различные возрастные периоды

Практические задания:

1. Изучить формирование осанки в раннем возрасте
2. Изучить формирование осанки в дошкольном возрасте.
3. Изучить формирование осанки в школьном возрасте.
4. Изучить биомеханические особенности осанки в зрелом возрасте.
5. Изучить биомеханические особенности осанки в пожилом возрасте.

Требования к выполнению практического задания:

расчетное практическое задание. Изучить по собственным данным состояние осанки (биогеометрический профиль осанки).

1. Учебная дисциплина. Биомеханика двигательной деятельности

2. Тема практического занятия. Тема 5.2. Нарушения осанки в статике и динамике, диагностика и коррекция.

3. Цели занятия. Сформировать представление об основных биомеханических аспектах нарушений осанки и их коррекции

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Биодинамика нарушений осанки статической и динамической	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Способы диагностики нарушений осанки	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 5.2.Нарушения осанки в статике и динамике, диагностика и коррекция.

Вопросы к обсуждению:

1. Нарушения и восстановление правильной осанки

Практические задания:

1. Изучить биомеханические особенности осанки при различных заболеваниях и травмах

Требования к выполнению практического задания:

расчетное практическое задание. Изучить по собственным данным состояние осанки (биогеометрический профиль осанки).

1. Учебная дисциплина. Биомеханика двигательной деятельности

2. Тема практического занятия. Тема 6.1. Биомеханические способы изучения сводов стоп. Нарушения сводов стоп и их коррекция

3. Цели занятия. Сформировать представление о биомеханике стопы и походки

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Биодинамика стопы в статике и в динамике. Нарушения и восстановление сводов стоп. Способы изучения состояния сводов стоп.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Нарушения сводов стоп и способы их биомеханической диагностики	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 6.1. Биомеханические способы изучения сводов стоп. Нарушения сводов стоп и их коррекция.

Вопросы к обсуждению:

1. Биодинамика сводов стоп.
2. Нарушения и восстановление сводов стоп.

Практические задания:

1. Изучить формирование стопы в раннем возрасте

2. Изучить формирование стопы в дошкольном возрасте.
3. Изучить формирование стопы в школьном возрасте.
4. Изучить биомеханические особенности стопы в зрелом возрасте.
5. Изучить биомеханические особенности стопы в пожилом возрасте.

Требования к выполнению практического задания:

расчетное практическое задание. Изучить по собственным данным состояние сводов стоп.

1. Учебная дисциплина. Биомеханика двигательной деятельности
2. Тема практического занятия. Тема 6.2. Биомеханика стопы и походки человека в норме и патологии.
3. Цели занятия. Сформировать представление о биомеханике походки; изучить отклонения походки при различных патологиях
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Биодинамика походки. Нарушения и восстановление правильной походки.	Опрос, оценка знаний студентов
2	Способы изучения походки. Нарушения походки и способы их биомеханической диагностики	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 6.2. Биомеханика стопы и походки человека в норме и патологии.

Вопросы к обсуждению:

1. Биодинамика походки.
2. Нарушения и восстановление правильной походки.

Практические задания:

1. Изучить формирование походки в раннем возрасте
2. Изучить формирование походки в дошкольном возрасте.
3. Изучить формирование походки в школьном возрасте.
4. Изучить биомеханические особенности походки в зрелом возрасте.
5. Изучить биомеханические особенности походки в пожилом возрасте.

Требования к выполнению практического задания:

расчетное практическое задание. Изучить по собственным данным состояние походки (ихнография).

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждены и введены в действие решением Ученого совета факультета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Протокол заседания Ученого совета факультета № 10 от «26» апреля 2023 года	01.09.2023

	(адаптивная физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942.		
2.	Актуализированы с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания кафедры № 06 от «30» января 2024 года	01.09.2024
3.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от « _____ » _____ 20 _____ года	____.____.____
4.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от « _____ » _____ 20 _____ года	____.____.____



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
МАССАЖ

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

Направленность
«Физическая реабилитация и рекреация»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Форма обучения
Очная, заочная

Москва, 2024 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Массаж» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*.

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: преподаватель Платонова Е.С.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета.

(наименование факультета)

Протокол № 06 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент



(подпись)

А.В. Корнев

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ, ЗАНЯТИЯМ.....	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю).....	8
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ.....	13
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	23
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	23
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю).....	32
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	32
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	43

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.

- Заключительная лекция предназначена для обобщения полученных знаний и раскрытия перспектив дальнейшего развития данной науки.

- 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.

- Лекция-беседа - непосредственный контакт педагогического работника с аудиторией - диалог. По ходу лекции педагогический работник задает вопросы для выяснения мнений и уровня осведомленности обучающихся по рассматриваемой проблеме.

- Лекция-дискуссия - свободный обмен мнениями в ходе изложения лекционного материала. Педагогический работник активизирует участие в обсуждении отдельными вопросами, сопоставляет между собой различные мнения и тем самым развивает дискуссию, стремясь направить ее в нужное русло.

- Лекция с применением обратной связи включает в себе то, что в начале и конце каждого раздела лекции задаются вопросы. Первый - для того, чтобы узнать, насколько обучающиеся ориентируются в излагаемом материале, вопрос в конце раздела предназначен

для выяснения степени усвоения только что изложенного материала. При неудовлетворительных результатах контрольного опроса педагогический работник возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.

- Проблемная лекция опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач. Проблемный вопрос – это диалектическое противоречие, требующее для своего решения размышления, сравнения, поиска, приобретения и применения новых знаний. Проблемная задача содержит дополнительную вводную информацию и при необходимости некоторые ориентиры поиска ее решения.

- Программированная лекция - консультация – педагогический работник сам составляет и предлагает обучающимся вопросы. На подготовленные вопросы педагогический работник сначала просит ответить обучающихся, а затем проводит анализ и обсуждение неправильных ответов. В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить презентацию. Что касается презентации, то в качестве визуальной поддержки ее можно органично интегрировать во все вышеупомянутые лекции. 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. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ МАССАЖА. ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА.	
Тема 1.1. История развития массажа.	История развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа. Понятие о массаже. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Индии, Древнем Египте, Китае, Древней Греции, Древнем Риме, Европе, на Востоке. История возникновения и развития массажа в России (М.Я. Мудров, И.В. Заблудовский, С.Г. Зыбелин, Н.М. Амбодик, И.В. Гопадзе и др.). Роль отечественных ученых в научном обосновании теории и методики массажа: В.К. Крамаренко, И.М. Саркизов Серазини, А.Ф. Вербов и др. История спортивного массажа и развитие его в СССР и России. Роль в развитии массажа И.М. Саркизова-Серазини. Место спортивного массажа в физической культуре и спорте.
Тема 1.2. Физиологические механизмы влияния массажа на организм.	Физиологические механизмы влияния массажа на организм: нервный, гуморальный, механический. Влияние массажа на центральную и периферическую нервную систему. Зависимость ответных реакций от состояния организма, характера массажа и применяемых приемов. Влияние массажа на кожу. Действие массажа на

	мышечную систему: изменение возбудимости, лабильности, сократимости, эластичности и др. свойств нервномышечного аппарата; роль массажа в подготовке мышц к физическим упражнениям и восстановлении работоспособности после тренировочного занятия и в восстановительном лечении после повреждений и заболеваний. Роль массажа в повышении физических качеств (на примере силы, гибкости и др.). Влияние массажа на костный и суставно-связочный аппарат. Значение массажа в профилактике спортивного травматизма суставно-связочного аппарата и лечения. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы. Влияние массажа на функцию дыхания. Влияние массажа на работу внутренних органов и обмен веществ. Влияние массажа: на кожу, нервную, кровеносную и лимфатическую системы, мышцы, суставно-связочный аппарат, обмен веществ и функцию выделения. Гигиенические основы массажа: требования к помещению и инвентарю, требования к массажисту, режим работы массажиста, укрепление, развитие и профилактика заболеваний рук массажиста, требования к пациенту, смазывающие средства.
РАЗДЕЛ 2. ПРИЕМЫ, ФОРМЫ И МЕТОДЫ МАССАЖА.	
Тема 2.1. Физиология, методики и техники массажа.	Системы, формы, методы и виды массажа. Классификация приемов массажа и их физиологическое действие на организм. Классификация систем массажа. Краткая характеристика русской системы массажа. Роль профессора И.М. Саркизова-Серазини в ее развитии и обосновании, Финская система и ее положительные и отрицательные стороны. Шведская система. Роль П. Линга в ее развитии. Другие системы: сегментарный, точечный, периостальный и т.д. Формы массажа. Краткая характеристика сеанса общего массажа (парного массажа, самомассажа, взаимного массажа). Методика последовательного проведения сеанса общего массажа по участкам тела: распределение времени на приемы и массаж отдельных частей тела.
Тема 2.2. Виды массажа.	Физиология, методика и техника выполнения приема поглаживания. Физиология, методика и техника выполнения приема выжимания. Физиология, методика и техника выполнения приема движения. Сегментарный массаж. Точечный массаж. Соединительнотканый массаж. Периостальный массаж. Формы массажа: частный сеанс массажа, сеанс общего массажа. Методы лечебного массажа: массаж в сочетании с тепловой процедурой, массаж в сочетании со световой процедурой, массаж в сочетании с электропроцедурами, массаж в сочетании с водными процедурами, криомассаж, баночный массаж. Противопоказания к назначению лечебного массажа.

РАЗДЕЛ 3. МАССАЖ ПРИ ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПОВРЕЖДЕНИЯХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.	
Тема 3.1. Массаж при травматических повреждениях.	Методика массажа при ушибах. Методика массажа при растяжении связок суставов. Методика массажа после оперативного лечения привычного вывиха плеча. Методика массажа при переломах длинных трубчатых костей. Методика массажа при травмах кисти и стопы. Методика массажа при переломе позвоночника (без нарушения целостности спинного мозга). Методика массажа при переломе ключицы. Методика массажа при переломе лопатки. Методика массажа при переломе костей таза. Методика массажа при разрыве пяточного (ахиллова) сухожилия. Методика массажа при повреждении менисков коленного сустава.
Тема 3.2. Массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	Методика массажа при артрозе. Методика массажа при контрактурах и тугоподвижности суставов. Методика массажа при плоскостопии. Методика массажа при сколиозах.
РАЗДЕЛ 4. МАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ, НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ.	
Тема 4.1. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.	Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (в послеинфарктном состоянии, при гипертонической болезни, гипотонической болезни, стенокардии, пороках сердца, облитерирующим энтеритом, вегетососудистой дистонии). Массаж при заболеваниях органов дыхания (бронхиальной астмой, пневмонией, эмфиземе легких).
Тема 4.2. Массаж при заболеваниях нервной системы и органов пищеварения.	Массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы (межреберной невралгии, невралгии затылочного нерва, остеохондрозе, спастических и вялых параличах, радикулите, головной боли). Массаж при заболеваниях органов пищеварения (хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических колитах и дискинезиях пищевого канала, при нарушении моторной функции толстого кишечника).
РАЗДЕЛ 5. ВИДЫ И МЕТОДИКИ МАССАЖА	
Тема 5.1. Методика спортивного массажа.	Методика спортивного массажа для снятия утомления и повышения функционального состояния спортсменов. Методика предстартового спортивного массажа. Методика массажа при травмах у спортсменов. Методика косметического массажа и самомассажа. Нетрадиционные методики массажа.
Тема 5.2. Методика самомассажа	Методика самомассажа для снятия утомления и повышения функционального состояния спортсменов.

нетрадиционных массаж.	методик	Методика предстартового самомассажа. Методика самомассажа при травмах у спортсменов. Методика косметического массажа и самомассаж. Нетрадиционные методики массажа.

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 и семинаров 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 и семинарах руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

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

Возможные формы проведения практических занятий:

- Деловая игра - это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Имитационные игры - на занятиях имитируется деятельность какой-либо организации, предприятия или его подразделения. Имитироваться могут события, конкретная деятельность людей (деловое совещание, обсуждение плана) и обстановка, условия, в которых происходит событие или осуществляется деятельность (кабинет начальника цеха, зал заседаний). Исполнение ролей (ролевые игры) - в этих играх отрабатывается тактика поведения, действий, выполнение функций и обязанностей конкретного лица. Для проведения игр с исполнением роли разрабатывается модель-пьеса ситуации, между студентами распределяются роли с «обязательным содержанием», характеризующиеся различными интересами; в процессе их взаимодействия должно быть найдено компромиссное решение. «Деловой театр» (метод инсценировки) - в нем разыгрывается какая-либо ситуация, поведение человека в этой обстановке, обучающийся должен вжиться в образ определенного лица, понять его действия, оценить обстановку и найти правильную линию поведения. Основная задача метода инсценировки - научить ориентироваться в различных обстоятельствах, давать объективную оценку своему поведению, учитывать возможности других людей, влиять на их интересы, потребности и деятельность, не прибегая к формальным атрибутам власти, к приказу.

- 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 степенью 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 элементы условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Тренинг (англ. training от train — обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок. Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении. Достоинство тренинга заключается в том, что он обеспечивает активное вовлечение всех участников в процесс обучения. Можно выделить основные типы тренингов по критерию направленности воздействия и изменений – навыковый, психотерапевтический, социально-психологический, бизнес-тренинг.

- Метод Сократа (Майевтика) – метод вопросов, предполагающих критическое отношение к догматическим утверждениям, называется еще как метод «сократовской иронии». Это умение извлекать скрытое в человеке знание с помощью искусных наводящих вопросов, подразумевающего короткий, простой и заранее предсказуемый ответ.

- Интерактивная лекция – выступление ведущего обучающего перед большой аудиторией с применением следующих активных форм обучения: дискуссия, беседа, демонстрация слайдов или учебных фильмов, мозговой штурм.

- 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.

- Дебаты – это чётко структурированный и специально организованный публичный обмен мыслями между двумя сторонами по актуальным темам. Это разновидность публичной дискуссии участников дебатов, направляющая на переубеждение в своей правоте третьей стороны, а не друг друга. Поэтому вербальные и невербальные средства, которые используются участниками дебатов, имеют целью получения определённого результата — сформировать у слушателей положительное впечатление от собственной позиции.

- 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 ставится 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.

- Круглый стол - общество, собрание в рамках более крупного мероприятия (съезда, симпозиума, конференции). Мероприятие, как правило, на которое приглашаются эксперты и специалисты из разных сфер деятельности для обсуждения актуальных вопросов. Данная модель обсуждения, основываясь на соглашениях, в качестве итогов даёт результаты, которые, в свою очередь, являются новыми соглашениями.

- Коллоквиум - (лат. colloquium — разговор, беседа) - одна из форм учебных занятий в системе образования, имеющая целью выяснение и повышение знаний обучающихся. На коллоквиумах обсуждаются: отдельные части, разделы, темы, вопросы изучаемого курса (обычно не включаемые в тематику семинарских и других практических учебных занятий), рефераты, проекты и др. работы обучающихся. Это научные собрания, на которых заслушиваются и обсуждаются доклады. Коллоквиум – это и форма контроля, массового опроса, позволяющая преподавателю в сравнительно небольшой срок выяснить уровень знаний студентов по данной теме дисциплины. Коллоквиум проходит обычно в форме дискуссии, в ходе которой обучающимся предоставляется возможность высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему, учиться обосновывать и защищать ее. Аргументируя и отстаивая свое мнение, обучающийся в то же время демонстрирует, насколько глубоко и осознанно он усвоил изученный материал.

- Метод «мозговой штурм» (мозговой штурм, мозговая атака, англ. brainstorming) — оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике. Является методом экспертного оценивания.

- Метод проектов - это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологию), которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом; это совокупность приёмов, действий обучающихся в их определённой последовательности для достижения поставленной задачи – решения проблемы, лично значимой для учащихся и оформленной в виде некоего конечного продукта. Основное предназначение метода проектов состоит в предоставлении учащимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующего интеграции знаний из различных предметных областей.

- Брифинг - (англ. briefing от англ. brief – короткий, недолгий) – краткая пресс-конференция, посвященная одному вопросу. Основное отличие: отсутствует презентационная часть. То есть практически сразу идут ответы на вопросы журналистов.

- Метод портфолио (итал. portfolio — 'портфель, англ. - папка для документов) - современная образовательная технология, в основе которой используется метод аутентичного оценивания результатов образовательной и профессиональной деятельности. Портфолио как подборка сертифицированных достижений, наиболее значимых работ и отзывов на них.

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

РАЗДЕЛ 1. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ МАССАЖА. ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА.

Тема 1.1. История развития массажа.

Вопросы для самоподготовки:

1. Краткая история массажа
2. Влияние массажа на кожу
3. Влияние массажа на нервную систему
4. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы
5. Влияние массажа на мышцы
6. Влияние массажа на суставно-связочный аппарат
7. Влияние массажа на обмен веществ и функцию выделения
8. Требования к помещению и инвентарю
9. Требования к массажисту
10. Режим работы массажиста
11. Укрепление, развитие и профилактика заболеваний рук массажиста
12. Требования к пациенту
13. Смазывающие средства, применяемые при массаже.

Тема 1.2. Физиологические механизмы влияния массажа на организм.

Вопросы для самоподготовки:

1. Краткая история массажа
2. Влияние массажа на кожу
3. Влияние массажа на нервную систему
4. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы
5. Влияние массажа на мышцы
6. Влияние массажа на суставно-связочный аппарат
7. Влияние массажа на обмен веществ и функцию выделения
8. Требования к помещению и инвентарю
9. Требования к массажисту
10. Режим работы массажиста
11. Укрепление, развитие и профилактика заболеваний рук массажиста
12. Требования к пациенту
13. Смазывающие средства, применяемые при массаже.

РАЗДЕЛ 2. ПРИЕМЫ, ФОРМЫ И МЕТОДЫ МАССАЖА.

Тема 2.1. Физиология, методики и техники массажа

Вопросы для самоподготовки:

1. Массаж в сочетании с тепловой процедурой.
2. Массаж в сочетании со световой процедурой.
3. Массаж в сочетании с электропроцедурами.
4. Массаж в сочетании с водными процедурами.
5. Криомассаж.
6. Баночный массаж.
7. Совместимость массажа с другими физическими средствами лечения.

Тема 2.2. Виды массажа.

1. Массаж в сочетании с тепловой процедурой.

2. Массаж в сочетании со световой процедурой.
3. Массаж в сочетании с электропроцедурами.
4. Массаж в сочетании с водными процедурами.
5. Криомассаж.
6. Баночный массаж.
7. Совместимость массажа с другими физическими средствами лечения.

Вопросы для самоподготовки:

РАЗДЕЛ 3. МАССАЖ ПРИ ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПОВРЕЖДЕНИЯХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.

Тема 3.1. Массаж при травматических повреждениях

Вопросы для самоподготовки:

1. Методика массажа при тендовагините.
2. Методика массажа при бурсите.
3. Методика массажа при периостите.
4. Методика массажа при миозите.
5. Методика массажа при миалгии.
6. Методика массажа при судорогах.
7. Методика массажа при ожогах и отморожениях.

Тема 3.2. Массаж при заболеваниях опорно- двигательного аппарата

Вопросы для самоподготовки:

1. Методика массажа при тендовагините.
2. Методика массажа при бурсите.
3. Методика массажа при периостите.
4. Методика массажа при миозите.
5. Методика массажа при миалгии.
6. Методика массажа при судорогах.
7. Методика массажа при ожогах и отморожениях.

РАЗДЕЛ 4. МАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ, НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ.

Тема 4.1. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Вопросы для самоподготовки:

1. Методика массажа при подагре.
2. Методика массажа при ожирении.

Тема 4.2. Массаж при заболеваниях нервной системы и органов пищеварения.

Вопросы для самоподготовки:

1. Методика массажа при подагре.
2. Методика массажа при ожирении.

РАЗДЕЛ 5. ВИДЫ И МЕТОДИКИ МАССАЖА

Тема 5.1. Методика спортивного массажа.

Вопросы для самоподготовки:

1. Методика спортивного массажа для снятия утомления и повышения функционального состояния спортсменов.
2. Методика предстартового спортивного массажа.
3. Методика массажа при травмах у спортсменов. Разновидности приемов. Ошибки, часто встречающиеся при проведении.
4. Методика самомассажа для снятия утомления и повышения функционального состояния в трудовой деятельности и у спортсменов.

Тема 5.2. Методика самомассажа и нетрадиционных методик массажа

Вопросы для самоподготовки:

1. Методика спортивного массажа для снятия утомления и повышения функционального состояния спортсменов.
2. Методика предстартового спортивного массажа.
3. Методика массажа при травмах у спортсменов. Разновидности приемов. Ошибки, часто встречающиеся при проведении.
4. Методика самомассажа для снятия утомления и повышения функционального состояния в трудовой деятельности и у спортсменов.

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «**Массаж**» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, 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 учебному занятию лекционного типа 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 занятию семинарского типа.

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

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа 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.

Для реализации дисциплины необходим медицинский массажный стол, крем, пеленка, набор массажных элементов.

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 в области медицины 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. 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. *refere* – 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 x 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 сверху 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 заслушиванием 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 окончании 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 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 лекциях или семинарских 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 подрисовочными 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.

Критерии оценки эссе:

«Отлично» – исключительные знания материала, абсолютное понимание сути, безукоризненное знание основных понятий и положений, логически и лексически грамотно изложенный, содержательный, аргументированный, конкретный и исчерпывающий ответ.

«Хорошо» – глубокие знания материала, правильное понимание сути, знание основных понятий и положений, содержательный, полный и конкретный ответ.

«Удовлетворительно» – твердые, но недостаточно полные знания, верное понимание сути, в целом правильный ответ.

«Неудовлетворительно» – непонимание сущности задания, грубые ошибки в ответе.

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 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.

Критерии оценки опроса

«Отлично»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по предмету демонстрируются на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- свободное владение терминологией;
- ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;

«Хорошо»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ недостаточно логичен с единичными ошибками в частностях, исправленные студентом с помощью преподавателя;
- единичные ошибки в терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.

«Удовлетворительно»:

- ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение обобщённых знаний не показано, речевое оформление требует поправок, коррекции;

– логика и последовательность изложения имеют нарушения, студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи;

- ошибки в раскрываемых понятиях, терминах;
- студент не ориентируется в теме, допускает серьезные ошибки;
- студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.

«Неудовлетворительно»:

– ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;

– присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная;

- незнание терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы неправильные.

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.

Для оценки решения ситуационной задачи (аналитического задания):

Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы не достаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно хорошо обосновано теоретически.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение учебных 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.

КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Учебная дисциплина. Массаж.
2. Раздел 1. Краткая история массажа. Физиологическое влияние массажа на организм. Гигиенические основы массажа. /Тема лекционного занятия. Тема 1. 1. История развития массажа.
3. Цели занятия: рассмотреть историю массажа.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	История развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа. Понятие о массаже. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Индии, Древнем Египте, Китае, Древней Греции, Древнем Риме, Европе, на Востоке. История возникновения и развития массажа в России (М.Я. Мудров, И.В. Заблудовский, С.Г. Зыбелин, Н.М. Амбодик, И.В. Гопадзе и др.). Роль отечественных ученых в научном обосновании теории и методики массажа: В.К. Крамаренко, И.М. Саркизов Серазини, А.Ф. Вербов и др. История спортивного массажа и развитие его в СССР и России. Роль в развитии массажа И.М. Саркизова-Серазини. Место спортивного массажа в физической культуре и спорте.	лекция, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Краткая история массажа.

Первые приемы массажа описаны в Китае и Индии.

В Китае начали применять массаж с третьего тысячелетия до н. э. Поначалу его использовали для снятия усталости, лечения спазма мышц, вывихов, ревматических болей. Делая массаж, китайцы производили особые подергивания в суставах, иногда даже слышался треск. В древнекитайском трактате содержатся данные об использовании пассивного движения конечностей, что в наше время практикуется в шведском массаже.

В Древней Индии более четырёх тысяч лет назад применяли растирание тела для лечения и предупреждения болезней. С тех пор массаж считается неотъемлемой составляющей индийской культуры – матери делают массаж новорождённым, накануне свадьбы молодожёнов обязательно массируют. Индусы часто соединяли массаж с паровыми банями.

Много веков назад царица Клеопатра во время пиров устраивала себе церемонию массажа ног. Древние египтяне стремились к физическому совершенству, поэтому массаж был частью ухода за телом. Знаменитые медицинские центры Египта состояли из спортивных площадок, тренировочных залов и комнат для массажа.

Данную процедуру применяли на инстинктивном уровне. Массаж выражался в поглаживании, растирании, разминании больного места. Одни учёные считают, что термин «массаж» произошёл от арабского слова и означает «касаться, нежно надавливать». Другие авторы полагают, что данное понятие в переводе с греческого языка — значит «сжимать руками».

В Древней Греции массаж применяли, когда требовалось справиться с боевыми увечьями, спортивными травмами или усталостью. Отец современной медицины, Гиппократ, утверждал, что искусный лекарь должен обязательно владеть искусством массажа и прописывал ароматические ванны для хорошего здоровья.

Древние римляне не представляли свою жизнь без растирания и включали его во многие ритуалы. Богатые жители считали обычным делом втирание в усталые мышцы подогретого растительного масла. После этого следовал общий массаж тела для улучшения циркуляции крови.

В средние времена арабский мир стал центром науки и культуры. Авиценна написал известный во всём мире «Канон врачебной науки», где собрал взгляды и опыт римских, греческих и индийских врачей, а также описал способы лечения позвоночника и разновидности массажа. Массаж проводили в банях, в отдельных сухих и нагретых комнатах.

А в Европе католическая церковь объявила массаж страшным грехом, утверждая, что прикосновения связаны с плотскими утехами. Техника массажа стала уделом знахарок и повитух и передавалась исключительно по материнской линии. К этому умению относились с подозрением, поэтому женщины рисковали попасть на костёр. И только эпоха Возрождения возродила уважение к классической медицине, и постепенно массаж стал востребованным. А путешественники-европейцы выяснили, как высоко ценится данная процедура в других культурах.

До 19 века массаж не был обоснован наукой. Позже образовалось Общество профессиональных массажистов. В Лондоне при больнице Святого Георгия открыли отделение массажа, а шведский массаж стал важной частью медицинской практики. Появились первые экспериментальные и клинические работы по массажу, началось совершенствование методики и техники массажа. И медицинский массаж превратился в целостную систему, что способствует приведению тела, ума и эмоций в равновесие.

1. Учебная дисциплина. Массаж.
2. Раздел 1. Краткая история массажа. Физиологическое влияние массажа на организм. Гигиенические основы массажа. /Тема лекционного занятия. Тема 1.2. Физиологические механизмы влияния массажа на организм.
3. Цели занятия: рассмотреть физиологические механизмы влияния массажа на организм.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Физиологические механизмы влияния массажа на организм: нервный, гуморальный, механический. Влияние	лекция, диалог, рассказ.

	массажа на центральную и периферическую нервную систему. Зависимость ответных реакций от состояния организма, характера массажа и применяемых приемов. Влияние массажа на кожу. Действие массажа на мышечную систему: изменение возбудимости, лабильности, сократимости, эластичности и др. свойств нервно-мышечного аппарата; роль массажа в подготовке мышц к физическим упражнениям и восстановлении работоспособности после тренировочного занятия и в восстановительном лечении после повреждений и заболеваний. Роль массажа в повышении физических качеств (на примере силы, гибкости и др.). Влияние массажа на костный и суставно-связочный аппарат. Значение массажа в профилактике спортивного травматизма суставно-связочного аппарата и лечения. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы. Влияние массажа на функцию дыхания. Влияние массажа на работу внутренних органов и обмен веществ.	
2.	Влияние массажа: на кожу, нервную, кровеносную и лимфатическую системы, мышцы, суставно-связочный аппарат, обмен веществ и функцию выделения. Гигиенические основы массажа: требования к помещению и инвентарю, требования к массажисту, режим работы массажиста, укрепление, развитие и профилактика заболеваний рук массажиста, требования к пациенту, смазывающие средства.	

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Механизм физиологического действия массажа на организм

Сущность массажа заключается в нанесении телу пациента раздражений различной интенсивности и силы. В механизме физиологического действия массажа на организм главная роль принадлежит нервной системе. Механическое раздражение, производимое руками массажиста, в первую очередь воспринимают нервные рецепторы, связанные нервными волокнами с соматической и вегетативной нервной системой. Происходит превращение механической энергии в энергию нервного импульса. От рецепторов по афферентным (чувствительным) нервным волокнам импульсы поступают в центральную нервную систему, а оттуда по эфферентным (двигательным) волокнам на периферию к мышцам, сосудам, внутренним органам. На периферии в мышцах, сосудах и во внутренних органах, под влиянием эфферентных нервных импульсов возникает рефлекторная реакция, которая проявляется в виде определённых изменений функционального состояния различных внутренних органов и систем. Механический фактор физиологического действия массажа. Этот фактор в организме имеет место, но не играет существенной роли. Под влиянием механического действия очищается кожа больного, смещаются и растягиваются другие ткани,

улучшается подвижность суставов и эластичность тканей, а также их сопротивляемость механическому воздействию.

Физиологическое влияние массажа на кожу и подкожно-жировую клетчатку

Под влиянием массажа кожа больного очищается от остатков выделений кожных желёз, от роговых чешуек поверхностного слоя эпидермиса, опорожняются выводные протоки кожных и сальных желёз, в коже улучшается кровообращение, трофика, обмен и регенерация. Благодаря улучшению кровообращения ликвидируются отёки и застойные явления в коже и подкожной клетчатке, а бледная, сухая, вялая, дряблая кожа становится розовой, упругой, бархатистой. Массаж усиливает сопротивляемость кожи к механическим и температурным воздействиям. Механическая энергия во время массажа превращается в тепловую. Благодаря этому повышается местная температура кожи и подкожной клетчатки массируемой области, усиливается прилив крови к тканям массируемого участка. Улучшение обмена веществ в коже и подкожной клетчатке приводит к улучшению обмена веществ во всём организме. Установлено, что массаж приводит к уменьшению жира в жировых депо, но не прямым влиянием массажа на жировую ткань, а за счёт усиления общих обменных процессов.

Физиологическое влияние массажа на сердечно-сосудистую и лимфатическую системы

В капиллярах происходит процесс обмена веществ между кровью и тканями. Через стенку капилляров кислород и питательные вещества переходят из крови в ткани. Из тканей в кровь переходит углекислый газ и продукты распада. Этот процесс значительно усиливается под действием массажа. Массаж прежде всего оказывает существенное влияние на кожные капилляры, которые являются обширной рефлексогенной зоной в сосудистой системе. Поэтому расширение кожных капилляров под воздействием массажа усиливает обмен, питание и регенерацию тканей всего организма. Массаж также вызывает раскрытие резервных капилляров и усиливает венозный отток. Это приводит к ускорению удаления продуктов распада, выпотов, патологических отложений, уменьшает застойные явления и отёк. Под влиянием массажа в крови увеличивается количество гемоглобина, эритроцитов, тромбоцитов и лейкоцитов, особенно при малокровии. Массаж облегчает работу сердца путём нормализации тонуса крупных и мелких сосудов артериального и венозного русла. Массаж оказывает большое влияние и на лимфатическую систему. Лимфа, являясь посредником между кровью и клетками тканей, непосредственно омывает каждую клетку и через неё происходит обмен веществ между кровью и тканями. Поэтому ускорение тока лимфы под влиянием массажа создаёт благоприятные условия для обмена веществ между кровью и тканями.

Физиологическое влияние массажа на мышечную систему и суставно-связочный аппарат

Под влиянием массажа повышается эластичность мышечных волокон, улучшается сократительная функция, предупреждается и уменьшается мышечная атрофия, улучшаются обмен и усвоение мышечными клетками различных веществ, лимфо- и кровообращение в мышцах, их питание и регенерация. Во время массажа мышцы высвобождаются из рубцов и спаек. Сократительная функция мышц особенно заметно повышается при вялых парезах и параличах. Массаж снимает мышечное утомление и повышает работоспособность мышц. Лёгкий, кратковременный массаж быстрее восстанавливает работоспособность утомлённых мышц, чем кратковременный пассивный отдых. Под влиянием массажа улучшается кровообращение в суставах и мягких тканях, окружающих суставы, укрепляется сумочно-связочный аппарат, ускоряется рассасывание суставных выпотов и патологических отложений, улучшается функция синовиальной оболочки и подвижность суставов. При

лечении суставных заболеваний большое значение имеет массаж мышц, имеющих непосредственное отношение к больному суставу, а также мест прикрепления к костям сухожилий, связок и суставных сумок. В местах прикрепления к кости сухожилий и связок создаются условия для отложения солей и остаточного воспаления. Часто эти места бывают очень болезненны и массировать их следует осторожно. Благодаря улучшению кровоснабжения тканей, окружающих суставы, смещению и растяжению тканей во время массажа ликвидируются спайки, предупреждается сморщивание периартикулярных тканей, что улучшает функцию суставов.

Физиологическое влияние массажа на нервную систему

Нервная система первая воспринимает механическое раздражение, наносимое на кожу пациента руками массажиста во время массажа. Применяя различные массажные приёмы, меняя их силу и продолжительность воздействия, можно изменять функциональное состояние коры головного мозга, снижать или повышать возбудимость центральной нервной системы, усиливать или оживлять утраченные рефлексы, улучшать питание и газообмен нервных волокон и проводимость нервных импульсов. Субъективные ощущения во время массажа при правильном выборе массажных приёмов, методики и техники массажа и при точной дозировке выражаются в ощущении приятной теплоты во всём теле, улучшении общего самочувствия, повышении общего тонуса и физической удовлетворённости. При неправильном применении массажа может возникнуть общая слабость, чувство разбитости, раздражительности, сердцебиение, боли, головокружения и прочее. Из всех массажных приёмов наиболее выраженным рефлекторным действием на нервную систему обладает механическая вибрация. Отечественная физиология показала, что между силой раздражения и ответной реакцией существует сложная зависимость. Установлено, что лёгкое, медленное поглаживание и растирание снижают возбудимость тканей, устраняют боли и оказывают успокаивающее влияние на нервную систему. Наоборот, при энергичном и быстром поглаживании, растирании повышается степень раздражительных процессов. Такие зоны называют рефлексогенными. Эти зоны богаты вегетативной иннервацией. Избирательный массаж в этих зонах получил название рефлекторно-сегментарного.

1. Учебная дисциплина. Массаж.
2. Раздел 2. Приемы, формы и методы массажа. /Тема лекционного занятия. Тема 2.1. Физиология, методики и техники массажа.
3. Цели занятия: рассмотреть физиологию, методики и техники массажа.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Системы, формы, методы и виды массажа. Классификация приемов массажа и их физиологическое действие на организм. Классификация систем массажа. Краткая характеристика русской системы массажа. Роль профессора И.М. Саркизова-Серазини в ее развитии и обосновании, Финская система и ее положительные и отрицательные стороны. Шведская система. Роль П. Линга в ее развитии. Другие системы: сегментарный, точечный, периостальный и т.д. Формы массажа. Краткая характеристика сеанса общего массажа (парного массажа, самомассажа, взаимного массажа). Методика последовательного проведения сеанса общего массажа по	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

	участкам тела: распределение времени на приемы и массаж отдельных частей тела.	

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Массаж.

2. Раздел 2. Приемы, формы и методы массажа. /Тема лекционного занятия. Тема 2.2.

Виды массажа.

3. Цели занятия: рассмотреть виды массажа.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Физиология, методика и техника выполнения приема поглаживания. Физиология, методика и техника выполнения приема выжимания. Физиология, методика и техника выполнения приема движения. Сегментарный массаж. Точечный массаж. Соединительнотканый массаж. Периостальный массаж. Формы массажа: частный сеанс массажа, сеанс общего массажа. Методы лечебного массажа: массаж в сочетании с тепловой процедурой, массаж в сочетании со световой процедурой, массаж в сочетании с электропроцедурами, массаж в сочетании с водными процедурами, криомассаж, баночный массаж. Противопоказания к назначению лечебного массажа.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Массаж.

2. Раздел 3. Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. /Тема лекционного занятия. Тема 3.1. Массаж при травматических повреждениях.

3. Цели занятия: рассмотреть массаж при травматических повреждениях

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Методика массажа при ушибах. Методика массажа при растяжении связок суставов. Методика массажа после оперативного лечения привычного вывиха плеча. Методика массажа при переломах длинных трубчатых костей.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное

	Методика массажа при травмах кисти и стопы. Методика массажа при переломе позвоночника (без нарушения целостности спинного мозга). Методика массажа при переломе ключицы. Методика массажа при переломе лопатки. Методика массажа при переломе костей таза. Методика массажа при разрыве пяточного (ахиллова) сухожилия. Методика массажа при повреждении менисков коленного сустава.	резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Массаж.

2. Раздел 3. Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. /Тема лекционного занятия. Тема 3.2. Массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

3. Цели занятия: рассмотреть массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Методика массажа при артрозе. Методика массажа при контрактурах и тугоподвижности суставов. Методика массажа при плоскостопии. Методика массажа при сколиозах.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Массаж.

2. Раздел 4. Массаж при заболеваниях внутренних органов, нервной системы, при нарушениях обмена веществ /Тема лекционного занятия. Тема 4.1. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

3. Цели занятия: рассмотреть массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

4. Структура лекционного занятия.

№	Содержание (кратко)	Методы и средства

п/п		обучения
1.	Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (в послеинфарктном состоянии, при гипертонической болезни, гипотонической болезни, стенокардии, пороках сердца, облитерирующим энтеритом, вегетососудистой дистонии). Массаж при заболеваниях органов дыхания (бронхиальной астмой, пневмонией, эмфиземе легких).	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Массаж.

2. Раздел 4. Массаж при заболеваниях внутренних органов, нервной системы, при нарушениях обмена веществ. /Тема лекционного занятия. Тема 4.2. Массаж при заболеваниях нервной системы и органов пищеварения.

3. Цели занятия: рассмотреть массаж при заболеваниях нервной системы и органов пищеварения.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы (межреберной невралгии, невралгии затылочного нерва, остеохондрозе, спастических и вялых параличах, радикулите, головной боли). Массаж при заболеваниях органов пищеварения (хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических колитах и дискинезиях пищевого канала, при нарушении моторной функции толстого кишечника).	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Массаж.

2. Раздел 5. Виды и методики массажа. /Тема лекционного занятия. Тема 5.1. Методика спортивного массажа.

3. Цели занятия: рассмотреть методики спортивного массажа.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Методика спортивного массажа для снятия утомления и повышения функционального состояния спортсменов. Методика предстартового спортивного массажа. Методика массажа при травмах у спортсменов. Методика косметического массажа и самомассаж. Нетрадиционные методики массажа.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Учебная дисциплина. Массаж.

2. Раздел 5. Виды и методики массажа. /Тема лекционного занятия. Тема 5.2. Методика самомассажа и нетрадиционных методик массажа.

3. Цели занятия: рассмотреть методики самомассажа и нетрадиционные методики массажа.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Методика самомассажа для снятия утомления и повышения функционального состояния спортсменов. Методика предстартового самомассажа. Методика самомассажа при травмах у спортсменов. Методика косметического массажа и самомассаж. Нетрадиционные методики массажа.	Опрос, оценка знаний студентов. Взаимодействие с аудиторией (вопросы, задания, активное резюмирование, анализ проблемных ситуаций и т.д.)

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

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. Учебная дисциплина. Массаж.
2. Тема практического занятия. Тема 1.1. История развития массажа.
3. Цели занятия: рассмотреть историю развития массажа.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	История развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа. Понятие о массаже. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Индии, Древнем Египте, Китае, Древней Греции, Древнем Риме, Европе, на Востоке. История возникновения и развития массажа в России (М.Я. Мудров, И.В. Заблудовский, С.Г. Зыбелин, Н.М. Амбодик, И.В. Гопадзе и др.). Роль отечественных ученых в научном обосновании теории и методики массажа: В.К. Крамаренко, И.М. Саркизов Серазини, А.Ф. Вербов и др. История спортивного массажа и развитие его в СССР и России. Роль в развитии массажа И.М. Саркизова-Серазини. Место спортивного массажа в физической культуре и спорте.	Опрос, оценка знаний студентов.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.
Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. История развития массажа.

Вопросы к обсуждению:

1. Краткая история массажа
2. Влияние массажа на кожу
3. Влияние массажа на нервную систему
4. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы
5. Влияние массажа на мышцы
6. Влияние массажа на суставно-связочный аппарат

7. Влияние массажа на обмен веществ и функцию выделения
8. Требования к помещению и инвентарю
9. Требования к массажисту
10. Режим работы массажиста
11. Укрепление, развитие и профилактика заболеваний рук массажиста
12. Требования к пациенту
13. Смазывающие средства, применяемые при массаже.

Практические задания: устный опрос

1. Краткая история массажа
2. Влияние массажа на кожу
3. Влияние массажа на нервную систему
4. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы
5. Влияние массажа на мышцы
6. Влияние массажа на суставно-связочный аппарат
7. Влияние массажа на обмен веществ и функцию выделения
8. Требования к помещению и инвентарю
9. Требования к массажисту
10. Режим работы массажиста
11. Укрепление, развитие и профилактика заболеваний рук массажиста
12. Требования к пациенту
13. Смазывающие средства, применяемые при массаже.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовиться к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Массаж.
2. Тема практического занятия. Тема 1.2. Физиологические механизмы влияния массажа на организм.
3. Цели занятия: рассмотреть физиологические механизмы влияния массажа на организм.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Физиологические механизмы влияния массажа на организм: нервный, гуморальный, механический. Влияние массажа на центральную и периферическую нервную систему. Зависимость ответных реакций от состояния организма, характера массажа и применяемых приемов. Влияние массажа на кожу. Действие массажа на мышечную систему: изменение возбудимости, лабильности, сократимости, эластичности и др. свойств нервномышечного аппарата; роль массажа в подготовке мышц к физическим упражнениям и восстановлении работоспособности после тренировочного занятия и в восстановительном лечении после повреждений и заболеваний. Роль массажа в повышении физических качеств (на примере силы, гибкости и др.). Влияние массажа на костный и суставно-связочный	Опрос, оценка знаний студентов.

	аппарат. Значение массажа в профилактике спортивного травматизма суставно-связочного аппарата и лечения. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы. Влияние массажа на функцию дыхания. Влияние массажа на работу внутренних органов и обмен веществ.	
2.	Влияние массажа: на кожу, нервную, кровеносную и лимфатическую системы, мышцы, суставно-связочный аппарат, обмен веществ и функцию выделения. Гигиенические основы массажа: требования к помещению и инвентарю, требования к массажисту, режим работы массажиста, укрепление, развитие и профилактика заболеваний рук массажиста, требования к пациенту, смазывающие средства.	

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Тема практического занятия. Физиологические механизмы влияния массажа на организм.

Вопросы к обсуждению:

1. Краткая история массажа
2. Влияние массажа на кожу
3. Влияние массажа на нервную систему
4. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы
5. Влияние массажа на мышцы
6. Влияние массажа на суставно-связочный аппарат
7. Влияние массажа на обмен веществ и функцию выделения
8. Требования к помещению и инвентарю
9. Требования к массажисту
10. Режим работы массажиста
11. Укрепление, развитие и профилактика заболеваний рук массажиста
12. Требования к пациенту
13. Смазывающие средства, применяемые при массаже.

Практические задания: устный опрос

1. Краткая история массажа. Понятие о массаже.
2. Общие физиологические механизмы влияния массажа на организм.
3. Местные механизмы влияния массажа на организм.
4. Приемы и порядок их применения в сеансе массажа.
5. Направление движений рук при выполнении приемов массажа.
6. Последовательность массируемых участков в сеансе общего массажа
7. Классификация основных видов массажа.
8. Показания и противопоказания к проведению массажа (общие и местные).
9. Разновидности основных приемов классического массажа.
10. Общие методические правила выполнения массажа.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовиться к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Массаж.
2. Тема практического занятия. Тема 2.1. Физиология, методики и техники массажа
3. Цели занятия: рассмотреть физиологию, методики и техники массажа
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Системы, формы, методы и виды массажа. Классификация приемов массажа и их физиологическое действие на организм. Классификация систем массажа. Краткая характеристика русской системы массажа. Роль профессора И.М. Саркизова-Серазини в ее развитии и обосновании, Финская система и ее положительные и отрицательные стороны. Шведская система. Роль П. Линга в ее развитии. Другие системы: сегментарный, точечный, периостальный и т.д. Формы массажа. Краткая характеристика сеанса общего массажа (парного массажа, самомассажа, взаимного массажа). Методика последовательного проведения сеанса общего массажа по участкам тела: распределение времени на приемы и массаж отдельных частей тела.	Опрос, оценка знаний студентов.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Тема практического занятия. Физиология, методики и техники массажа.

Вопросы к обсуждению:

1. Массаж в сочетании с тепловой процедурой.
2. Массаж в сочетании со световой процедурой.
3. Массаж в сочетании с электропроцедурами.
4. Массаж в сочетании с водными процедурами.
5. Криомассаж.
6. Баночный массаж.
7. Совместимость массажа с другими физическими средствами лечения.

Практические задания: устный опрос.

1. Массаж в сочетании с тепловой процедурой.
2. Массаж в сочетании со световой процедурой.
3. Массаж в сочетании с электропроцедурами.
4. Массаж в сочетании с водными процедурами.
5. Криомассаж.
6. Баночный массаж.

7. Совместимость массажа с другими физическими средствами лечения.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовиться к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Массаж.
2. Тема практического занятия. Тема 2.2. Виды массажа.
3. Цели занятия: рассмотреть виды массажа.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Физиология, методика и техника выполнения приема поглаживания. Физиология, методика и техника выполнения приема выжимания. Физиология, методика и техника выполнения приема движения. Сегментарный массаж. Точечный массаж. Соединительнотканый массаж. Периостальный массаж. Формы массажа: частный сеанс массажа, сеанс общего массажа. Методы лечебного массажа: массаж в сочетании с тепловой процедурой, массаж в сочетании со световой процедурой, массаж в сочетании с электропроцедурами, массаж в сочетании с водными процедурами, криомассаж, баночный массаж. Противопоказания к назначению лечебного массажа.	Опрос, оценка знаний студентов.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Тема практического занятия. Виды массажа.

Вопросы к обсуждению:

1. Массаж в сочетании с тепловой процедурой.
2. Массаж в сочетании со световой процедурой.
3. Массаж в сочетании с электропроцедурами.
4. Массаж в сочетании с водными процедурами.
5. Криомассаж.
6. Баночный массаж.
7. Совместимость массажа с другими физическими средствами лечения.

Практические задания: кейс-задание.

1. Физиологическое влияние приемов **поглаживания**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).

2. Физиологическое влияние приемов **выжимания**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).

3. Физиологическое влияние приемов **разминания**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).

4. Физиологическое влияние приемов **растирания**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).

5. Физиологическое влияние приемов - **вибраций, ударных приемов**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).

6. Физиологическое влияние приемов - **активные и пассивные движения, движения с сопротивлением**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).

7. Физиологическое влияние приемов - **сотрясающие приемы**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить кейс-задание к устному ответу.

1. Учебная дисциплина. Массаж.

2. Тема практического занятия. Тема 3.1. Массаж при травматических повреждениях.

3. Цели занятия: рассмотреть массаж при травматических повреждениях.

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Методика массажа при ушибах. Методика массажа при растяжении связок суставов. Методика массажа после оперативного лечения привычного вывиха плеча. Методика массажа при переломах длинных трубчатых костей. Методика массажа при травмах кисти и стопы. Методика массажа при переломе позвоночника (без нарушения целостности спинного мозга). Методика массажа при переломе ключицы. Методика массажа при переломе лопатки. Методика массажа при переломе костей таза. Методика массажа при разрыве пяточного (ахиллова) сухожилия. Методика массажа при повреждении менисков коленного сустава.	Опрос, оценка знаний студентов.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Тема практического занятия. Массаж при травматических повреждениях.

Вопросы к обсуждению:

1. Методика массажа при тендовагините.
2. Методика массажа при бурсите.
3. Методика массажа при периостите.
4. Методика массажа при миозите.
5. Методика массажа при миалгии.
6. Методика массажа при судорогах.
7. Методика массажа при ожогах и отморожениях.

Практические задания: отработка практических навыков массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовиться практические навыки.

1. Учебная дисциплина. Массаж.
2. Тема практического занятия. Тема 3.2. Массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
3. Цели занятия: рассмотреть массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Методика массажа при артрозе. Методика массажа при контрактурах и тугоподвижности суставов. Методика массажа при плоскостопии. Методика массажа при сколиозах.	Опрос, оценка знаний студентов.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Тема практического занятия. Массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Вопросы к обсуждению:

1. Методика массажа при тендовагините.
2. Методика массажа при бурсите.
3. Методика массажа при периостите.
4. Методика массажа при миозите.
5. Методика массажа при миалгии.
6. Методика массажа при судорогах.
7. Методика массажа при ожогах и отморожениях.

Практические задания: отработка практических навыков массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить практические навыки.

1. Учебная дисциплина. Массаж.
2. Тема практического занятия. Тема 4.1. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.
3. Цели занятия: рассмотреть массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (в послеинфарктном состоянии, при гипертонической болезни, гипотонической болезни, стенокардии, пороках сердца, облитерирующим энтеритом, вегетососудистой дистонии). Массаж при заболеваниях органов дыхания (бронхиальной астмой, пневмонией, эмфиземе легких).	Опрос, оценка знаний студентов.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Тема практического занятия. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Вопросы к обсуждению:

1. Методика массажа при подагре.
2. Методика массажа при ожирении.

Практические задания: отработка практических навыков массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить практические навыки.

1. Учебная дисциплина. Массаж.
2. Тема практического занятия. Тема 4.2. Массаж при заболеваниях нервной системы и органов пищеварения.

3. Цели занятия: рассмотреть массаж при заболеваниях нервной системы и органов пищеварения.

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы (межреберной невралгии, невралгии затылочного нерва, остеохондрозе, спастических и вялых параличах, радикулите, головной боли). Массаж при заболеваниях органов пищеварения (хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических колитах и дискинезиях пищевого канала, при нарушении моторной функции толстого кишечника).	Опрос, оценка знаний студентов.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Тема практического занятия. Массаж при заболеваниях нервной системы и органов пищеварения.

Вопросы к обсуждению:

1. Методика массажа при подагре.
2. Методика массажа при ожирении.

Практические задания: отработка практических навыков массажа при заболеваниях нервной системы и органов пищеварения.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить практические навыки.

1. Учебная дисциплина. Массаж.
2. Тема практического занятия. Тема 5.1. Методика спортивного массажа.
3. Цели занятия: рассмотреть методику спортивного массажа.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Методика спортивного массажа для снятия утомления и повышения функционального состояния спортсменов. Методика предстартового спортивного массажа. Методика массажа при травмах у спортсменов. Методика косметического массажа и самомассаж. Нетрадиционные	Опрос, оценка знаний студентов.

	методики массажа.	

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Тема практического занятия. Методика спортивного массажа.

Вопросы к обсуждению:

1. Методика спортивного массажа для снятия утомления и повышения функционального состояния спортсменов.
2. Методика предстартового спортивного массажа.
3. Методика массажа при травмах у спортсменов. Разновидности приемов. Ошибки, часто встречающиеся при проведении.
4. Методика самомассажа для снятия утомления и повышения функционального состояния в трудовой деятельности и у спортсменов.

Практические задания: Практическая отработка приемов друг на друге с одновременным просмотром видео и контролем со стороны преподавателя.

1. Раскрыть технику, последовательность, ошибки, встречающиеся при проведении спортивного массажа для снятия утомления и повышения функционального состояния спортсменов.
2. Раскрыть технику, последовательность, ошибки, встречающиеся при проведении предстартового спортивного массажа.
3. Раскрыть технику, последовательность, ошибки, встречающиеся при проведении массажа при травмах у спортсменов.
4. Раскрыть технику, последовательность, ошибки, встречающиеся при проведении косметического массажа.
5. Раскрыть технику, последовательность, ошибки, встречающиеся при проведении самомассажа.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить практические навыки.

1. Учебная дисциплина. Массаж.
2. Тема практического занятия. Тема 5.2. Методика самомассажа и нетрадиционных методик массажа.
3. Цели занятия: рассмотреть методики самомассажа и нетрадиционные методики массажа.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Методика самомассажа для снятия утомления и повышения функционального состояния спортсменов.	Опрос, оценка знаний студентов.

	Методика предстартового самомассажа. Методика самомассажа при травмах у спортсменов. Методика косметического массажа и самомассаж. Нетрадиционные методики массажа.	

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры).

1. Тема практического занятия. Методика самомассажа и нетрадиционных методик массажа.

Вопросы к обсуждению:

1. Методика спортивного массажа для снятия утомления и повышения функционального состояния спортсменов.
2. Методика предстартового спортивного массажа.
3. Методика массажа при травмах у спортсменов. Разновидности приемов. Ошибки, часто встречающиеся при проведении.
4. Методика самомассажа для снятия утомления и повышения функционального состояния в трудовой деятельности и у спортсменов.

Практические задания: Практическая отработка приемов друг на друге с одновременным просмотром видео и контролем со стороны преподавателя.

1. Раскрыть технику, последовательность, ошибки, встречающиеся при проведении спортивного массажа для снятия утомления и повышения функционального состояния спортсменов.
2. Раскрыть технику, последовательность, ошибки, встречающиеся при проведении предстартового спортивного массажа.
3. Раскрыть технику, последовательность, ошибки, встречающиеся при проведении массажа при травмах у спортсменов.
4. Раскрыть технику, последовательность, ошибки, встречающиеся при проведении косметического массажа.
5. Раскрыть технику, последовательность, ошибки, встречающиеся при проведении самомассажа.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить практические навыки.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.			



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ КОМПЕНСАЦИИ НАРУШЕННЫХ
ФУНКЦИЙ

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

Направленность
«Физическая реабилитация и рекреация»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Форма обучения
Очная, заочная

Москва, 2024 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*.

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: к.биол.н. доцент Карташев В.П.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета.

Протокол № 06 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ.....	3
1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.....	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю).....	6
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ.....	10
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	20

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.

- Заключительная лекция предназначена для обобщения полученных знаний и раскрытия перспектив дальнейшего развития данной науки.

- 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.

- Лекция-беседа - непосредственный контакт педагогического работника с аудиторией - диалог. По ходу лекции педагогический работник задает вопросы для выяснения мнений и уровня осведомленности обучающихся по рассматриваемой проблеме.

- Лекция-дискуссия - свободный обмен мнениями в ходе изложения лекционного материала. Педагогический работник активизирует участие в обсуждении отдельными вопросами, сопоставляет между собой различные мнения и тем самым развивает дискуссию, стремясь направить ее в нужное русло.

- Лекция с применением обратной связи включает в себе то, что в начале и конце каждого раздела лекции задаются вопросы. Первый - для того, чтобы узнать, насколько обучающиеся ориентируются в излагаемом материале, вопрос в конце раздела предназначен для выяснения степени усвоения только что изложенного материала. При

неудовлетворительных результатах контрольного опроса педагогический работник возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.

- Проблемная лекция опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач. Проблемный вопрос — это диалектическое противоречие, требующее для своего решения размышления, сравнения, поиска, приобретения и применения новых знаний. Проблемная задача содержит дополнительную вводную информацию и при необходимости некоторые ориентиры поиска ее решения.

- Программированная лекция - консультация – педагогический работник сам составляет и предлагает обучающимся вопросы. На подготовленные вопросы педагогический работник сначала просит ответить обучающихся, а затем проводит анализ и обсуждение неправильных ответов. В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить презентацию. Что касается презентации, то в качестве визуальной поддержки ее можно органично интегрировать во все вышеупомянутые лекции. 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 КОМПЕНСАТОРНЫХ ПРОЦЕССОВ.	
Тема 1.1. Общая характеристика компенсаторных процессов.	Развитие гипертрофии органов. Гиперфункция клеток при развитии компенсаторных процессов. Связь между функций и генетическим аппаратом клеток. Системный структурный след при формировании долговременной компенсации.
Тема 1.2 Формирование срочных и долговременных компенсаторных процессов.	Роль АТФ в клеточном метаболизме. Функции митохондрий. Окислительное фосфорилирование. Роль АТФ в развитии компенсаторных процессов. Роль фактора-регулятора в развитии срочной и долговременной компенсации.
РАЗДЕЛ 2. ОСНОВНЫЕ СТАДИИ КОМПЕНСАТОРНЫХ ПРОЦЕССОВ. СТРЕСС.	
Тема 2.1. Основные стадии компенсаторных процессов	Понятие стресса. Стрессоры. Гомеостаз. Биологическое значение развития стресса. Его положительные и отрицательные стороны. Общий адаптационный синдром. Основные стадии стресса.
Тема 2.2. Роль синдрома стресса в механизме компенсаторных процессов	Катехоламины. Глюкокортикоиды. Перераспределение энергетических и структурных ресурсов в организме при развитии стресса. Роль стресса на этапе срочной компенсации.
РАЗДЕЛ 3. КОМПЕНСАТОРНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ	
Тема 3.1. Компенсаторные процессы с	Функциональные системы П.К. Анохина — интегративная единица деятельности мозга.

позиции функциональной системы (по П.К. Анохину).	Стадии афферентного синтеза. Акцептор результата действия. Значение обратной афферентации при выполнении организмом той или иной задачи. Принципы формирования функциональной системы, компенсирующей функциональный дефект по П.К. Анохину. Принцип «сигнализации дефекта». Принцип «прогрессирующей мобилизации запасных компенсаторных механизмов». Принцип «обратной афферентации от последовательных этапов восстановления нарушенных функций». Принцип «санкционирующих афферентаций». Принцип «относительной неустойчивости скомпенсированной функции».
Тема 3.2. Общие закономерности компенсаторных процессов в ЦНС.	Строение нервной системы. Характеристика нейронов и клеток нейроглии. Внутрисклеточная компенсация в нервной системе. Внутрисистемная компенсация в нервной системе. Межсистемная компенсация в нервной системе. Полифункциональность, полисенсорность и полимодальность структурных элементов нервной системы. Принцип локализации функций в коре больших полушарий. Свойство пластичности нервных центров. Морфологические изменения в нервной системе при нарушении ее функций. Роль коры в компенсации нарушенных функций.
Тема 3.3. Компенсаторная гипертрофия сердца.	Этиология компенсаторной гипертрофии сердца. Внутриклеточные процессы при гиперфункции сердца при пороках сердца, гипертонической болезни. Внутриклеточные процессы при ишемической болезни сердца, миокардитах, наследственных кардиомиопатиях. Опасность гипертрофии сердечной мышцы на уровне работы отдельных кардиомиоцитов. Недостаточность гипертрофированного сердца.
Тема 3.4. Изменение компенсаторных процессов в пожилом и старческом возрасте.	Наука, изучающая проблемы старения. Ослабление компенсаторных процессов при старении, уровни организма. Внутриклеточные изменения при старении. Основные нарушения нейрогуморальной регуляции функций в стареющем организме. Обменные процессы при старении.

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 и семинаров 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 и семинарах руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

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

Возможные формы проведения практических занятий:

- Деловая игра — это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Имитационные игры - на занятиях имитируется деятельность какой-либо организации, предприятия или его подразделения. Имитироваться могут события, конкретная деятельность людей (деловое совещание, обсуждение плана) и обстановка, условия, в которых происходит событие или осуществляется деятельность (кабинет начальника цеха, зал заседаний). Исполнение ролей (ролевые игры) - в этих играх отрабатывается тактика поведения, действий, выполнение функций и обязанностей конкретного лица. Для проведения игр с исполнением роли разрабатывается модель-пьеса ситуации, между студентами распределяются роли с «обязательным содержанием», характеризующиеся различными интересами; в процессе их взаимодействия должно быть найдено компромиссное решение. «Деловой театр» (метод инсценировки) - в нем разыгрывается какая-либо ситуация, поведение человека в этой обстановке, обучающийся должен вжиться в образ определенного лица, понять его действия, оценить обстановку и найти правильную линию поведения. Основная задача метода инсценировки - научить ориентироваться в различных обстоятельствах, давать объективную оценку своему поведению, учитывать возможности других людей, влиять на их интересы, потребности и деятельность, не прибегая к формальным атрибутам власти, к приказу.

- 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 степенью сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.

- Познавательные-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 элементы условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Тренинг (англ. training от train — обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок. Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности

межличностного и профессионального поведения в общении. Достоинство тренинга заключается в том, что он обеспечивает активное вовлечение всех участников в процесс обучения. Можно выделить основные типы тренингов по критерию направленности воздействия и изменений – навыковый, психотерапевтический, социально-психологический, бизнес-тренинг.

- Метод Сократа (Майевтика) – метод вопросов, предполагающих критическое отношение к догматическим утверждениям, называется еще как метод «сократовской иронии». Это умение извлекать скрытое в человеке знание с помощью искусных наводящих вопросов, подразумевающего короткий, простой и заранее предсказуемый ответ.

- Интерактивная лекция – выступление ведущего, обучающего перед большой аудиторией с применением следующих активных форм обучения: дискуссия, беседа, демонстрация слайдов или учебных фильмов, мозговой штурм.

- 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.

- Дебаты – это чётко структурированный и специально организованный публичный обмен мыслями между двумя сторонами по актуальным темам. Это разновидность публичной дискуссии участников дебатов, направляющая на переубеждение в своей правоте третьей стороны, а не друг друга. Поэтому вербальные и невербальные средства, которые используются участниками дебатов, имеют целью получения определённого результата — сформировать у слушателей положительное впечатление от собственной позиции.

- 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 ставится 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.

- Круглый стол - общество, собрание в рамках более крупного мероприятия (съезда, симпозиума, конференции). Мероприятие, как правило, на которое приглашаются эксперты и специалисты из разных сфер деятельности для обсуждения актуальных вопросов. Данная модель обсуждения, основываясь на соглашениях, в качестве итогов даёт результаты, которые, в свою очередь, являются новыми соглашениями.

- Коллоквиум - (лат. colloquium — разговор, беседа) - одна из форм учебных занятий в системе образования, имеющая целью выяснение и повышение знаний обучающихся. На коллоквиумах обсуждаются: отдельные части, разделы, темы, вопросы изучаемого курса (обычно не включаемые в тематику и других практических учебных занятий), рефераты, проекты и др. работы обучающихся. Это научные собрания, на которых заслушиваются и обсуждаются доклады. Коллоквиум – это и форма контроля, массового опроса, позволяющая преподавателю в сравнительно небольшой срок выяснить уровень знаний студентов по данной теме дисциплины. Коллоквиум проходит обычно в форме дискуссии, в ходе которой обучающимся предоставляется возможность высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему, учиться обосновывать и защищать ее. Аргументируя и отстаивая

свое мнение, обучающийся в то же время демонстрирует, насколько глубоко и осознанно он усвоил изученный материал.

- Метод «мозговой штурм» (мозговой штурм, мозговая атака, англ. brainstorming) — оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике. Является методом экспертного оценивания.

- Метод проектов - это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технология), которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом; это совокупность приёмов, действий обучающихся в их определённой последовательности для достижения поставленной задачи – решения проблемы, лично значимой для учащихся и оформленной в виде некоего конечного продукта. Основное предназначение метода проектов состоит в предоставлении учащимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующего интеграции знаний из различных предметных областей.

- Брифинг - (англ. briefing от англ. brief – короткий, недолгий) – краткая пресс-конференция, посвященная одному вопросу. Основное отличие: отсутствует презентационная часть. То есть практически сразу идут ответы на вопросы журналистов.

- Метод портфолио (итал. portfolio — 'портфель, англ. - папка для документов) - современная образовательная технология, в основе которой используется метод аутентичного оценивания результатов образовательной и профессиональной деятельности. Портфолио как подборка сертифицированных достижений, наиболее значимых работ и отзывов на них.

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

РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЕНСАТОРНЫХ ПРОЦЕССОВ.

Вопросы для самоподготовки:

Тема 1.1

1. Развитие гипертрофии органов.
2. Гиперфункция клеток при развитии компенсаторных процессов.
3. Связь между функций и генетическим аппаратом клеток.
4. Системный структурный след при формировании долговременной компенсации.
5. Роль АТФ в клеточном метаболизме. Функции митохондрий. Окислительное фосфорилирование.
6. Роль АТФ в развитии компенсаторных процессов.
7. Роль фактора-регулятора в развитии срочной и долговременной компенсации.

РАЗДЕЛ 2. ОСНОВНЫЕ СТАДИИ КОМПЕНСАТОРНЫХ ПРОЦЕССОВ. СТРЕСС.

Вопросы для самоподготовки:

1. Понятие стресса.
2. Стрессоры. Гомеостаз.
3. Биологическое значение развития стресса.
4. Положительные и отрицательные стороны стресса.
5. Общий адаптационный синдром.
6. Основные стадии стресса.
7. Катехоламины - их роль в реализации стресса.
8. Глюкокортикоиды - их роль в лимитировании стресса.

9. Перераспределение энергетических и структурных ресурсов в организме при развитии стресса.
10. Роль стресса на этапе срочной компенсации.

РАЗДЕЛ 3. КОМПЕНСАТОРНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ

Вопросы для самоподготовки:

1. Почему функциональные системы П.К. Анохина называют интегративной единицей деятельности мозга.
2. Дайте характеристику всех составляющих стадии афферентного синтеза.
3. Что понимается в теории функциональных систем под акцептором результата действия.
4. В чем значение обратной афферентации при выполнении организмом той или иной задачи.
5. Приведите примеры, подтверждающие работу функциональных систем.
6. Назовите принципы формирования функциональной системы, компенсирующей функциональный дефект по П.К. Анохину.
7. В чем смысл принципа «сигнализации дефекта», приведите примеры.
8. В чем смысл принципа «прогрессирующей мобилизации запасных компенсаторных механизмов», приведите примеры.
9. В чем смысл принципа «обратной афферентации от последовательных этапов восстановления нарушенных функций», приведите примеры.
10. В чем смысл принципа «санкционирующих афферентаций», приведите примеры.
11. В чем смысл принципа «относительной неустойчивости скомпенсированной функции», приведите примеры.
12. Нарисуйте схему функциональной системы.

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры и спорта» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических и лабораторных 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 учебному занятию лекционного типа 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 занятию типа.

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

Предварительная подготовка к учебному занятию типа 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 учебного занятия типа 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 в области медицины 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. 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, насколько осознанно 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. *refere* – 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 x 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 сверху 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 окончании 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 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 лекциях или 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 подрисовочными 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.

Критерии оценки эссе:

«Отлично» – исключительные знания материала, абсолютное понимание сути, безукоризненное знание основных понятий и положений, логически и лексически грамотно изложенный, содержательный, аргументированный, конкретный и исчерпывающий ответ.

«Хорошо» – глубокие знания материала, правильное понимание сути, знание основных понятий и положений, содержательный, полный и конкретный ответ.

«Удовлетворительно» – твердые, но недостаточно полные знания, верное понимание сути, в целом правильный ответ.

«Неудовлетворительно» – непонимание сущности задания, грубые ошибки в ответе.

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.

Критерии оценки теста:

«Зачтено» - если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

«Не зачтено» - если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей 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. Объем 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 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.

Критерии оценки опроса

«Отлично»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по предмету демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- свободное владение терминологией;
- ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;

«Хорошо»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ недостаточно логичен с единичными ошибками в частностях, исправленные студентом с помощью преподавателя;
- единичные ошибки в терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.

«Удовлетворительно»:

- ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение обобщённых знаний не показано, речевое оформление требует поправок, коррекции;

– логика и последовательность изложения имеют нарушения, студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи;

- ошибки в раскрываемых понятиях, терминах;
- студент не ориентируется в теме, допускает серьезные ошибки;
- студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.

«Неудовлетворительно»:

– ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;

– присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная;

- незнание терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы неправильные.

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.

Для оценки решения ситуационной задачи (аналитического задания):

Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы не достаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно хорошо обосновано теоретически.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение учебных 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.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.			
2.			
3.			
4.			



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

**ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Направление подготовки

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

Направленность

«Физическая реабилитация и рекреация»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения

Очная, заочная

Москва, 2024 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «*Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре*» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*.

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: к.пед.н., доцент Корнев А.В., к.пед.н., доцент Карпова Н.В.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета.

Протокол № 06 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ.....	3
1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.....	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю).....	7
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ.....	10
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	20

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.

- Заключительная лекция предназначена для обобщения полученных знаний и раскрытия перспектив дальнейшего развития данной науки.

- 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.

- Лекция-беседа - непосредственный контакт педагогического работника с аудиторией - диалог. По ходу лекции педагогический работник задает вопросы для выяснения мнений и уровня осведомленности обучающихся по рассматриваемой проблеме.

- Лекция-дискуссия - свободный обмен мнениями в ходе изложения лекционного материала. Педагогический работник активизирует участие в обсуждении отдельными вопросами, сопоставляет между собой различные мнения и тем самым развивает дискуссию, стремясь направить ее в нужное русло.

- Лекция с применением обратной связи включает в себе то, что в начале и конце каждого раздела лекции задаются вопросы. Первый - для того, чтобы узнать, насколько обучающиеся ориентируются в излагаемом материале, вопрос в конце раздела предназначен для выяснения степени усвоения только что изложенного материала. При

неудовлетворительных результатах контрольного опроса педагогический работник возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.

- Проблемная лекция опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач. Проблемный вопрос — это диалектическое противоречие, требующее для своего решения размышления, сравнения, поиска, приобретения и применения новых знаний. Проблемная задача содержит дополнительную вводную информацию и при необходимости некоторые ориентиры поиска ее решения.

- Программированная лекция - консультация – педагогический работник сам составляет и предлагает обучающимся вопросы. На подготовленные вопросы педагогический работник сначала просит ответить обучающихся, а затем проводит анализ и обсуждение неправильных ответов. В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить презентацию. Что касается презентации, то в качестве визуальной поддержки ее можно органично интегрировать во все вышеупомянутые лекции. 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. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АФК	
Тема 1.1. Классификация технологий в зависимости от нозологических признаков (лица с нарушениями сенсорных систем, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, речи, психики). Классификация технологий в зависимости от применяемых средств	Технологии физкультурно-спортивной деятельности (ТФСД) в профессиональной подготовке специалиста по адаптивной физической культуре. Классификация технологий в зависимости от нозологических признаков (лица с нарушениями сенсорных систем, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, речи, психики). Особенности использования технологий физкультурно-спортивной деятельности в зависимости от нозологии. Классификация технологий в зависимости от применяемых средств. Шейпинг как научная комплексная система физической культуры. Шейпинг - тестирование. Порядок составления основных упражнений в шейпинге. Комплексы физических упражнений в шейпинге (для мышц ног, для мышц туловища в переднезаднем направлении, для мышц рук, для косых мышц туловища). Особенности подбора упражнений в шейпинге для коррекции телосложения. Особенности организации и содержания шейпинга в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности.
Тема 1.2. Особенности	Стретчинг в адаптивной физической культуре. Стретчинг

использования технологий физкультурно-спортивной деятельности в зависимости от нозологии.	как самостоятельная система упражнений. Методы стретчинга (пассивный статический, активный статический, пассивный динамический, активный динамический, антагонистический, агонистический стретчинг, метод ПНФ (PNF-proprioceptive neuromuscular facilitation). Стретчинг как средство достижения релаксации. Методика организации и проведения стретчинга (индивидуального и группового) в адаптивной физической культуре (как ЛФК -для восстановления после заболеваний, травм, повреждений, как средство корригирующей гимнастики). Гибкость, виды гибкости. Принципы и структура стретч-занятия; Калланетика-система физических упражнений Каллан Пинкни. Калланетика как метод коррекции проблемных зон в организме человека. Технология конструирования программы занятий калланетикой. Методика организации и проведения занятий по системе Каллан Пинкни. Дыхание при выполнении упражнений по системе Каллан Пинкни. Место калланетики в адаптивной физической культуре. Противопоказания к занятиям калланетикой.
РАЗДЕЛ 2. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ТУРИЗМ В АФК	
Тема 2.1. Методика применения нетрадиционных технологий в АФК	Нетрадиционные оздоровительные технологии. Дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Самомассаж. Гимнастика для глаз. Антистрессовая пластическая гимнастика. Двигательная пластика. Танцевально-экспрессивный тренинг.
Тема 2.2. Методика применения туризма в АФК	Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ограниченными возможностями. Виды туризма в РФ (спортивный, оздоровительный, экскурсионный). Социальный туризм в обществе глухих и слепых. Роль природных факторов в восстановлении нарушенных процессов в организме человека. Методика организации туристических походов с лицами, имеющими поражения опорно-двигательного аппарата. Особенности организации реабилитационного туризма. Противопоказания для участия в туристических мероприятиях. Спортивные походы при заболеваниях органов слуха и речи; органов зрения: нервной системы; психики. Техника безопасности в туризме. Семейный туризм среди людей с ограниченными жизненными возможностями. Основы туристической техники. Основы ориентирования на местности. Методика преодоления экстремальных ситуаций в походе.

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 и семинаров 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 и семинарах руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

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

Возможные формы проведения практических занятий:

- Деловая игра — это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Имитационные игры - на занятиях имитируется деятельность какой-либо организации, предприятия или его подразделения. Имитироваться могут события, конкретная деятельность людей (деловое совещание, обсуждение плана) и обстановка, условия, в которых происходит событие или осуществляется деятельность (кабинет начальника цеха, зал заседаний). Исполнение ролей (ролевые игры) - в этих играх отрабатывается тактика поведения, действий, выполнение функций и обязанностей конкретного лица. Для проведения игр с исполнением роли разрабатывается модель-пьеса ситуации, между студентами распределяются роли с «обязательным содержанием», характеризующиеся различными интересами; в процессе их взаимодействия должно быть найдено компромиссное решение. «Деловой театр» (метод инсценировки) - в нем разыгрывается какая-либо ситуация, поведение человека в этой обстановке, обучающийся должен вжиться в образ определенного лица, понять его действия, оценить обстановку и найти правильную линию поведения. Основная задача метода инсценировки - научить ориентироваться в различных обстоятельствах, давать объективную оценку своему поведению, учитывать возможности других людей, влиять на их интересы, потребности и деятельность, не прибегая к формальным атрибутам власти, к приказу.

- 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 степенью 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 посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Тренинг (англ. training от train — обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок. Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении. Достоинство тренинга заключается в том, что он обеспечивает активное вовлечение всех участников в процесс обучения. Можно выделить основные типы тренингов по критерию направленности воздействия и изменений – навыковый, психотерапевтический, социально-психологический, бизнес-тренинг.

- Метод Сократа (Майевтика) – метод вопросов, предполагающих критическое отношение к догматическим утверждениям, называется еще как метод «сократовской иронии». Это умение извлекать скрытое в человеке знание с помощью искусных наводящих вопросов, подразумевающего короткий, простой и заранее предсказуемый ответ.

- Интерактивная лекция – выступление ведущего, обучающего перед большой аудиторией с применением следующих активных форм обучения: дискуссия, беседа, демонстрация слайдов или учебных фильмов, мозговой штурм.

- 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.

- Дебаты – это чётко структурированный и специально организованный публичный обмен мыслями между двумя сторонами по актуальным темам. Это разновидность публичной дискуссии участников дебатов, направляющая на переубеждение в своей правоте третьей стороны, а не друг друга. Поэтому вербальные и невербальные средства, которые используются участниками дебатов, имеют целью получения определённого результата — сформировать у слушателей положительное впечатление от собственной позиции.

- 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 ставится 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.

- Круглый стол - общество, собрание в рамках более крупного мероприятия (съезда, симпозиума, конференции). Мероприятие, как правило, на которое приглашаются эксперты и специалисты из разных сфер деятельности для обсуждения актуальных вопросов. Данная модель обсуждения, основываясь на соглашениях, в качестве итогов даёт результаты, которые, в свою очередь, являются новыми соглашениями.

- Коллоквиум - (лат. colloquium — разговор, беседа) - одна из форм учебных занятий в системе образования, имеющая целью выяснение и повышение знаний обучающихся. На коллоквиумах обсуждаются: отдельные части, разделы, темы, вопросы изучаемого курса (обычно не включаемые в тематику и других практических учебных занятий), рефераты, проекты и др. работы обучающихся. Это научные собрания, на которых заслушиваются и обсуждаются доклады. Коллоквиум – это и форма контроля, массового опроса, позволяющая преподавателю в сравнительно небольшой срок выяснить уровень знаний студентов по данной теме дисциплины. Коллоквиум проходит обычно в форме дискуссии, в ходе которой обучающимся предоставляется возможность высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему, учиться обосновывать и защищать ее. Аргументируя и отстаивая свое мнение, обучающийся в то же время демонстрирует, насколько глубоко и осознанно он усвоил изученный материал.

- Метод «мозговой штурм» (мозговой штурм, мозговая атака, англ. brainstorming) — оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике. Является методом экспертного оценивания.

- Метод проектов - это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологию), которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом; это совокупность приёмов, действий обучающихся в их определённой последовательности для достижения поставленной задачи – решения проблемы, лично значимой для учащихся и оформленной в виде некоего конечного продукта. Основное предназначение метода проектов состоит в предоставлении учащимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующего интеграции знаний из различных предметных областей.

- Брифинг - (англ. briefing от англ. brief – короткий, недолгий) – краткая пресс-конференция, посвященная одному вопросу. Основное отличие: отсутствует презентационная часть. То есть практически сразу идут ответы на вопросы журналистов.

- Метод портфолио (итал. portfolio — 'портфель, англ. - папка для документов) - современная образовательная технология, в основе которой используется метод аутентичного оценивания результатов образовательной и профессиональной деятельности. Портфолио как подборка сертифицированных достижений, наиболее значимых работ и отзывов на них.

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

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АФК

Вопросы для самоподготовки:

1. Гимнастика для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Виды гимнастики, применяемые в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности.
2. Аэробика как вид двигательной активности. Адаптивное направление аэробики.
3. Фитбол-аэробика в адаптивной физической культуре.
4. Степ-аэробика в адаптивной физической культуре.
5. Танцевальная аэробика в адаптивной физической культуре.
6. Шейпинг как научная комплексная система физической культуры.
7. Стретчинг в адаптивной физической культуре.
8. Калланетика-система физических упражнений Каллан Пинкни

РАЗДЕЛ 2. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ТУРИЗМ В АФК

Вопросы для самоподготовки:

1. Дыхательная гимнастика.
2. Рациональное дыхание.
3. Трёхфазное дыхание.
4. Дыхательная гимнастика Стрельниковой
5. Самомассаж.
6. Способ лечения острых респираторных заболеваний и их осложнений А.А.Уманской.
7. Биологические зоны.
8. Методика организации туристических походов с лицами, имеющими поражения опорно-двигательного аппарата.
9. Особенности организации реабилитационного туризма.
10. Спортивные походы при заболеваниях органов слуха и речи.
11. Спортивные походы при заболеваниях органов зрения

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры и спорта» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических и лабораторных 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 учебному занятию лекционного типа 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 занятию типа.

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

Предварительная подготовка к учебному занятию типа 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 учебного занятия типа 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 в области медицины 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. 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 x 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 сверху 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 заслушиванием 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 окончании 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 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 лекциях или 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.

Критерии оценки эссе:

«Отлично» – исключительные знания материала, абсолютное понимание сути, безукоризненное знание основных понятий и положений, логически и лексически грамотно изложенный, содержательный, аргументированный, конкретный и исчерпывающий ответ.

«Хорошо» – глубокие знания материала, правильное понимание сути, знание основных понятий и положений, содержательный, полный и конкретный ответ.

«Удовлетворительно» – твердые, но недостаточно полные знания, верное понимание сути, в целом правильный ответ.

«Неудовлетворительно» – непонимание сущности задания, грубые ошибки в ответе.

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.

Критерии оценки теста:

«Зачтено» - если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной

негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

«Не зачтено» - если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей 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. Объем 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. Объем 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. Объем и качество источников информации (не менее 2-х интернет – источников и не менее 2-х литературных источников).

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.

Критерии оценки опроса

«Отлично»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по предмету демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- свободное владение терминологией;
- ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;

«Хорошо»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ недостаточно логичен с единичными ошибками в частностях, исправленные студентом с помощью преподавателя;
- единичные ошибки в терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.

«Удовлетворительно»:

- ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение обобщённых знаний не показано, речевое оформление требует поправок, коррекции;
- логика и последовательность изложения имеют нарушения, студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи;
- ошибки в раскрываемых понятиях, терминах;
- студент не ориентируется в теме, допускает серьезные ошибки;
- студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.

«Неудовлетворительно»:

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная;
- незнание терминологии;

– ответы на дополнительные вопросы неправильные.

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.

Для оценки решения ситуационной задачи (аналитического задания):

Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы не достаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно хорошо обосновано теоретически.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение учебных 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.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.			
2.			
3.			
4.			



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Направление подготовки

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

Направленность

«Физическая реабилитация и рекреация»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения

Очная, заочная

Москва, 2024 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Спортивная медицина и врачебный контроль» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: канд. пед. наук, доцент Карпова Н.В., канд. пед. наук, доцент Корнев А.В., канд. пед. наук, доцент Бакай И.Н.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета.

(наименование факультета)

Протокол № 06 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент



(подпись)

А.В. Корнев

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ, ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ.....	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю).....	7
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ.....	22
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	32
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	32
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических занятий по дисциплине (модулю).....	37
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	37
Приложение № 3 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лабораторных занятий по дисциплине (модулю).....	55
КОНСПЕКТЫ ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	55
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	63

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ, ЛАБОРАТОРНЫМ 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.

- Заключительная лекция предназначена для обобщения полученных знаний и раскрытия перспектив дальнейшего развития данной науки.

- 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.

- Лекция-беседа - непосредственный контакт педагогического работника с аудиторией - диалог. По ходу лекции педагогический работник задает вопросы для выяснения мнений и уровня осведомленности обучающихся по рассматриваемой проблеме.

- Лекция-дискуссия - свободный обмен мнениями в ходе изложения лекционного материала. Педагогический работник активизирует участие в обсуждении отдельными вопросами, сопоставляет между собой различные мнения и тем самым развивает дискуссию, стремясь направить ее в нужное русло.

- Лекция с применением обратной связи включает в себе то, что в начале и конце каждого раздела лекции задаются вопросы. Первый - для того, чтобы узнать, насколько обучающиеся ориентируются в излагаемом материале, вопрос в конце раздела предназначен для выяснения степени усвоения только что изложенного материала. При

неудовлетворительных результатах контрольного опроса педагогический работник возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.

- Проблемная лекция опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач. Проблемный вопрос - это диалектическое противоречие, требующее для своего решения размышления, сравнения, поиска, приобретения и применения новых знаний. Проблемная задача содержит дополнительную вводную информацию и при необходимости некоторые ориентиры поиска ее решения.

- Программированная лекция - консультация – педагогический работник сам составляет и предлагает обучающимся вопросы. На подготовленные вопросы педагогический работник сначала просит ответить обучающихся, а затем проводит анализ и обсуждение неправильных ответов. В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить презентацию. Что касается презентации, то в качестве визуальной поддержки ее можно органично интегрировать во все вышеупомянутые лекции. 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

Краткое содержание лекционных занятий

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
РАЗДЕЛ 1. Исследование и оценка физического развития. Исследования функционального состояния различных систем организма спортсменов-инвалидов и занимающихся физическими упражнениями.	
Тема 1.1. Введение в предмет «Спортивная медицина» (2 ч)	Цели, задачи и содержание спортивной медицины. История развития, организация и содержание современной спортивной медицины. Место спортивной медицины в подготовке тренера и преподавателя. Организация службы спортивной медицины в России. Задачи, структура и организация работы диспансера.
Тема 1.2. Основы общей патологии в спорте (4 ч)	Понятия: здоровье, донозологическое состояние, болезнь, иммунная реактивность. Общее учение о болезни. Этиология и патогенез. Особенности сбора анамнеза у спортсменов. Виды медицинских групп. Роль наследственности в патологии. Реактивность организма. Основные патологические состояния (общие и местные расстройства кровообращения, воспаление, аллергия).
РАЗДЕЛ 2. Простейшие функциональные пробы. Медицинский контроль на тренировках, соревнованиях, массовых физкультурных мероприятиях для лиц с	

отклонениями в состоянии здоровья.	
Тема 2.1. Функциональное состояние организма спортсмена (2 ч)	Функциональное состояние организма спортсмена и диагностика тренированности ЦНС и периферической нервной системы, нервно-мышечного аппарата. Методики скрининг-оценки. Нарушения функционального состояния ЦНС (неврозы, неврозоподобные реакции). Функциональное состояние сенсорных систем организма спортсмена. Исследование зрительного и слухового анализаторов.
Тема 2.2. Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена (4 ч)	Общие проблемы спортивного медицинского тестирования. Задачи тестирования. Тренированность как комплексное врачебное, педагогическое и психологическое понятие. Валидность тестов. Функциональные пробы с дозированной физической нагрузкой. Классификация. Специфические и неспецифические пробы. Тестирование в условиях тренировки.
Раздел 3. Особенности врачебного контроля за лицами разного пола, возраста, характера дефекта или патологии занимающихся физической культурой и спортом.	
Тема 3.1. Особенности врачебного контроля за детьми и юношами.	Организация ВК в школе. Врачебные осмотры школьников, распределение на медицинские группы для занятий физической культурой. Врачебные и педагогические наблюдения на уроках физической культуры и спортивных мероприятиях. Санитарно – гигиенический контроль. Особенности врачебно-педагогического контроля за спортсменами детского, подросткового и юношеского возраста. Медицинские группы детей для занятий по физической культуре
Тема 3.2. Врачебный контроль за женщинами и лицами старшего возраста	Основные анатомо-физиологические характеристики женщин и лиц старшего возраста. Особенности врачебно-педагогического контроля за тренировочным процессом женщин и лиц старшего возраста
Тема 3.3. Врачебный контроль за лицами с инвалидностью	Особенности врачебно-педагогического контроля за тренировочным процессом спортсменов с инвалидностью
Раздел 4. Медицинские средства восстановления и повышения работоспособности. Заболевания и травматизм, перетренированность и перенапряжение, их причины и профилактика.	
Тема 4.1. Заболевания и травмы при занятиях физической культурой и спортом (4 часа).	Причины заболеваемости спортсменов, не связанные со спортом: инфекции, вредные привычки, наследственные факторы и т.д. Причины, связанные с занятиями спортом: нарушения режима, чрезмерные нагрузки. Заболевания сердечно-сосудистой системы. Заболевания нервной и дыхательной систем, ЛОР-органов и органа

	зрения. Заболевания пищеварительной, выделительной и эндокринной систем. Заболевания опорно-двигательного аппарата
Тема 4.2. Спортивный травматизм. Перетренированность. Перенапряжение.	Спортивный травматизм . Специфика травм в различных видах спорта. Профилактика спортивного травматизма. Перетренированность. Перенапряжение.. Сроки восстановления и начала занятий после перенесенных заболеваний и травм. Неотложные состояния в спорте

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 и семинаров 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 и семинарах руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

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

Возможные формы проведения практических занятий:

- Деловая игра - это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Имитационные игры - на занятиях имитируется деятельность какой-либо организации, предприятия или его подразделения. Имитироваться могут события, конкретная деятельность людей (деловое совещание, обсуждение плана) и обстановка, условия, в которых происходит событие или осуществляется деятельность (кабинет начальника цеха, зал заседаний). Исполнение ролей (ролевые игры) - в этих играх отрабатывается тактика поведения, действий, выполнение функций и обязанностей конкретного лица. Для проведения игр с исполнением роли разрабатывается модель-пьеса ситуации, между студентами распределяются роли с «обязательным содержанием», характеризующиеся различными интересами; в процессе их взаимодействия должно быть найдено компромиссное решение. «Деловой театр» (метод инсценировки) - в нем разыгрывается какая-либо ситуация, поведение человека в этой обстановке, обучающийся должен вжиться в образ определенного лица, понять его действия, оценить обстановку и найти правильную линию поведения. Основная задача метода инсценировки - научить ориентироваться в различных обстоятельствах, давать объективную оценку своему поведению, учитывать возможности других людей, влиять на их интересы, потребности и деятельность, не прибегая к формальным атрибутам власти, к приказу.

- 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 степенью 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 элементы условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Тренинг (англ. training от train — обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок. Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении. Достоинство тренинга заключается в том, что он обеспечивает активное вовлечение всех участников в процесс обучения. Можно выделить основные типы тренингов по критерию направленности воздействия и изменений – навыковый, психотерапевтический, социально-психологический, бизнес-тренинг.

- Метод Сократа (Майевтика) – метод вопросов, предполагающих критическое отношение к догматическим утверждениям, называется еще как метод «сократовской иронии». Это умение извлекать скрытое в человеке знание с помощью искусных наводящих вопросов, подразумевающего короткий, простой и заранее предсказуемый ответ.

- Интерактивная лекция – выступление ведущего обучающего перед большой аудиторией с применением следующих активных форм обучения: дискуссия, беседа, демонстрация слайдов или учебных фильмов, мозговой штурм.

- 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.

- Дебаты – это четко структурированный и специально организованный публичный обмен мыслями между двумя сторонами по актуальным темам. Это разновидность публичной дискуссии участников дебатов, направляющая на переубеждение в своей правоте третьей стороны, а не друг друга. Поэтому вербальные и невербальные средства, которые используются участниками дебатов, имеют целью получения определённого результата — сформировать у слушателей положительное впечатление от собственной позиции.

- 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 ставится 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.

- Круглый стол - общество, собрание в рамках более крупного мероприятия (съезда, симпозиума, конференции). Мероприятие, как правило, на которое приглашаются эксперты и специалисты из разных сфер деятельности для обсуждения актуальных вопросов. Данная модель обсуждения, основываясь на соглашениях, в качестве итогов даёт результаты, которые, в свою очередь, являются новыми соглашениями.

- Коллоквиум - (лат. colloquium — разговор, беседа) - одна из форм учебных занятий в системе образования, имеющая целью выяснение и повышение знаний обучающихся. На коллоквиумах обсуждаются: отдельные части, разделы, темы, вопросы изучаемого курса (обычно не включаемые в тематику и других практических учебных занятий), рефераты, проекты и др. работы обучающихся. Это научные собрания, на которых заслушиваются и обсуждаются доклады. Коллоквиум – это и форма контроля, массового опроса, позволяющая преподавателю в сравнительно небольшой срок выяснить уровень знаний студентов по данной теме дисциплины. Коллоквиум проходит обычно в форме дискуссии, в ходе которой обучающимся предоставляется возможность высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему, учиться обосновывать и защищать ее. Аргументируя и отстаивая свое мнение, обучающийся в то же время демонстрирует, насколько глубоко и осознанно он усвоил изученный материал.

- Метод «мозговой штурм» (мозговой штурм, мозговая атака, англ. brainstorming) — оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике. Является методом экспертного оценивания.

- Метод проектов - это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологию), которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом; это совокупность приёмов, действий обучающихся в их определённой последовательности для достижения поставленной задачи – решения проблемы, лично значимой для учащихся и оформленной в виде некоего конечного продукта. Основное предназначение метода проектов состоит в предоставлении учащимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующего интеграции знаний из различных предметных областей.

- Брифинг - (англ. briefing от англ. brief – короткий, недолгий) – краткая пресс-конференция, посвященная одному вопросу. Основное отличие: отсутствует презентационная часть. То есть практически сразу идут ответы на вопросы журналистов.

- Метод портфолио (итал. portfolio — 'портфель, англ. - папка для документов) - современная образовательная технология, в основе которой используется метод аутентичного оценивания результатов образовательной и профессиональной деятельности. Портфолио как подборка сертифицированных достижений, наиболее значимых работ и отзывов на них.

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

РАЗДЕЛ 1. ИССЛЕДОВАНИЕ И ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ. ИССЛЕДОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ РАЗЛИЧНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ-ИНВАЛИДОВ И ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.

Тема 1.1. Введение в предмет «Спортивная медицина»

Вопросы для самоподготовки:

1. Назовите предмет и задачи спортивной медицины. 2. Охарактеризуйте цель и задачи врачебного контроля в спорте. 3. Раскройте задачи каждого из путей медицинского обеспечения спортивной деятельности (ВФД, кабинеты врачебного контроля). 4. Раскройте цели и объем первичного и углубленного медицинских обследований. 5. Какой объем обследований проходит спортсмен на УМО? 6. Раскройте цели срочного медицинского обследования. 7. Раскройте цели текущего медицинского обследования спортсменов. 8. Раскройте цели этапного медицинского обследования спортсменов. 9. Охарактеризуйте цель и задачи врачебно-педагогических наблюдений в спорте. 10. Какие методы используются при врачебно-педагогических наблюдениях? 11. Раскройте цели и сущность дневника самоконтроля спортсмена

Тема 1.2. Основы общей патологии в спорте

Вопросы для самоподготовки:

Обоснуйте законодательную базу прохождения УМО спортсменами. 2. Составьте опорные схемы «Анамнез жизни и спортивный анамнез как методы ВПН». 3. Составьте опорную схему «Методы врачебно-педагогических наблюдений». 4. Для закрепления теоретического материала по теме заполните таблицу видов обследования (табл. 1).

таблица 1

Виды обследований	Характеристика	Цель и задачи / этапы подготовки	Объем
Первичное			
Углубленное			
Дополнительное			
Этапное			
Текущее			
Срочное			

РАЗДЕЛ 2. ПРОСТЕЙШИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЫ. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ НА ТРЕНИРОВКАХ, СОРЕВНОВАНИЯХ, МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Тема 2.1. Функциональное состояние организма спортсмена

Вопросы для самоподготовки:

➤ 1. Приведите порядок оценки опорно-двигательного аппарата. 2. Раскройте значение терминов «телосложение», «конституция», «соматотип». 3. Какое значение в практике физической культуры и спорта имеет знание сроков полового созревания мальчиков и девочек? 4. Перечислите внешние признаки утомления по степеням. 5. Дайте определение термина «антропометрия» и выясните ее значения для спортивной деятельности. 6. Перечислите основные и дополнительные антропометрические показатели. 7. Как при помощи центильного метода определить физическое

развитие детей? 8. Какие существуют ориентиры правильной осанки? 9. Какие бывают виды нарушений осанки? 10. Какие признаки позволяют определить сколиотическую осанку? 11. Для чего используется калипометр? 12. Что такое гониометрия? 13. Какое значение в практике физической культуры и спорта имеет плантография?

- 1. Соотнесите типы конституции по Черноруцкому и соматотипы по Шелдону на примере соматометрии собственного телосложения. 2. Оцените гармоничность собственного физического развития по следующему алгоритму: ИМТ, окружность талии, толщина жировой складки. 3. Составьте алгоритм исследования (письменно) и сделайте оценку позвоночника и осанки (собственной или на примере одноклассника). 4. На основе теоретического материала проведите дифференциальную диагностику между сколиотической осанкой и сколиозом. 5. Заполните таблицу отличительных признаков видов нарушений осанки (табл. 3).

Таблица 3

Вид осанки	Диагностические признаки	Внешний вид ребенка	Влияние на здоровье
Нормальная			
Суголоватая			
Кифотическая			
Лордотическая			
Выпрямленная			
Сколиотическая			

Тема 2.2. Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена

Вопросы для самоподготовки:

➤ 1. Какие жалобы предъявляют спортсмены при заболеваниях дыхательной системы? 2. Какое значение имеет учет ЧД в спортивной практике? 3. Каковы особенности дыхательных объемов у тренированных лиц? 4. Обоснуйте значение спирографии в спортивной медицине. 5. Охарактеризуйте типы дыхания. 6. Какой тип дыхания характерен для спортсменов? Ответ обоснуйте. 7. Как проявляется зависимость МПК от интенсивности физической нагрузки? 8. Какое значение имеет мониторинг ЖЕЛ в спортивной практике? 9. Как проявляется зависимость МПК от физической нагрузки у детей и взрослых?

➤ 1. Выпишите все дыхательные объемы. Обоснуйте значение величины ЖЕЛ спортсменов, тренирующихся на выносливость. 2. Раскройте значение учета дыхательных проб в спортивной медицине. 3. Обоснуйте МПК как интегральный показатель здоровья и физической подготовленности спортсменов. 4. Заполните таблицу основных функциональных показателей (табл. 7).

Таблица 7

Возраст	ЧД (в минуту)	ЧСС (в минуту)	АД (мм рт. ст.)	ЖЕЛ (мл ³)
Дети 7 лет				
Подростки 12 лет				
Мужчины тренированные				
Женщины тренированные				
Мужчины нетренированные				
Женщины нетренированные				
Пожилые (старше 60 лет)				



➤ 1. Раскройте значение термина «неврологический статус». Как функционально делится нервная система? 2. Какие функции выполняет вегетативная нервная система? 3. Какие клинические методы используются для исследования нервной системы? 4. Какое значение имеет знание типа высшей нервной деятельности в спортивной практике? 5. Какое значение имеет исследование сухожильных рефлексов для оценки функционального состояния нервной системы? 6. Какие методики используются для исследования координационных функций? 7. Определите значение исследования функций черепных нервов в спортивной практике. 8. Какие методы используются для исследования нервно-мышечного аппарата? 9. Какие методы используются для исследования вегетативной нервной системы? 10. Какое значение имеет состояние анализаторных систем в спортивной практике?

➤ 1. Составьте алгоритм исследования: а) соматической нервной системы; б) вегетативной нервной системы. 2. Проведите ортостатическую пробу и на основе полученных результатов оцените состояние отделов вегетативной нервной системы. 3. Обоснуйте значение вегетативной нервной системы и ортостатической пробы в разных видах спорта. 4. На основе теоретического материала заполните таблицу 10 «Исследование нервной системы».

Таблица 10

Нервная система (н. с.)	Функции, признаки	Методы исследования	Пробы, тесты
Координационная функция н. с.			

Окончание табл. 10

Двигательная система			
Тонус мышц			
Симпатический отдел вег. н. с.			
Парасимпатический отдел вег. н. с.			
Нервно-мышечный аппарат			
Тип ВНД			

РАЗДЕЛ 3. Особенности врачебного контроля за лицами разного пола, возраста, характера дефекта или патологии занимающихся физической культурой и спортом.

Тема 3.1. Особенности врачебного контроля за детьми и юношами.

Вопросы для самоподготовки:

➤ Какие особенности детского организма необходимо учитывать при занятиях физической культурой и спортом? 2. Какое значение в спортивной практике имеют учет и сопоставление паспортного (календарного) и биологического возраста? 3. Какие особенности организма подростков необходимо учитывать при организации тренировочного процесса? 4. Какие особенности развития сердечно-сосудистой системы детского возраста необходимо учитывать при организации тренировочного процесса у детей? 5. Какие изменения в сердечно-сосудистой системе юных спортсменов может вызвать неадекватная физическая нагрузка? 7. Как влияют на здоровье спортсменов очаги хронической инфекции? 8. Дети с каким уровнем здоровья могут заниматься физической культурой в основной группе? 9. Дети с каким уровнем здоровья могут заниматься физической культурой в подготовительной группе? 10. Дети с каким уровнем здоровья могут заниматься физической культурой в специальной А группе? 11. Дети с каким уровнем здоровья могут заниматься физической культурой в специальной Б группе?

➤ 1. Объясните отличия организации занятий физической культурой в основной и подготовительной группах. 2. Объясните отличия организации занятий физической культурой в специальной А и специальной Б группах. 3. Опираясь на теоретический материал, составьте алгоритм проведения врачебно-педагогических наблюдений при организации тренировочного процесса для детей до 7 лет. 4. Опираясь на теоретический материал составьте алгоритм проведения врачебно-педагогических наблюдений при организации тренировочного процесса для детей подросткового возраста.

Тема 3.2. Врачебный контроль за женщинами и лицами старшего возраста

Вопросы для самоподготовки:

- 1. Какие особенности женского организма отличают его от мужского? 2. Каковы особенности физического развития девочек? 3. Какие особенности нервной системы и опорно-двигательного аппарата девочек и женщин необходимо учитывать при организации тренировочного процесса? 4. К каким видам спорта женский организм более адаптирован? 5. Какие изменения в организме женщин происходят при интенсивных тренировках? 6. Что такое секс-контроль в спорте? 7. Какие особенности организма пожилых людей необходимо учитывать при организации тренировочного процесса? 8. Как влияют физические упражнения на организм пожилых людей? 9. Какие особенности организации физкультурно-оздоровительной работы с лицами пожилого возраста можно выделить?
- 1. Выделите особенности женского организма и обоснуйте эффекты регулярной тренировки на организм женщин в разных видах спорта; составьте алгоритм проведения врачебно-педагогических наблюдений при организации тренировочного процесса для женщин. 2. Выделите особенности организма пожилых людей, требующие учета при занятиях спортом; обоснуйте особенности организации тренировочного процесса для лиц зрелого возраста
- 1. Обоснуйте определение МПК как важнейшего показателя физической работоспособности. 2. Составьте классификацию функциональных проб в зависимости от целей мониторинга ЧСС: 1) во время выполнения нагрузки. Цель: диагностика адаптации к мышечной работе; 2) после нагрузки. Цель: диагностика восстановительных реакций. 3. Составьте опорную таблицу «Тестирование физической работоспособности в разных возрастных группах» (табл. 15).

Таблица 15

Физическая работоспособность	Тесты (пробы)
Спортсмены	
Подростки	
Дети	
Лица старшего возраста	

4. Раскройте особенности тестирования общей и специальной физической работоспособности и свяжите с видом спорта. Заполните таблицу 16:

Таблица 16

Вид	Входное воздействие	Вид спорта	Тесты (пробы)
Общая работоспособность			
Специальная работоспособность			

5. Составьте таблицу зависимости показателей ЧСС, МПК и мощности нагрузки (табл. 17).

5. Составьте таблицу зависимости показателей ЧСС, МПК и мощности нагрузки (табл. 17).

Таблица 17

Мощность работы	ЧСС	МПК	Энергопроизводительность
Легкая			
Средняя			
Субмаксимальная			
Максимальная			

6. Проанализируйте показатели контроля тренировочной и соревновательной деятельности в массовой физической культуре в зависимости от тренированности и возраста по ЧСС и МПК. Заполните таблицу 18:

Таблица 18

Мощность работы	Вид тренировочной нагрузки	ЧСС	МПК	Физиологические реакции
Легкая				
Средняя				
Субмаксимальная				
Максимальная				

Тема 3.3. Врачебный контроль за лицами с инвалидностью

➤ Особенности физического развития детей с интеллектуальными и двигательными нарушениями, двигательная реабилитация подростков с детским церебральным параличом, Особенности травм грудного и поясничного отделов позвоночника с повреждением спинного мозга. Восстановление больных зрелого и пожилого возраста при травмах позвоночника с повреждением спинного мозга с помощью адаптивной физической культуры. Алгоритм вертикализации больных с травмами позвоночника в грудном и поясничном отделах с повреждением спинного мозга в домашних условиях Особенности организации занятий с отягощениями для больных с травмами позвоночника с повреждением спинного мозга. Виды и программы инвалидного спорта. Медицинское обеспечение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся физической культурой и спортом. Медицинское обеспечение физкультурных и спортивных мероприятий с участием спортсменов-инвалидов. Классификация в инвалидном спорте.

РАЗДЕЛ 4. Медицинские средства восстановления и повышения работоспособности. Заболевания и травматизм, перетренированность и перенапряжение, их причины и профилактика.

Тема 4.1. Заболевания и травмы при занятиях физической культурой и спортом

Вопросы для самоподготовки:

➤ Какие жалобы предъявляют спортсмены при заболеваниях сердечно-сосудистой системы? 2. Какое значение имеет учет ЧСС в спортивной практике? 3. О чем свидетельствует возникновение «спортивного сердца» у спортсменов? 4. Какое значение имеет суточное мониторирование АД? 5. Какую информацию несут показатели пульсового давления? 6. Какие показатели АД характерны для тренированных лиц? 7. Какое значение имеет ЭКГ-исследование в спортивной практике? 8. Объясните суть экономизации работы сердечно-сосудистой системы спортсменов. 9. Какие изменения возникают в сердечно-сосудистой системе спортсмена при регулярных тренировках? 10. Что можно исследовать при определении индекса Робинсона? Задания для самостоятельной работы

- 1. Составьте алгоритм исследования сердечно-сосудистой системы спортсменов. 2. Обоснуйте значение ЭКГ-диагностики в спортивной медицине. 3. Раскройте значение учета ЧСС в спортивной медицине. 4. Объясните суть адаптации сердечно-сосудистой системы к нагрузкам и обоснуйте физиологическое значение формирования «спортивного сердца». 5. Обоснуйте значение биохимических маркеров крови в спортивной практике.

Тема 4.2. Сохранение положения тела и движение на месте.

Вопросы для самоподготовки:

- 1. Охарактеризуйте проблему утомления в спорте. 2. Раскройте проблему восстановления в спорте. 3. Перечислите виды восстановления в спортивной практике. 4. Составьте схему восстановления физиологических параметров. 5. Перечислите средства восстановления спортивной работоспособности. 6. Раскройте суть термина «эргогенное средство». 7. Охарактеризуйте основной путь оптимизации восстановительных процессов. 8. Охарактеризуйте принципы использования медицинских средств восстановления. 9. Представьте структуру медицинских средств восстановления. 10. Какие средства восстановления называют общими и какие – локальными?

1. Опираясь на материалы главы, заполните таблицу 19.



Таблица 19

Средства восстановления	Компоненты	Механизм действия	Методика использования
Педагогические			
Психологические			
Медицинские:			
– базовое питание			

- Ответ обоснуйте.

Окончание табл. 19

– эргогенная диететика			
– витамины,			
– БАДы			
– физиологические средства			
– фармпрепараты (по группам)			
– физические			
– гигиенические			

2. Охарактеризуйте механизм действия и перечислите средства восстановления спортивной работоспособности общего и локального действия.



- 1. Охарактеризуйте проблему допинга в спорте. 2. Представьте историю развития мирового антидопингового движения и роль Всемирного антидопингового агентства (WADA). 3. Представьте историю развития антидопингового движения в России и ее проблему. 4. Определите значение создания Антидопингового Кодекса (Кодекс WADA). 5. Какие функции в антидопинговом контроле выполняет WADA? 6. Какое значение играет создание биологического паспорта спортсмена? 7. Объясните значение стандартов и критериев разрешений на ТИ фармпрепаратов. 8. Составьте схему групп допинговых фармпрепаратов. 9. Обоснуйте свой взгляд на проблему допинга в спорте.

1. Опираясь на материалы главы и сайты Интернета, заполните таблицу 21.

Таблица 21

Группы допинговых препаратов	Желательные эффекты	Нежелательные эффекты	Примечания
Анаболические стероиды			
Стимуляторы ЦНС			
Наркотики			
Диуретики			
Пептидные гормоны			
Кровяной допинг			

➤ 1.Обоснуйте необходимость знания общей патологии в спорте. 2. В чем состоит главное биологическое значение болезни? 3. Каковы отличия болезни от предпатологических состояний? 4. Перечислите причины возникновения болезней. 5. Определите значение условий в возникновении болезней. 6. Определите роль иммунитета в возникновении болезней у спортсменов. 7. Дайте определение термину «типовой патологический процесс». 8. Определите причины и виды нарушений кровообращения, наиболее часто возникающих в спортивной практике. 9. Что такое идиосинкразия? Охарактеризуйте причины и значение аллергии в заболеваемости населения. 10. Перечислите признаки воспаления и определите проблему воспаления в спортивной практике. Powered by TCPDF (www.tcpdf.org)

➤ 1. Опираясь на материалы главы и сайты Интернета, обоснуйте механизм развития артериальной гиперемии рабочих мышц при физической нагрузке. 2. Определите роль и значение гипертрофии и атрофии в спортивной практике. 3. Составьте таблицу видов нарушений местного кровообращения (табл. 22). Охарактеризуйте механизм возникновения, признаки и их значение в спортивной практике.

Таблица 22

Виды	Причины	Механизм развития	Признаки	Осложнения	Значение в спортивной практике
Артериальная гиперемия					
Венозная гиперемия					
Ишемия					
Инфаркт					
Стаз					
Тромбоз					
Эмболия					

4. Составьте таблицу видов дистрофий (табл. 23). Охарактеризуйте механизм возникновения, признаки и их значение в спортивной практике.

Таблица 23

Виды дистрофий	Причины	Механизм развития	Признаки	Осложнения	Значение в спортивной практике
Белковая					
Минеральная					
Углеводная					

5. Охарактеризуйте механизм возникновения, признаки и значение воспаления в спортивной практике. Результаты занесите в таблицу 24.

Таблица 24

Признаки воспаления	Причины	Механизм развития	Виды воспаления
Гиперемия			

Окончание табл. 24

Отек			
Повышение температуры			
Боль			
Нарушение функции			

➤ Какие жалобы характерны при сердечной патологии? 2. Какое значение имеет проведение функциональных проб при заболеваниях сердечно-сосудистой системы? 3. Какие исследования необходимо провести при заболеваниях сердечно-сосудистой системы? 4. Каковы последствия возникновения аритмий у спортсменов? 5. Перечислите причины возникновения аритмий у спортсменов. 6. Охарактеризуйте причины и течение гипертонической болезни. 7. Почему

гипертоническую болезнь в мире называют «управляемой инфекцией»? Как можно ею управлять? 8. Как проявляется гипотоническая болезнь? 9. Какие причины вызывают миокардиодистрофию у спортсменов? 10. Охарактеризуйте патогенез развития варикозного расширения вен нижних конечностей. 11. Предложите профилактические мероприятия для предупреждения варикозного расширения вен для спортсменов.

➤ Опираясь на материалы главы и сайты Интернета, составьте алгоритм исследования сердечно-сосудистой системы спортсмена с миокардиодистрофией. 2. Заполните таблицу 25 «Аритмии у спортсменов»:

Таблица 25

Виды аритмий	Жалобы	Причины	ЧСС	ЭКГ	Осложнения	Допуск к занятиям
Синусовая аритмия						
Экстрасистолия						

Окончание табл. 25

Пароксизмальная тахикардия						
Мерцательная аритмия						
Блокады сердца						

➤ Составьте алгоритм профилактики заболеваний сердечнососудистой системы для спортсменов в избранном виде спорта. 4. Заполните таблицу 26 «Дифференциальная диагностика заболеваний сердца у спортсменов».

Таблица 26

Заболевания	Жалобы	Причины	ЧСС	ЭКГ	Осложнения	Допуск к занятиям
Миокардиодистрофия						
Гипертоническая болезнь						
Гипотоническая болезнь						
Миокардит						

➤ Какие жалобы спортсмены предъявляют при заболеваниях нервной системы? 2. Раскройте клинические проявления двигательных расстройств при поражении нервной системы (паралич, парез, атаксия, гиперкинез). 3. Как проявляется НЦД по гипертоническому типу? 4. Какие основные причины неврозов у спортсменов? 5. Чем опасен синдром раздражения мозговых оболочек? 6. Какие жалобы предъявляют спортсмены при развитии синдрома повышенного внутричерепного давления? 7. Какие жалобы предъявляют спортсмены при развитии синдрома повышенного внутримозгового кровоизлияния? 8. Какие жалобы предъявляют спортсмены при развитии синдрома поражения спинного мозга? 9. Каковы причины и симптомы неврита локтевого нерва?

➤ 1. Параличи и парезы в спортивной практике. 2. Причины контрактур в спорте. 3. Бронхиальная астма физического усилия у детей.

1. Раскройте проблему бронхиальной астмы физического усилия. Проведите дифференциальную диагностику (табл. 27).

Таблица 27

Заболевания	Причины	Симптомы	Экстренная помощь	Профилактика
Бронхиальная астма				
Бронхиальная астма физического усилия				

2. Раскройте проблему аденоидов в физкультурно-спортивной деятельности.

3. Опираясь на материалы главы, заполните таблицу 28:

Таблица 28

Заболевания	Причины	Симптомы	Осложнения	Профилактика
Заболевания нервной системы				
Заболевания органов дыхания				
Заболевания уха, горла, носа				
Заболевания глаз				

➤ 1. Какие жалобы спортсмены предъявляют при заболеваниях органов пищеварения? 2. Какие профилактические мероприятия можно рекомендовать для предупреждения язвенной болезни желудка? Чем опасна эта болезнь? 3. Какие жалобы предъявляют спортсмены при холецистите? 4. Как проявляется синдром раздраженного кишечника? 5. Какие мероприятия нужно проводить спортсменам для профилактики дисбактериоза кишечника? 6. Каковы особенности проявлений гепатитов? 7. Какие жалобы спортсмены предъявляют при заболеваниях органов мочевого выведения? 8. Какие мероприятия нужно проводить спортсменам для профилактики заболеваний органов мочевого выделения? 9. Каковы последствия гипогликемии, развившейся во время физической нагрузки? 10. Как меняется гормональный статус спортсмена при предстартовом стрессе?

➤ Заполните таблицу реакции эндокринной системы спортсменов в зависимости от тяжести выполняемой физической нагрузки (табл. 29).

Таблица 29

Тяжесть нагрузки	Влияние на гормональный статус	Физиологическое значение
Легкая		
Средняя		
Тяжелая		

2. Опираясь на материалы главы, обозначьте проблему заболеваемости спортсменов гепатитом. Заполните таблицу 30.

Таблица 30

Заболевания	Причины	Симптомы	Занятия спортом
Заболевания пищеварительной системы			
Заболевания мочевыделительной системы			
Заболевания эндокринной системы			

3. Обоснуйте значение стресса как общего адаптационного синдрома.

➤ 1. Раскройте влияние перетренированности на выработку гормонов. Обоснуйте проблему гипогликемии в спортивной практике. 1. Какие причины приводят к остеохондрозу позвоночника у спортсменов? 2. Как образуется грыжа межпозвоночного диска? Powered by TCPDF (www.tcpdf.org) 3. Каков механизм развития болевого синдрома при остеохондрозе? 4. Какое значение в клинике

остеохондроза и артрозов имеют остеофиты? 5. Как проявляется синдром сдавления нервных корешков при шейном остеохондрозе? 6. Как проявляются сосудистые нарушения при остеохондрозе шейного отдела позвоночника, в частности при синдроме позвоночной артерии? 7. Как проявляется синдром сдавления нервных корешков при поясничном остеохондрозе? 8. Почему образуются контрактуры при остеохондрозе? 9. Каковы причины развития остеопороза у спортсменов? 10. Каковы причины развития анкилоза сустава? 11. Чем отличается спортивное тейпирование от кинезиотейпирования?

1. Для закрепления теоретического материала заполните таблицу 31.

Таблица 31

Виды фиксаторов	Характеристика	Назначение	Преимущества
Ортез			
Бандаж			
Тутор			
Реклинатор			
Лангетка			
Тейпирование: спортивное			
кинезиотейпирование			

2. Составьте программу профилактики остеохондроза для спортсменов в избранном виде спорта (на выбор).

3. Опираясь на теоретический материал главы, заполните таблицу 32.

Таблица 32

Заболевание	Причины	Клиника	Спортивный прогноз	Профилактика
Остеохондроз				
Артрозы				
Артриты				
Остеопороз				

➤ 1. Каковы причины переутомления в спортивной практике? 2. Представьте меры профилактики и устранения переутомления в спортивной практике. 3. Каковы причины перетренированности? 4. Каковы причины и как проявляется перетренированность I типа? 5. Какова тактика тренера при перетренированности I типа у спортсмена? 6. Каковы причины и как проявляется перетренированность II типа? 7. Каковы причины и проявления острого физического перенапряжения? 8. Каковы причины хронического физического перенапряжения? 9. Как проявляется хроническое физическое перенапряжение мышечной системы? 10. Как проявляется хроническое физическое перенапряжение опорно-двигательного аппарата? 11. Как проявляется хроническое физическое перенапряжение системы крови у спортсменов? 12. Как проявляется хроническое физическое перенапряжение сердечно-сосудистой системы у спортсменов?

➤ 1. Составьте опорную схему «Виды хронического перенапряжения в спортивной практике». 2. Опираясь на теоретический материал, заполните таблицу 33

Таблица 33

Виды хронического физического перенапряжения	Название, проявления (симптомы)	Причины	Тактика тренера / лечение / профилактика
Хроническое физическое перенапряжение мышц			
Хроническое перенапряжение сухожилий			
Хроническое перенапряжение суставных сумок			
Хроническое перенапряжение суставного хряща			
Хроническое физическое перенапряжение системы крови			
Хроническое физическое перенапряжение иммунной системы			
Хроническое физическое перенапряжение пищеварительной системы			
Хроническое физическое перенапряжение мочевыделительной системы			

➤ Какие причины определяют появление спортивных травм? 2. Какие мероприятия необходимы для профилактики спортивных травм? 3. Как классифицируются раны? 4. Каковы общие принципы оказания первой помощи при спортивной травме? 5. Какова тактика тренера (спортсмена) при механической ране? 6. Каковы принципы и последовательность ПЛДП при спортивной травме? 7. Какие принципы необходимо соблюдать при иммобилизации при переломах? 8. Какие правила необходимо соблюдать при остановке артериального кровотечения? 9. Как распознать и оказать первую помощь при паренхиматозном кровотечении? 10. Какова тактика тренера при черепно-мозговой травме?

1. Раскройте специфику спортивных травм, заполнив таблицу 35.

Таблица 35

Виды травм	Характеристика и причины	Признаки (симптомы)	Первая помощь, лечение
Ушиб			
Рана			
Растяжение			
Вывих			
Перелом			
Черепно-мозговая травма			
Кровотечение			

2. Опираясь на теоретический материал и дополнительную литературу, составьте опорную схему «Алгоритм экстренной помощи»:

- 1) при артериальном кровотечении;
- 2) при открытом переломе голени;
- 3) при черепно-мозговой травме.

3. Обоснуйте принципы реабилитации спортсменов после спортивных травм.

➤ Какие патологические состояния относят к угрожающим жизни в спорте? Кардиовизор 2. Как правильно проводить сердечно-легочную реанимацию? 3. Какие виды обмороков могут быть у спортсменов? 4. Каков алгоритм помощи при ортостатическом обмороке? 5. Какие действия нужно применить для профилактики гравитационного обморока у спортсменов? 6. Как помочь при развитии эпилептического припадка? 7. Каков механизм развития гипогликемического состояния и гипогликемической комы у спортсменов? 8. Какие условия способствуют переохлаждению и отморожениям? 9. Как проявляются тепловой и солнечный удары? 10. Какие причины приводят к внезапной смерти в спорте? Задания для самостоятельной работы

- 1. Опираясь на теоретический материал и дополнительную литературу, составьте опорную схему «Алгоритм экстренной помощи» при:
- 1.1 внезапной остановке сердечной деятельности и дыхания;
 - 1.2 обмороках;
 - 1.3 переохлаждении и отморожениях;
 - 1.4 перегревании и солнечном (тепловом) ударе;
 - 1.5 гипогликемии у спортсменов.
2. Используя дополнительную литературу и сайты Интернета, составьте список и обоснуйте наиболее угрожаемые по внезапной смерти виды спорта.

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «*Биомеханика двигательной деятельности (модуля)*» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических и лабораторных 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 учебному занятию лекционного типа 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 занятию типа.

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

Предварительная подготовка к учебному занятию типа 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 учебного занятия типа 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 в области медицины 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. 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 x 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 заслушиванием 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 окончании 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 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 лекциях или 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 подрисовочными 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.

Критерии оценки эссе:

«Отлично» – исключительные знания материала, абсолютное понимание сути, безукоризненное знание основных понятий и положений, логически и лексически грамотно изложенный, содержательный, аргументированный, конкретный и исчерпывающий ответ.

«Хорошо» – глубокие знания материала, правильное понимание сути, знание основных понятий и положений, содержательный, полный и конкретный ответ.

«Удовлетворительно» – твердые, но недостаточно полные знания, верное понимание сути, в целом правильный ответ.

«Неудовлетворительно» – непонимание сущности задания, грубые ошибки в ответе.

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.

Критерии оценки теста:

«Зачтено» - если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

«Не зачтено» - если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей 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. Объем 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. Объем 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 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.

Критерии оценки опроса

«Отлично»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по предмету демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- свободное владение терминологией;
- ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;

«Хорошо»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ недостаточно логичен с единичными ошибками в частностях, исправленные студентом с помощью преподавателя;
- единичные ошибки в терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.

«Удовлетворительно»:

- ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение обобщённых знаний не показано, речевое оформление требует поправок, коррекции;
- логика и последовательность изложения имеют нарушения, студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи;
- ошибки в раскрываемых понятиях, терминах;
- студент не ориентируется в теме, допускает серьезные ошибки;
- студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.

«Неудовлетворительно»:

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная;
- незнание терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы неправильные.

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 условиями 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.

Для оценки решения ситуационной задачи (аналитического задания):

Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы не достаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно хорошо обосновано теоретически.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы.

Методические материалы по выполнению лабораторного задания

При выполнении лабораторного задания обучающийся придерживается следующего алгоритма:

1. Записать дату, тему и цель задания;

2. Ознакомиться с правилами 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.

Критерии оценки лабораторного 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 учебных 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. Учебная дисциплина. Спортивная медицина и врачебный контроль
2. Раздел 1. Исследование и оценка физического развития. Исследования функционального состояния различных систем организма спортсменов-инвалидов и занимающихся физическими упражнениями. Тема 1.1. Введение в предмет «Спортивная медицина»
3. Цели занятия. Ознакомить с теоретическими основами спортивной медицины, также историей развития отрасли спортивной медицины как науки с древних времен по настоящее время.
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Цели, задачи и содержание спортивной медицины. История развития, организация и содержание современной спортивной медицины.	Опрос, оценка знаний студентов
2	Место спортивной медицины в подготовке тренера и преподавателя. Организация службы спортивной медицины в России. Задачи, структура и организация работы диспансера.	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. Спортивная медицина и врачебный контроль
2. Раздел 1. Исследование и оценка физического развития. Исследования функционального состояния различных систем организма спортсменов-инвалидов и занимающихся физическими упражнениями. Тема 1.2. Основы общей патологии в спорте
3. Цели занятия. Ознакомить с основными понятиями: здоровье, донозологическое состояние, болезнь, иммунная реактивность, общим учением о болезни
4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Раскрыть основные понятия: здоровье, донозологическое состояние, болезнь, иммунная реактивность. Общее учение о болезни. Этиология и патогенез. Особенности сбора анамнеза у спортсменов. Виды медицинских групп. Роль наследственности в патологии.	Опрос, оценка знаний студентов
2	Раскрыть основные понятия реактивность организма. Основные патологические состояния (общие и местные расстройства кровообращения, воспаление, аллергия).	Опрос, оценка знаний студентов

	.	

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

2. Раздел 2. Простейшие функциональные пробы. Медицинский контроль на тренировках, соревнованиях, массовых физкультурных мероприятиях для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

3. Тема лекционного занятия - Тема 2.1. Функциональное состояние организма спортсмена

4. Цель занятия. Сформировать представление об основных характеристиках функционального состояния спортсменов

5. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Функциональное состояние организма спортсмена и диагностика тренированности ЦНС и периферической нервной системы, нервно-мышечного аппарата. Методики скрининг-оценки.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Нарушения функционального состояния ЦНС (неврозы, неврозоподобные реакции). Функциональное состояние сенсорных систем организма спортсмена. Исследование зрительного и слухового анализаторов.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

6. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. «Спортивная медицина и врачебный контроль

2. Раздел 2. Простейшие функциональные пробы. Медицинский контроль на тренировках, соревнованиях, массовых физкультурных мероприятиях для лиц с отклонениями в состоянии здоровья /Тема лекционного занятия. Тема 2.2. Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена

3. Цели занятия. Изучить основные функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Общие проблемы спортивного медицинского тестирования. Задачи тестирования.	Опрос, оценка знаний студентов
2	Тренированность как комплексное врачебное,	Опрос, оценка знаний

	педагогическое и психологическое понятие. Валидность тестов	студентов
3	Функциональные пробы с дозированной физической нагрузкой. Классификация.	Опрос, оценка знаний студентов
4	Специфические и неспецифические пробы. Тестирование в условиях тренировки.	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Раздел 3. Особенности врачебного контроля за лицами разного пола, возраста, характера дефекта или патологии занимающихся физической культурой и спортом

2. Тема лекционного занятия - Тема 3.1. Особенности врачебного контроля за детьми и юношами.

3. Цель занятия. Сформировать представление о врачебно-педагогического контроля за спортсменами детского, подросткового и юношеского возраста.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Организация ВК в школе. Врачебные осмотры школьников, распределение на медицинские группы для занятий физической культурой. Врачебные и педагогические наблюдения на уроках физической культуры и спортивных мероприятиях.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	. Санитарно – гигиенический контроль. Особенности врачебно-педагогического контроля за спортсменами детского, подросткового и юношеского возраста. Медицинские группы детей для занятий по физической культуре	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

6. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. «Спортивная медицина и врачебный контроль

2. Раздел 3. Особенности врачебного контроля за лицами разного пола, возраста, характера дефекта или патологии занимающихся физической культурой и спортом /Тема лекционного занятия. Тема 3.2. Врачебный контроль за женщинами и лицами старшего возраста

3. Цели занятия. Сформировать представление о врачебном контроле за женщинами и лицами старшего возраста

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Основные анатомо-физиологические характеристики женщин и лиц старшего возраста	Опрос, оценка знаний студентов
2	Особенности врачебно-педагогического контроля за тренировочным процессом женщин и лиц старшего возраста	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. «Спортивная медицина и врачебный контроль
2. Раздел 3. Особенности врачебного контроля за лицами разного пола, возраста, характера дефекта или патологии занимающихся физической культурой и спортом /Тема лекционного занятия. Тема 3.3. Врачебный контроль за лицами с инвалидностью
4. Цель занятия. Сформировать представление об особенностях врачебно-педагогического контроля за лицами с инвалидностью, занимающимися адаптивным спортом и адаптивной физической культурой.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Основные анатомо-физиологические характеристики лиц с инвалидностью.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Особенности врачебно-педагогического контроля за тренировочным процессом спортсменов с инвалидностью	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

6. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. «Спортивная медицина и врачебный контроль
2. Раздел 4. Медицинские средства восстановления и повышения работоспособности. Заболевания и травматизм, перетренированность и перенапряжение, их причины и профилактика./Тема лекционного занятия. Тема 4.2. Заболевания и травмы при занятиях физической культурой и спортом

3. Цели занятия. Сформировать представление о медицинских средствах восстановления и повышения работоспособности, заболеваниях и травматизме, перетренированности и перенапряжении, их причинах и профилактике.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Причины заболеваемости спортсменов, не связанные со спортом: инфекции, вредные привычки, наследственные факторы и т.д. Причины, связанные с занятиями спортом: нарушения режима, чрезмерные нагрузки. Заболевания сердечно-сосудистой системы.	Опрос, оценка знаний студентов
2	Заболевания нервной и дыхательной систем, ЛОР-органов и органа зрения. Заболевания пищеварительной, выделительной и эндокринной систем. Заболевания опорно-двигательного аппарата	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Учебная дисциплина. «Спортивная медицина и врачебный контроль

2. Раздел 4. Медицинские средства восстановления и повышения работоспособности. Заболевания и травматизм, перетренированность и перенапряжение, их причины и профилактика./Тема лекционного занятия. Тема 4.2. Спортивный травматизм. Перетренированность. Перенапряжение.

3. Цели занятия. Сформировать представление о спортивном травматизме и неотложных состояниях в спорте.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Спортивный травматизм . Специфика травм в различных видах спорта. Профилактика спортивного травматизма.	Опрос, оценка знаний студентов
2	Перетренированность. Перенапряжение. Сроки восстановления и начала занятий после перенесенных заболеваний и травм. Неотложные состояния в спорте	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией. Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

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

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Учебная дисциплина. «Спортивная медицина и врачебный контроль»
2. Тема практического занятия. Тема 1.1. Определение и оценка уровня физического развития человека
3. Цели занятия. Ознакомить с основными возможностями определения и оценки уровня физического развития человека
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Выполнение работы начинают с составления таблицы для записи результатов исследований, затем определяют уровень физического развития обследуемого человека. Измерить рост обследуемого. Определить массу тела обследуемого. Результат взвешивания следует внести в таблицу	Опрос, оценка знаний студентов
2	Измерить окружность грудной клетки обследуемого. Определить силу мышц кистей рук. Рассчитать индекс массы тела	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.
Введение.Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

Требования к выполнению практического задания:

Практические задания №1 Работа оформляется в виде отчёта, который представляют в рабочей тетради. Отчёт должен содержать: - название работы; - цель работы; - расчёты относительной силы мышц кистей рук обследуемого; - расчёты индексов Кетле, массы тела; - результаты определения показателей физического развития человека в виде таблицы (табл. 1.3); - вывод о физическом развитии обследуемого человека.

Показатели	Результаты исследований
Рост, см	
Масса тела, кг	
Окружность грудной клетки в покое, см	
Окружность грудной клетки при максимальном вдохе, см	
Окружность грудной клетки при максимальном выдохе, см	
Динамометрия правой кисти, кг	
Динамометрия левой кисти, кг	
Относительная сила мышц правой кисти, кг	
Относительная сила мышц левой кисти, кг	
Индекс Кетле, г/см	
Индекс массы тела, кг/м ²	

Оценка физического развития

Задача: Вычертить антропометрический профиль.

Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____
 год рождения _____ вид спорта _____ разряд _____

Оценка физического развития	сиг- мы	показатели						
		рост	вес	Окр. гр. клетки	ЖЕЛ	сила пр. руки	сила левой руки	становая
очень высокое	+3							
выше среднего	+2							
среднее развитие	+1							
	-1							
ниже среднего	-2							
очень низкое	-3							

Практическое задание №3 **Выполнение задания и защита презентации**

Примерные темы презентаций:

1. Особенности телосложения и физического развития спортсменов избранной специализации.
2. Особенности функционального состояния нервной системы у спортсменов.
3. Функциональное состояние внешнего дыхания у спортсменов (показатели, методы их определения, динамика в макроцикле).
4. Особенности морфофункционального состояния сердечно-сосудистой системы.
5. Медицинский контроль за женщинами-спортсменками.
6. Врачебный контроль за юными спортсменами.
7. Самоконтроль в массовой физической культуре.
8. Современные методы медицинского контроля в практике спортивной медицины.
9. Физические средства в восстановлении и повышении работоспособности спортсмена.
10. Физические средства в восстановлении и повышении работоспособности спортсмена.
11. Здоровье и физическое развитие спортсменов (на примере избранной специальности).
12. Координационная функция нервной системы и особенности ее функционального состояния у спортсменов.
13. Острое и хроническое перенапряжение у спортсменов.
14. Варикозная болезнь у спортсменов, причины развития, признаки, методы профилактики.
15. Антидопинговый контроль в спорте, группы допинговых препаратов, процедура проведения антидопингового контроля.
16. Фармакологические средства, ускоряющие восстановление и повышающие спортивную работоспособность, их краткая характеристика.
17. Современное представление о перетренированности спортсмена. Причины перетренированности, признаки, лечение, профилактика.
18. Наиболее частые причины внезапных смертей в спорте.
19. Понятие об утомлении и переутомлении. Общее представление о предпатологических состояниях. Роль тренера в предупреждении предпатологических состояний.
20. Общая характеристика острых патологических состояний у спортсменов. Наиболее частые причины их развития. Роль тренера в профилактике острых патологических состояний.
21. Очаги хронической инфекции. Влияние на функциональное состояние спортсмена, физическую работоспособность и спортивный результат.

22. Общая характеристика заболеваемости среди спортсменов. Влияние специфики спорта на характер заболеваемости спортсменов. Особенности течения заболеваний у спортсменов.

23. Понятие о тепловом и солнечном ударах, механизмы развития, основные признаки, оказание первой медицинской помощи, профилактика.

Практическое задание №4. Тема: «Методика соматоскопических измерений».

Цель: Научиться проведению соматоскопической оценки физического развития. Задачи: 1. Освоить правила и технику соматоскопических исследований; 2. На основании полученных данных сделать выводы и дать рекомендации. Материалы и оборудование: гониометр, линейка, лента сантиметровая.

Ход работы: Для проведения осмотра исследователь должен стоять между источником света и обследуемым. Осмотр проводится в последовательности: сначала спереди, затем сзади и в профиль. Начинают наружный осмотр с оценки осанки, далее оценивают форму грудной клетки и живота, состояние опорно-двигательного аппарата, состояние наружных покровов. С помощью линейки или сантиметровой ленты проводится оценка форм ног и степень развития мускулатуры. Гониометром оценивается подвижность суставов. Студенты разбиваются на группы и проводят осмотр с заполнением карты – задания.

Практическое задание №5. Тема: «Антропометрическая оценка физического развития».

Цель: Освоить правила и технику антропометрических измерений, провести оценку физического развития методом индексов и стандартов. Задачи: 1. освоить правила антропометрических измерений; 2. оценить физическое развитие методом индексов; 3. оценить физическое развитие по методу стандартов; Материалы и оборудование: Ростомер, весы медицинские, линейка, лента сантиметровая, динамометр кистевой, динамометр становой, спирометр.

Ход работы: Студенты разбиваются на группы и проводят измерение показателей с заполнением карты – задания №1. Антропометрические измерения проводятся утром (натощак), в одни и те же часы стандартными инструментами по общепринятой методике. Исследуемый должен быть без верхней одежды и обуви. Измерение проводится в следующей последовательности: 1. Измерение массы тела; 2. Измерение роста; 3. Измерение ОГК; 4. Измерение длины ног и рук; 5. Динамометрия; 6. Спирометрия; 7. Расчет индексов. Полученные данные заносятся в карты – задания №1 и 2. В карту №2 вписываются формулы для расчета индексов и их средние величины для мужчин и женщин. Делают выводы по результатам работы.

Карта-задание №3

АНТРОПОМЕТРИЯ

Задача: Изучить методику антропометрических измерений и записать их в карту задания.

Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____
год рождения _____ вид спорта _____ разряд _____

		Данные обследования	Оценка физического развития
Вес			
Рост стоя			
Рост сидя			
Окружность грудной клетки	Вдох		
	Выдох		
	Пауза		
	Размах		
Спирометрия			
Динамометрия	Правая кисть		
	Левая кисть		
	Становая		

1. Учебная дисциплина. «Спортивная медицина и врачебный контроль»
2. Тема практического занятия. Тема 1.2. Основы общей патологии в спорте
3. Цели занятия. Освоить особенности сбора анамнеза у спортсменов.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Освоить особенности сбора анамнеза у спортсменов.	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

Требования к выполнению практического задания:

Практическое задание №1 Карта-задание № 1 АНАМНЕЗ Задачи: 1. Освоить методику сбора анамнеза. 2. На основании полученных данных сделать выводы и дать необходимые рекомендации.

1. Ф.И.О.	
2. Возраст	
3. Образование	
4. Профессия	
5. Семейное положение	
6. Самочувствие	
7. Жалобы	

II. Анамнез жизни (медицинский анамнез):

1. Перенесенные заболевания	
2. Спортивные травмы	
3. Наследственные заболевания	
4. Условия жизни в прошлом	
5. Условия жизни в настоящее время	
6. Питание	
7. Вредные привычки	

III. Спортивный анамнез:

1. Занятия физкультурой (какая группа здоровья)	
2. С какого времени и каким видом спорта начал заниматься и систематически ли?	
3. Каким видом спорта занимается в настоящее время?	
4. Спортивная квалификация	
5. Динамика роста спортивных достижений	
6. Характер тренировок	
7. Общая характеристика режима дня и отдыха	
8. Утренняя гигиеническая гимнастика и закаливание	

1. Учебная дисциплина. Спортивная медицина и врачебный контроль
2. Тема практического занятия. 2.1. Функциональное состояние организма спортсмена
3. Цели занятия. Сформировать представление об основных функциональных пробах.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Оценка роли и значения функциональных проб для определения резервных возможностей организма и обоснованного подхода к назначению двигательного режима и расширению двигательной активности, применению средств кинезотерапии, протезированию и т.д.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

Практическое задание №1

Выполнение задания и защита презентации

Примерные темы презентаций:

1. Вывихи суставов, виды вывихов, признаки повреждения, оказание первой медицинской помощи.
2. Повреждения и заболевания позвоночника у спортсменов (компрессионный перелом, остеохондроз, спондилез), основные признаки, первая медицинская помощь, профилактика.
3. Общая характеристика открытых повреждений у спортсменов, первая медицинская помощь.
4. Общая характеристика закрытых повреждений у спортсменов, первая медицинская помощь.
5. Повреждение коленного сустава. Наиболее характерные признаки повреждений, первая медицинская помощь, профилактика.
6. Повреждения костей и надкостницы у спортсменов, признаки повреждений, первая медицинская помощь.
7. Повреждения и заболевания мышц у спортсменов, характерные признаки, первая медицинская помощь, профилактика.
8. Кровотечения, виды кровотечений, способы остановки различных видов кровотечений.
9. Оценка общего уровня физической кондиции по шести тестам. (Расчёт индивидуального двигательного возраста. Возрастные оценочные нормативы. Построение индивидуального профиля физической кондиции. Специальные тесты: проба Абалакова, тесты на быстроту двигательной реакции, степ-тест для женщин. Комплексная оценка физической (двигательной) подготовленности. Тест Купера).
10. Шкалы и уровни соматического здоровья.

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить доклад по заранее подготовленной презентации

Практическое задание №1

Выполнение задания и защита презентации

Примерные темы презентаций:

1. Комплексная оценка состояния физического здоровья.
2. Критерии и элементы здоровья.
3. Уровни здоровья в донозологической диагностике.
4. Уровни здоровья по Г.Л. Апанасенко. биосоциальный подход к категризации здоровья в валеологической антропологии (сбалансированное, умеренно разбалансированное и существенно разбалансированное здоровье).
5. Оценка состояния здоровья в различных подходах и методиках.
6. Структура карты тестирования показателей здоровья.
7. Определение адаптационного потенциала (коэффициента здоровья) по методике Р.М. Баевского. определение уровня соматического здоровья по экспресс-оценке Г.Л. Апанасенко.
8. Определение «количества здоровья» по Н.М.Амосову. оценка физического состояния по Д.Н.Давиденко.
9. Оценка физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста.
10. Оценка физической работоспособности по данным теста PWC170 и непрямого определения МПК.
11. Оценка физической работоспособности с помощью 6 моментной функциональной пробы.
12. Комплексная оценка показателей здоровья школьников по результатам тестирования параметров физического развития, физической и функциональной подготовленности.
13. Оценка общего уровня физической кондиции по шести тестам. (Расчёт индивидуального двигательного возраста. Возрастные оценочные нормативы. Построение индивидуального профиля физической кондиции. Специальные тесты: проба Абалакова, тесты на быстроту двигательной реакции, степ-тест для женщин. Комплексная оценка физической (двигательной) подготовленности. Тест Купера).

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить доклад по заранее подготовленной презентации

1. Учебная дисциплина. Спортивная медицина и врачебный контроль
2. Тема практического занятия. Тема 3.1. Особенности врачебного контроля за детьми и юношами.
3. Цели занятия. Изучить особенности врачебного контроля за лицами разного пола, возраста, характера дефекта или патологии, занимающихся физической культурой и спортом
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Специфические задачи врачебного контроля за лицами разного пола, занимающихся физической культурой сводятся, в основном, к следующим: регулярное исследование уровня сахара в крови и других биохимических показателей, выполняемых как в состоянии покоя, так и в связи с физическими нагрузками; оптимизация двигательной активности на основе применения средств.	Опрос, оценка знаний студентов
2	ЛФК, протезирования и других средств кинезотерапии; выполнение функциональных проб и функциональных исследований, в том числе регулярный контроль ЧСС, артериального давления, суточного колебания гликемии; оптимизация образа жизни, включая рациональный режим питания, прием сахарпонижающих препаратов, постепенное повышение физической активности и т.д.	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

Практическое задание №1 ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Задачи: 1. Научить проводить визуальные наблюдения. 2. Научить определять моторную плотность урока. 3. Научить вычерчивать физиологическую кривую по данным пульса. 4. На основании полученных данных дать оценку правильности построения урока

ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

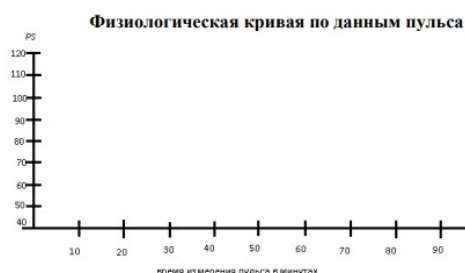
Задача: Вычертить физиологическую кривую по данным пульса.

Ф.И.О. _____ возраст _____ группа _____

Тема занятия: _____

Протокол определения частоты пульса на уроке

Части урока	Характер физических упражнений	Время измерения пульса	Пульс	
			За 10 сек.	За 1 мин.
подготовительная				
основная				
заключительная				



Карта-задание №13

**ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ ПРИ
ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Задачи:

1. Определить моторную плотность урока.
2. Дать оценку полученным данным.

Ф.И.О. _____ возраст _____ группа _____

Тема занятия: _____

1. Протокол хронометрирования урока

Виды деятельности	Показание секундомера
Подготовительная часть урока: разминка а/бег б/общеразвивающие упражнения	
Основная часть: а) б) в)	
Заключительная часть урока	

Моторная плотность =

2. Выводы и предложения.

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить задание, заполнить таблицы и сделать выводы.

Практическое задание №2

Выполнение задания и защита презентации

Примерные темы презентаций:

1. Функциональные исследования организма.
2. Функциональные пробы (классификация).
3. Определение физического состояния, физической работоспособности организма и толерантности его к физической нагрузке.
4. Компьютерное стабилметрическое исследование.
5. Анализ вариабельности сердечного ритма.
6. Двигательная активность больных с патологией сердечно-сосудистой системы.
7. Сочетание лечебной физкультуры с другими методами лечения.
8. Реабилитация больных острым инфарктом миокарда.
9. Применение метода компьютерной стабилметрии у больных острым инфарктом миокарда на стационарном этапе восстановительного лечения.
10. Анализ вариабельности сердечного ритма у больных острым инфарктом миокарда на стационарном этапе восстановительного лечения.
11. Нарушения реполяризации миокарда вследствие физического перенапряжения.
12. Гипертрофическая кардиомиопатия.
13. Методы исследования функционального состояния системы внешнего дыхания.

14. Методы исследования функционального состояния пищеварительной системы.
15. Методы исследования функционального состояния сердечнососудистой системы.
16. Методы исследования функционального состояния мочеполовой системы.
17. Методы исследования функционального состояния нервной системы.
18. Методы исследования функционального состояния эндокринной системы.
19. Методы исследования функционального состояния дыхательной системы.
20. Врачебный контроль за юными спортсменами.
21. Особенности периода полового созревания и динамика возрастного развития физических качеств у детей и подростков.
22. Индивидуальные особенности юных спортсменов.
23. Особенности тренировки и возрастные факторы риска.

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить доклад по заранее подготовленной презентации

1. Учебная дисциплина. Спортивная медицина и врачебный контроль
2. Тема практического занятия. Тема 4.1. Заболевания и травмы при занятиях физической культурой и спортом
3. Цели занятия. Сформировать представление о медицинских средствах восстановления и повышения работоспособности, заболеваниях и травматизме, перетренированности и перенапряжении, их причин и профилактики.
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Характеристика медицинских средств и методов восстановления и способов повышения работоспособности	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Особенности основных заболеваний и травм при занятиях физическими упражнениями, причин перетренированности и перенапряжения.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

Практическое задание №1

Выполнение задания и защита презентации. Примерные темы презентаций:

1. Организационно-методические вопросы врачебно-физкультурной службы. 2. Нормативно-правовая база организации врачебно-физкультурной службы.
3. Организация медицинского обеспечения спортивных сборов, применительно к избранному виду спорта.
4. Организация медицинского обеспечения соревнований.
5. Понятие о медицинских противопоказаниях к занятиям спортом.
6. Группы медицинских противопоказаний к занятиям спортом.
7. Противопоказания к занятиям спортом со стороны сердечно-сосудистой системы.
8. Противопоказания к занятиям спортом со стороны органов дыхания.
9. Противопоказания к занятиям спортом со стороны пищеварительной и мочевыделительной систем.
10. Особенности физического развития, препятствующие допуску к занятиям спортом.
11. Противопоказания к занятиям спортом со стороны нервной системы.
12. Сроки допуска к занятиям спортом после перенесенных заболеваний.
13. Факторы риска возникновения заболеваний у спортсменов.
14. Адаптация спортсменов к изменению часовых и климатических поясов.
15. Особенности питания спортсменов в различные периоды тренировочного цикла.
16. Основы питания спортсменов в избранном виде спорта.
17. Роль нарушений питания в развитии заболеваний у спортсменов.
18. Очаги хронической инфекции и их роль в возникновении заболеваний у спортсменов.
19. Очаги хронической инфекции и состояние иммунной системы у спортсменов.
20. Состояние иммунной системы у спортсменов в различные периоды тренировочного цикла.
21. Факторы риска травм у спортсменов.
22. Классификация спортивных травм.
23. Особенности травматизма в избранном виде спорта.

Заболевания и травматизм, перетренированность и перенапряжение, их причины и профилактика.

1. Врожденные и приобретенные заболевания опорно-двигательного аппарата у спортсменов.
2. Менструальная функция у спортсменок.
3. Менструальные дисфункции у спортсменок.
4. Понятие об аменорее.
5. Понятие о «триаде женщин-спортсменок».
6. Маскулинизирующий синдром.
7. Нарушения пищевого поведения у женщин-спортсменок.
8. Остеопороз. Причины развития остеопороза у спортсменок.
9. Алгоритм обследования спортсменок с репродуктивными нарушениями.
10. Инструментальные методы исследования сердечно-сосудистой системы у спортсменов.
11. Инструментальные методы исследования органов пищеварения у спортсменов.
12. Методы диагностики состояния органов мочевого выделения у спортсменов.
13. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы у спортсменов.
14. Лабораторные методы диагностики хронического перенапряжения у спортсменов.
15. Оценка гормонального статуса у спортсменов.
16. Методы динамического контроля за состоянием здоровья спортсменов.
17. Задачи фармакологического обеспечения спортивной деятельности.
18. Методы восстановительного лечения спортсменов.
19. Роль физических факторов в реабилитации спортсменов.
20. Роль физических факторов в реабилитации спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата у спортсменов.
21. Физические факторы коррекции утомления у спортсменов.
22. Средства повышения работоспособности у спортсменов.
23. Алгоритм обследования спортсменок с репродуктивными нарушениями.

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить доклад по заранее подготовленной презентации

Практическое задание №2

Тема: «Оценка адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы с использованием функциональных проб». Цель: с помощью функциональных проб оценить состояние аппарата кровообращения. Задачи: 1. Освоить правила и технику проведения тестов с физическими нагрузками; 2. Освоить методику проведения проб с изменением положения тела в пространстве; 3. Освоить методику выполнения проб с задержкой дыхания; 4. Научиться интерпретировать данные функциональных проб.

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить задание

Практическое задание №3

Практическая работа «Исследование физиологических закономерностей восстановления после утомления» Цель: в ходе эксперимента ознакомиться с закономерностями протекания восстановительных процессов в организме после утомления. Задачи: 1. Ознакомиться с основными понятиями и показателями, характеризующими динамику восстановительных процессов в организме. 2. Продемонстрировать в эксперименте динамику восстановления физической работоспособности после кратковременной работы «до отказа». 3. Обсудить ведущие факторы, определяющие продолжительность отдельных фаз восстановительного процесса.

Таблица 4

Результаты двукратного выполнения нагрузки до утомления

Исследуемый	Вид нагрузки	Классификация	A ₁	Интервал отдыха (мин)	A ₂	A ₂ в % к A ₁
1.				1		
2.				3		
3.				3		
4.				5		
5.				5		
6.				10		
7.				10		
8.				15		
9.				15		
10.				20		
11.				20		
12.				25		

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить задание

Практическое задание №4

«Исследование влияния статических и динамических нагрузок на деятельность сердечно-сосудистой системы» Цель: проанализировать физиологические особенности реакции организма на статические и динамические нагрузки. Задачи: 1. Ознакомиться с основными терминами, используемыми для кинематической характеристики выполняемых физических упражнений и возникающих при этом состояний организма. 2. Установить, как изменяются показатели, характеризующие деятельность сердечно-сосудистой системы, при работе динамического и статического характера. 3. Проанализировать физиологические механизмы явлений, наблюдающихся в эксперименте.

Таблица 5
Характеристика изменений в сердечно-сосудистой системе при выполнении статических и динамических силовых нагрузок

Физиологические показатели	Статическая нагрузка						Динамическая нагрузка					
	До нагрузки		Во время нагрузки		После нагрузки		До нагрузки		Во время нагрузки		После нагрузки	
	№ 1		№ 2		№ 1		№ 1		№ 2		№ 1	
	№ 2		№ 1		№ 2		№ 2		№ 1		№ 2	
ЧСС, мин ⁻¹												
СД, мм рт. ст.												
ДД, мм рт. ст.												
ПД, мм рт. ст.												
МПК, кг												

Примечание: У исследуемых студентов показатели ЧСС, АД и ПД в состоянии покоя должны быть в пределах нормы.

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить задание

Практическое задание №5

«Определение МПК по номограмме Astrand-Ryhming при выполнении 6-минутного степ-теста» На практическом занятии студенты знакомятся с содержанием таких понятий, как кислородный запрос (КЗ), потребление кислорода (ПК), кислородный долг (КД), максимальное потребление кислорода (МПК), а также с прямыми и косвенными методами определения МПК. Затем переходят к определению МПК при выполнении 6-минутного степ-теста, используя номограмму Астранда – Риминга (Р.-О. Astrand – I. Ryhming, 1956). Цель: ознакомиться с косвенным методом для определения МПК; рассмотреть его роль в развитии выносливости и аэробных возможностей организма, а также связь с уровнем здоровья. Задачи: 1. Повторить основные понятия и показатели, характеризующие аэробные возможности организма. 2. Ознакомиться с одной из наиболее доступных и информативных методик косвенного определения МПК. 3. Определить уровень МПК у представителей разных спортивных специализаций и с разным уровнем спортивной подготовленности. 4. Оценить уровень физической работоспособности и соматического здоровья человека по величине МПК.

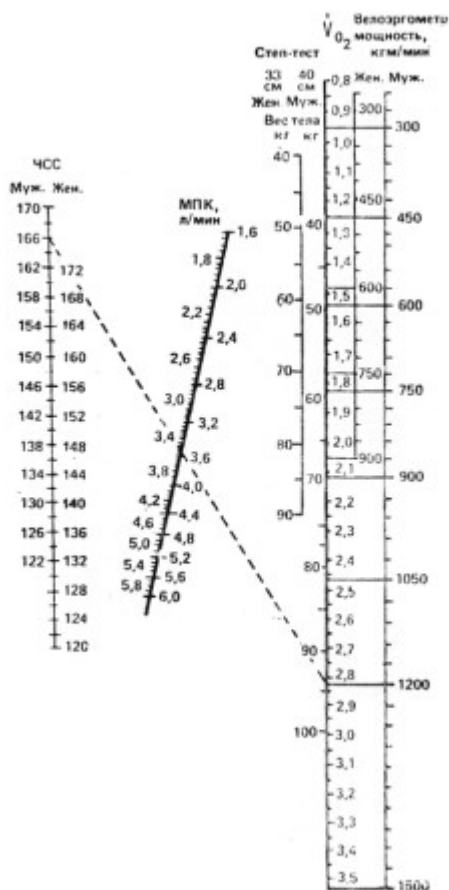


Рис. 2 Номограмма Astrand – Ryhming для прогнозирования величины МПК по данным умеренных циклических нагрузок на велозргометре или при выполнении степ-теста

Таблица 9

Экспериментальные данные, полученные при выполнении 6-минутного степ-теста

Фамилия	Специализация, квалификация	Пол	Вес, кг	ЧСС в покое, мин ⁻¹	ЧСС после нагрузки, мин ⁻¹	МПК _{абс.} , л·мин ⁻¹	Возрастной коэффициент	МПК _{относ.} , л·мин ⁻¹ ·кг ⁻¹	Возрастная норма	Оценка
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить задание

Практическое задание №6

«Исследование физиологических механизмов формирования двигательных навыков и техники движений»

Цель: экспериментально исследовать процесс выработки двигательного навыка и проанализировать основные факторы, от которых он зависит. Задачи: 1. Ознакомиться с основными положениями о природе двигательных навыков, используемой терминологией. 2. Провести эксперимент по выработке

двигательного навыка, проанализировать его результаты. 3. Обсудить ведущие факторы, определяющие продолжительность каждой фазы двигательного навыка.

Таблица 14

Бланк для регистрации правильности выполнения движений

Движения рук	Попытка									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Левая назад										
2. Правая в сторону										
3. Левая вперед										
4. Правая вниз										
5. Левая вверх										
6. Правая вперед										
7. Левая вперед										
8. Правая вверх										
9. Левая вниз										
10. Правая через сторону вниз										
Сумма правильных элементов в попытке										

Таблица 15

Экспериментальные данные, полученные в ходе формирования двигательного навыка на примере разучивания комплекса гимнастических упражнений

Фамилия	Пол	Специализация, квалификация	Количество точных движений в попытках									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

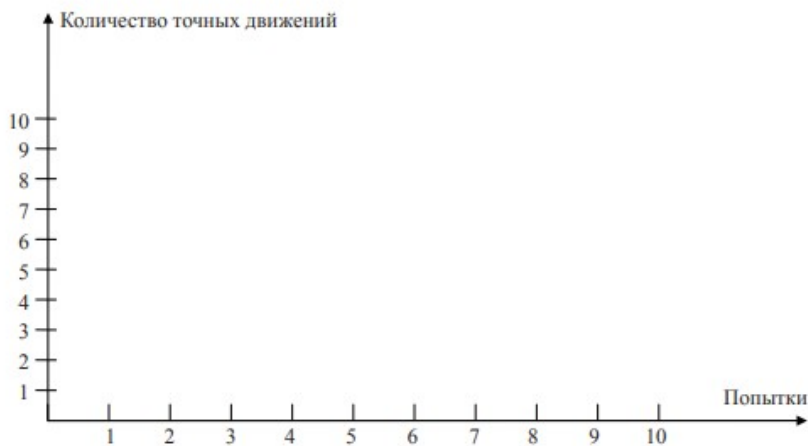


Рис. 3. Динамика формирования двигательного навыка на примере разучивания комплекса гимнастических упражнений

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить задание

1. Учебная дисциплина. «Спортивная медицина и врачебный контроль»

2. Тема практического занятия. Тема 1.1. Определение и оценка уровня физического развития человека

3. Цели занятия. Ознакомить с основными возможностями определения и оценки уровня физического развития человека

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Выполнение работы начинают с составления таблицы для записи результатов исследований, затем определяют уровень физического развития обследуемого человека. Измерить рост обследуемого. Определить массу тела обследуемого. Результат взвешивания следует внести в таблицу	Опрос, оценка знаний студентов
2	Измерить окружность грудной клетки обследуемого. Определить силу мышц кистей рук. Рассчитать индекс массы тела	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение. Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

Вопросы к обсуждению:

1. Учебная дисциплина. Биомеханика двигательной деятельности

2. Тема практического занятия. Тема 3.2. Биомеханические основы движений с учетом типа телосложения и двигательных ассиметрий

3. Цели занятия. Сформировать представление о биомеханических свойствах телосложения и моторики человека

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Влияние тотальных размеров тела людей на их двигательные возможности. Влияние пропорций тела и конституциональных особенностей	Опрос, оценка знаний студентов
2	Влияние двигательных ассиметрий на эффект обучения и тренировки	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 3.2. Биомеханические основы движений с учетом типа телосложения и двигательных ассиметрий.

Вопросы к обсуждению:

1. Дифференциальная биомеханика - раздел биомеханики, изучающий индивидуальные и групповые особенности движений и двигательных возможностей человека.

2. Телосложение и моторика человека. Влияние пропорций тела и конституциональных особенностей.

3. Двигательные предпочтения, в частности двигательная асимметрия и ее значение в

спорте.

Практические задания:

На основе конкретных примеров физкультурно-спортивной деятельности провести сравнительный анализ по 2-3 видам деятельности.

1. Телосложение и моторика человека. Влияние размеров и пропорций тела человека на его двигательные возможности.
2. Двигательные ассиметрии и их проявления в разных видах деятельности

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить доклад используя наглядное оформление на листе формата А3 с примерами, графиками и схемами.

1. Учебная дисциплина. Биомеханика двигательной деятельности
2. Тема практического занятия. Тема 4.1. Локомоторные движения
3. Цели занятия. Сформировать представление об основных биомеханических аспектах локомоторных движений человека
4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Локомоторные движения при взаимодействии с опорой (наземные) и средой (водные).	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов
2	Локомоторные движения с использованием приспособлений – передвижение на лыжах и велосипеде, гребля.	Взаимодействие с аудиторией (вопросы, вкрапленные задания, активное резюмирование, проблемные ситуации, эвристическая беседа и т. д.) Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 4.1. Локомоторные движения.

Вопросы к обсуждению:

1. Локомоторные движения при взаимодействии с опорой (наземные) и средой (водные). Механические условия создания движущих сил при отталкивании от опоры в наземных и водных локомоциях.
2. Работа внутренних сил и изменение кинетической энергии тела человека. Сила реакции опоры при отталкивании и ее составляющие. Соотношение движущих и тормозящих сил.
3. Скорость, длина, частота и ритм шагов.

4. Взаимодействие звеньев тела в наземных локомоторных движениях. Механизм собственно отталкивания от опоры.
5. Стартовые действия: стартовые положения, движения и разгон. Движение по дистанции и финиширование.
6. Механизм движения маховых звеньев. Механизм перевернутого маятника.

Практические задания:

На основе конкретных примеров физкультурно-спортивной деятельности провести сравнительный анализ по 2-3 видам деятельности

1. Локомоторные движения при взаимодействии с опорой (наземные) и средой (водные). Механические условия создания движущих сил при отталкивании от опоры в наземных и водных локомоциях. Работа внутренних сил и изменение кинетической энергии тела человека. Сила реакции опоры при отталкивании и ее составляющие. Соотношение движущих и тормозящих сил.

2. Скорость, длина, частота и ритм шагов. Стартовые действия: стартовые положения, движения и разгон. Движение по дистанции и финиширование.

3. Взаимодействие звеньев тела в наземных локомоторных движениях. Механизм собственно отталкивания от опоры. Механизм движения маховых звеньев. Механизм перевернутого маятника.

4. Биомеханика ходьбы: элементы шагательных движений при опоре и переносе ног; сопутствующие движения туловища и рук.

5. Биомеханика бега: период полета - вынос ноги, опускание на опору; периоды опоры - подседание, отталкивание.

6. Биомеханика прыжка, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, амортизация

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить доклад используя наглядное оформление на листе формата А3 с примерами, графиками и схемами.

1. Учебная дисциплина. Биомеханика двигательной деятельности

2. Тема практического занятия. Тема 4.2. Сохранение положения тела и движение на месте.

3. Цели занятия. Сформировать представление о положении тела человека, биодинамику осанки и взаимодействие опоры, опорных и подвижных звеньев

4. Структура практического занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Условия равновесия тела человека (системы тел) и показатели устойчивости	Опрос, оценка знаний студентов
2	Биодинамика осанки статической и динамической	Опрос, оценка знаний студентов

5. Содержание практического занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Формулирование темы занятия. Использование вводного примера, описание ситуации, демонстрация какого-либо процесса и т. д. (в зависимости от вида, замысла лекции и её структуры)

1. Тема практического занятия. Тема 4.2. Сохранение положения тела и движение на месте.

Вопросы к обсуждению:

1. Положение тела человека (место, ориентация и поза). Силы возмущающие и уравнивающие (их источники и действие). Условия равновесия тела человека (системы тел) и показатели устойчивости.
2. Биодинамика осанки статической и динамической. Нарушения и восстановление правильной осанки.
3. Движения на месте как изменения позы без перемены опоры. Условия движения на месте, сохранение равновесия и места опоры. Сохранение и изменение движения центра масс системы.
4. Взаимодействие опоры, опорных и подвижных звеньев. Роль реактивных внешних сил. Механизмы притягивания и отталкивания. Условия активного и пассивного приближения и отдаления относительно верхней и нижней опоры

Практические задания:

На основе конкретных примеров физкультурно-спортивной деятельности провести сравнительный анализ по 2-3 видам деятельности

1. Движение вокруг осей. Динамика вращательного движения одного звена (механизм вращательного движения звена, изменение вращательного движения звена и системы звеньев).
2. Влияние суставных сил на управление вращательным движением звена.
3. Управление движениями вокруг осей с изменением и сохранением кинетического момента.
4. Способы управления вращательным движением в безопорном и опорном положении.
5. Положение тела человека (место, ориентация и поза). Условия равновесия тела человека и показатели устойчивости. Сохранение положения тела в условиях отсутствия и наличия внешних возмущающих сил.

Требования к выполнению практического задания:

Выполнить доклад используя наглядное оформление на листе формата А3 с примерами, графиками и схемами.

КОНСПЕКТЫ ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

ЗАДАНИЯ К ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

**Тема лабораторного занятия: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ И
ТАКТИЛЬНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ**

Форма практического задания: лабораторный практикум

Задания лабораторного практикума

1. Работа оформляется в виде отчёта, который представляют в рабочей тетради. Отчёт должен содержать: - название работы; - цель работы; - методику и результаты определения остроты зрения; - заключение о результатах определения остроты зрения; - результаты исследования тактильной чувствительности (табл. 2.1); - заключение о результатах определения тактильной чувствительности.

Участок кожи	Пространственный порог тактильной чувствительности, мм
Пальцы рук	
Ладони	
Предплечье	
Плечо	
Лицо	
Спина	

ЗАДАНИЯ К ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

**Тема лабораторного занятия: 1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА ПРИ ПОМОЩИ ГАРВАРДСКОГО СТЕП-ТЕСТА**

Форма практического задания: лабораторный практикум

Задания лабораторного практикума

1. Работа оформляется в виде отчёта, который представляют в рабочей тетради. Отчёт должен содержать: - название работы; - цель работы; - Ознакомиться с методикой определения общей физической работоспособности человека по показателю пробы PWC170.; - заключение о результатах; - результаты исследования); - заключение о результатах
2. Ответить письменно на контрольные вопросы: 1. Что такое физическая работоспособность, в чём она проявляется? 2. Почему в качестве основного показателя при определении общей физической работоспособности человека используется ЧСС? 3. В чём заключается сущность пробы PWC170 ? 4. Какие физиологические закономерности служат теоретическим базисом теста PWC170 ? 5. Почему при проведении теста PWC170 выбрана величина ЧСС, равная именно 170 уд/мин? 6. От каких факторов зависит величина PWC170? 7. Каковы средние показатели теста PWC170 у здоровых молодых мужчин, не занимающихся спортом? 8. Каковы

средние величины PWC170 у здоровых молодых нетренированных женщин? 9. Представители каких видов спорта обычно имеют наиболее высокие показатели теста PWC170?

Тема лабораторного занятия: ИССЛЕДОВАНИЕ ПУЛЬСА (PS) И АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Форма практического задания: лабораторный практикум

Задания лабораторного практикума

1. (АД) Задачи: 1. Обучить методике определения пульса (PS) и артериального давления (АД) в покое. 2. Дать оценку пульса и артериального давления.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПУЛЬСА И АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Задача: Освоить методику подсчета пульса и артериального давления в покое.

Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____
год рождения _____ вид спорта _____ разряд _____

10	Пульс (PS)					Ритмичность	Пульс	АД
	20	30	40	50	60			

Заключение. Рекомендации.

ЗАДАНИЯ К ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема лабораторного занятия: 1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА ПРИ ПОМОЩИ ГАРВАРДСКОГО СТЕП-ТЕСТА

Форма практического задания: лабораторный практикум

Задания лабораторного практикума

ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И ЕЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Задачи:

1. Провести одномоментную функциональную пробу 20 приседаний за 30".

2. Дать оценку полученным данным (определить тип реакции).

Ф.И.О. _____ возраст _____ вид спорта _____

самочувствие _____ разряд _____

Исходные данные до нагрузки

Пульс (PS)						АД	ПД	Характер пульса
10	20	30	40	50	60			

После 20 приседаний

	Пульс (PS)						АД	ПД	Характер пульса
	10	20	30	40	50	60			
1!									
2!									
3!									

Заключение. Рекомендации.*Карта-задание №8***Задачи:**

1. Провести одномоментную функциональную пробу – 3-х минутный пробег (темп 180 шагов в 1 мин.).

2. Дать оценку полученным данным (определить типа реакции).

Ф.И.О. _____ возраст _____ вид спорта _____

самочувствие _____ разряд _____

Исходные данные до нагрузки

Пульс (PS)						АД	ПД	Характер пульса
10	20	30	40	50	60			

После 3-х минутного бега

	Пульс (PS)						АД	ПД	Характер пульса
	10	20	30	40	50	60			
1!									
2!									
3!									
4!									
5!									

Заклучение.

Задачи:

1. Провести 3-х моментную комбинированную пробу Летунова.
2. Дать оценку полученным данным (определить тип реакции).

Ф.И.О. _____ возраст _____
 вид спорта _____ самочувствие _____ разряд _____

Исходные данные до нагрузки

PS	АД	Характер пульса

	20 приседаний			15-ти сек. бег				3-х мин. бег				
PS	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	5
10"												
20"												
30"												
40"												
50"												
60"												
АД												
ПД												

Заключение.
Рекомендации.

ЗАДАНИЯ К ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема лабораторного занятия: ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ АППАРАТА ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ И ЕГО РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Форма практического задания: лабораторный практикум

Задания лабораторного практикума

. Задачи: 1. Обучить методике определения частоты дыхания. 2. Обучить методике проведения функциональных проб. 3. Научить методике анализа полученных результатов.

Задачи:

1. Определить частоту дыхания.
2. Провести функциональные пробы.
3. Дать анализ полученным результатам.

Ф.И.О. _____ возраст _____
 вид спорта _____ самочувствие _____ разряд _____

1. Частота дыхания _____
2. Функциональные пробы:

Проба Розенталя – статическая проба			
Жизненная емкость легких в покое			
Через каждые 15 сек			
1	2	3	4
Проба Шафрановского – динамическая проба			
ЖЕЛ в покое	ЖЕЛ после нагрузки	Периоды восстановления	
		1	2
Проба Штанге			
Время задержки дыхания на вдохе			
В покое	После нагрузки	1 минута отдыха	

Заключение.

Тема лабораторного занятия: ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НЕРВНОЙ И НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ

Форма практического задания: лабораторный практикум

Задания лабораторного практикума

Задачи: 1. Научить методике проведения координационных проб. 2. Научить методике определять состояние вестибулярного аппарата. 3. Научить методике проведения ортостатической и клиностатической пробы. 4. Обучить методике анализа полученных результатов.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НЕРВНОЙ И НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ

Задачи:

1. Провести координационные пробы.
2. Определить состояние вестибулярного аппарата
3. Провести ортостатическую и клиностатическую пробу.

Ф.И.О. _____ возраст _____ вид спорта _____
самочувствие _____ раз-
ряд _____

Анализ полученных данных

1. Координационная проба

Проба Ромберга		
Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно

2. Проба Яроцкого

Проба Яроцкого		
Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно

3. Ортостатическая проба и клиностатическая проба

Ортостатическая проба			Клиностатическая проба		
И. П. лежа	И. П. стоя		И. П. лежа	И. П. стоя	

Заключение. Рекомендации.

ЗАДАНИЯ К ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4

Тема лабораторного занятия: «ОЦЕНКА АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБ».

Форма практического задания: лабораторный практикум

Задания лабораторного практикума

Цель: с помощью функциональных проб оценить состояние аппарата кровообращения. Задачи: 1. Освоить правила и технику проведения тестов с физическими нагрузками; 2. Освоить методику проведения проб с изменением положения тела в пространстве; 3. Освоить методику выполнения проб с задержкой дыхания; 4. Научиться интерпретировать данные функциональных проб.

Протокол тестирования

Физиологические показатели	Высокий уровень тренированности										Низкий или средний уровень тренированности													
	покой	физическая нагрузка					восстановление					покой	физическая нагрузка					восстановление						
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
ЧСС, мин ⁻¹																								
Артериальное давление, мм рт. ст.	СД																							
	ДД																							
	ПД																							
Систолический объем крови (СОК), мл																								
Минутный объем крови (МОК), л×мин ⁻¹																								
Легочная вентиляция (ЛВ), л×мин ⁻¹																								
Глубина дыхания (ГД), л																								
Частота дыхания, мин ⁻¹																								
Сила мыш- сгибателей пальцев рук, кг	правая																							
	левая																							

Примечание. У исследуемых студентов показатели частоты сердечных сокращений, артериального и пульсового давления в состоянии покоя должны быть в пределах нормы.

Требования к выполнению лабораторного практикума

Выполнить задание

Задание лабораторного практикума

«Определение биологического возраста человека» Цель: определить биологический возраст студентов группы с разным уровнем тренированности. Задачи: 1. Ознакомиться с методиками определения биологического возраста в разных возрастных диапазонах. 2. Получить практические навыки регистрации наиболее информативных физиологических показателей для определения биологического возраста студентов. 3. Обсудить полученные результаты с позиций влияния физической активности и образа жизни на биологический возраст человека.

Требования к выполнению лабораторного практикума

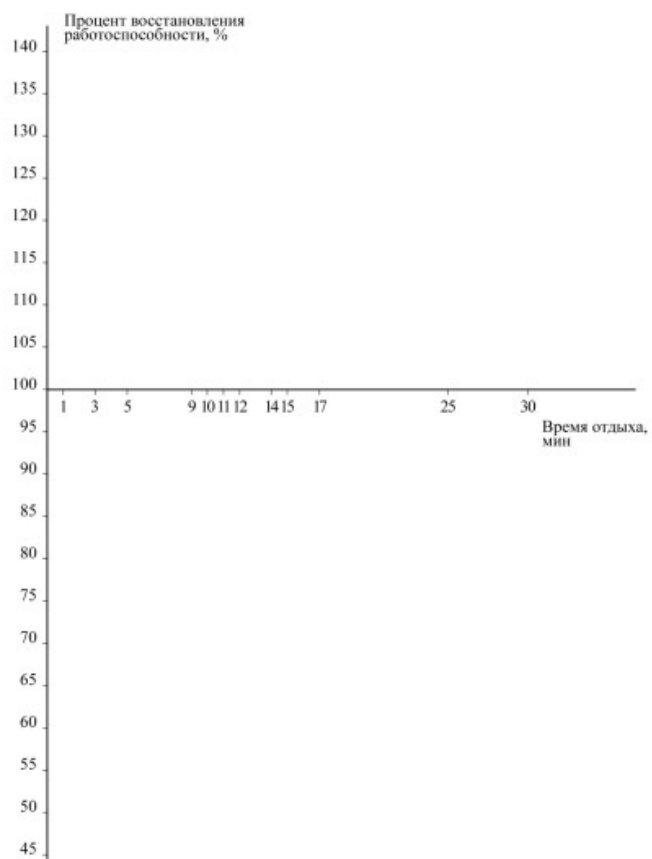
Выполнить задание

Задание лабораторного практикума

ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ОСТРОГО УТОМЛЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПОСЛЕ ПОВТОРНОЙ НАГРУЗКИ Цель работы: 1. Установить зависимость восстановления работоспособности человека от времени отдыха после выполняемой работы. 2. Определить, синхронно ли восстанавливаются работоспособность и частота сердцебиения. 3. Дать студентам представление о методе повторных испытаний и его значении в спорте. Оборудование: Метроном; секундомеры.

Протокол изменения физиологических функций при выполнении работы

Количество отжиманий		Частота пульса, уд/мин		
		в покое	после 1-й нагрузки	после 2-й нагрузки
1 раз				
2 раз				
3 раз				
x ₁				
x ₂				



Требования к выполнению лабораторного практикума
Выполнить задание

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.			
2.	*		
3.	*		
4.	*		



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

МЕТОДОЛОГИЯ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Направление подготовки

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

Направленность

«Физическая реабилитация и рекреация»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения

Очная, заочная

Москва, 2024 г.

Методические материалы по дисциплине (модулю) «*Методология научных исследований в сфере адаптивной физической культуры и спорта*» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*.

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: к.пед.н., доцент Корнев А.В., к.пед.н., доцент Карпова Н.В.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета.

Протокол № 06 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ.....	3
1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛЕКЦИОННЫМ, ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.....	4
1.1. Методические материалы к проведению лекционных занятий по дисциплине (модулю).....	4
1.2. Методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине (модулю).....	6
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ.....	10
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	20

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.

- Заключительная лекция предназначена для обобщения полученных знаний и раскрытия перспектив дальнейшего развития данной науки.

- 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.

- Лекция-беседа - непосредственный контакт педагогического работника с аудиторией - диалог. По ходу лекции педагогический работник задает вопросы для выяснения мнений и уровня осведомленности обучающихся по рассматриваемой проблеме.

- Лекция-дискуссия - свободный обмен мнениями в ходе изложения лекционного материала. Педагогический работник активизирует участие в обсуждении отдельными вопросами, сопоставляет между собой различные мнения и тем самым развивает дискуссию, стремясь направить ее в нужное русло.

- Лекция с применением обратной связи включает в себе то, что в начале и конце каждого раздела лекции задаются вопросы. Первый - для того, чтобы узнать, насколько обучающиеся ориентируются в излагаемом материале, вопрос в конце раздела предназначен для выяснения степени усвоения только что изложенного материала. При

неудовлетворительных результатах контрольного опроса педагогический работник возвращается к уже прочитанному разделу, изменив при этом методику подачи материала.

- Проблемная лекция опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач. Проблемный вопрос — это диалектическое противоречие, требующее для своего решения размышления, сравнения, поиска, приобретения и применения новых знаний. Проблемная задача содержит дополнительную вводную информацию и при необходимости некоторые ориентиры поиска ее решения.

- Программированная лекция - консультация – педагогический работник сам составляет и предлагает обучающимся вопросы. На подготовленные вопросы педагогический работник сначала просит ответить обучающихся, а затем проводит анализ и обсуждение неправильных ответов. В лекциях можно использовать наглядные материалы, а также подготовить презентацию. Что касается презентации, то в качестве визуальной поддержки ее можно органично интегрировать во все вышеупомянутые лекции. 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. НАУЧНАЯ И МЕТОДИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
Тема 1.1. Сущность и основные виды научной деятельности	Научно-исследовательская работа - процесс активного познания, развития креативного мышления и навыков рефлексии, приобретения исследовательских умений. Структура научных знаний. Понятие о логике исследования. Понятийный аппарат и его характеристика. Характеристика цели, объекта, предмета, задачи исследования. Гипотеза исследования, теоретическая и практическая значимость научных исследований. Разработка научно-обоснованных программ адаптивного физического воспитания в образовательных (коррекционных) учреждениях 1-8 видов для детей разных нозологических групп с учетом возраста, пола, тяжести заболевания, вторичных нарушений, состояния сохранных функций, медицинских противопоказаний. Оптимизация двигательной активности детей с сенсорными, интеллектуальными, двигательными нарушениями во внеклассное и внеучебное время. Спортивное воспитание детей с сенсорными, интеллектуальными и двигательными нарушениями. Физическая реабилитация детей с сенсорными, интеллектуальными, двигательными нарушениями. Пути реализации взаимосвязи адаптивного физического воспитания с дисциплинами психолого-

	педагогического цикла.
Тема 1.2. Научные исследования в современном мире	Теоретические методы педагогического исследования: общетеоретические методы исследования; анализ литературы; анализ документов; контент-анализ; моделирование как метод исследования. Эмпирические методы исследования: наблюдение как метод исследования; опросные методы исследования; фокус-группа; метод диагностических ситуаций; изучение и обобщение опыта; методы оценивания; педагогический эксперимент; тестирование; надежность и валидность в исследованиях. Наука как социальный институт. Наука как результат. Научное знание. Особенности научной деятельности. Средства научного исследования. Методы научного исследования.
РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПЛАНИРОВАНИЯ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ	
Тема 2.1. Общая схема научного исследования.	Этапы исследования. Циклы в научном исследовании. Источники научной информации. Техника чтения. Организация научного труда. Элементы организации труда. Планирование научного труда. Нормирование научного труда. Учет научного труда
Тема 2.2. Сущность и виды научных публикаций. Основы оформления научных исследований.	Научная публикация. Статья. Научный отчет. Реферат. Брошюра. Монография. Научный стиль. Элементы научного текста. Язык научной публикации. Тема статьи. Замысел статьи. Композиция научной статьи. Общие правила оформления выпускной квалификационной работы. Оформление основного текста. Требования к оформлению иллюстрированных материалов. Оформление библиографического списка. Оформление приложений.

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 и семинаров 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 и семинарах руководителем занятия сообщаются дополнительные знания.

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

Возможные формы проведения практических занятий:

- Деловая игра — это метод группового обучения совместной деятельности в процессе решения общих задач в условиях максимально возможного приближения к реальным проблемным ситуациям. Имитационные игры - на занятиях имитируется деятельность какой-либо организации, предприятия или его подразделения. Имитироваться могут события, конкретная деятельность людей (деловое совещание, обсуждение плана) и обстановка, условия, в которых происходит событие или осуществляется деятельность (кабинет начальника цеха, зал заседаний). Исполнение ролей (ролевые игры) - в этих играх отрабатывается тактика поведения, действий, выполнение функций и обязанностей конкретного лица. Для проведения игр с исполнением роли разрабатывается модель-пьеса ситуации, между студентами распределяются роли с «обязательным содержанием», характеризующиеся различными интересами; в процессе их взаимодействия должно быть найдено компромиссное решение. «Деловой театр» (метод инсценировки) - в нем разыгрывается какая-либо ситуация, поведение человека в этой обстановке, обучающийся должен вжиться в образ определенного лица, понять его действия, оценить обстановку и найти правильную линию поведения. Основная задача метода инсценировки - научить ориентироваться в различных обстоятельствах, давать объективную оценку своему поведению, учитывать возможности других людей, влиять на их интересы, потребности и деятельность, не прибегая к формальным атрибутам власти, к приказу.

- 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 степенью сочетания индивидуальной и совместной работы обучающихся.

- Познавательные-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 элементы условности при отражении в нем жизни) и исследовательские (ориентированные на проведение исследовательской деятельности посредством применения метода моделирования). Метод конкретных ситуаций (метод case-study) относится к неигровым имитационным активным методам обучения.

- Тренинг (англ. training от train — обучать, воспитывать) – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок. Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении. Достоинство тренинга заключается в том, что он обеспечивает активное вовлечение всех участников в процесс обучения. Можно выделить основные типы тренингов по критерию направленности воздействия и изменений – навыковый, психотерапевтический, социально-психологический, бизнес-тренинг.

- Метод Сократа (Майевтика) – метод вопросов, предполагающих критическое отношение к догматическим утверждениям, называется еще как метод «сократовской иронии». Это умение извлекать скрытое в человеке знание с помощью искусных наводящих вопросов, подразумевающего короткий, простой и заранее предсказуемый ответ.

- Интерактивная лекция – выступление ведущего, обучающего перед большой аудиторией с применением следующих активных форм обучения: дискуссия, беседа, демонстрация слайдов или учебных фильмов, мозговой штурм.

- 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.

- Дебаты – это чётко структурированный и специально организованный публичный обмен мыслями между двумя сторонами по актуальным темам. Это разновидность публичной дискуссии участников дебатов, направляющая на переубеждение в своей правоте третьей стороны, а не друг друга. Поэтому вербальные и невербальные средства, которые используются участниками дебатов, имеют целью получения определённого результата — сформировать у слушателей положительное впечатление от собственной позиции.

- 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 ставится 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.

- Круглый стол - общество, собрание в рамках более крупного мероприятия (съезда, симпозиума, конференции). Мероприятие, как правило, на которое приглашаются эксперты и специалисты из разных сфер деятельности для обсуждения актуальных вопросов. Данная модель обсуждения, основываясь на соглашениях, в качестве итогов даёт результаты, которые, в свою очередь, являются новыми соглашениями.

- Коллоквиум - (лат. colloquium — разговор, беседа) - одна из форм учебных занятий в системе образования, имеющая целью выяснение и повышение знаний обучающихся. На коллоквиумах обсуждаются: отдельные части, разделы, темы, вопросы изучаемого курса (обычно не включаемые в тематику и других практических учебных занятий), рефераты, проекты и др. работы обучающихся. Это научные собрания, на которых заслушиваются и обсуждаются доклады. Коллоквиум – это и форма контроля, массового опроса, позволяющая преподавателю в сравнительно небольшой срок выяснить уровень знаний студентов по данной теме дисциплины. Коллоквиум проходит обычно в форме дискуссии, в ходе которой обучающимся предоставляется возможность высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему, учиться обосновывать и защищать ее. Аргументируя и отстаивая свое мнение, обучающийся в то же время демонстрирует, насколько глубоко и осознанно он усвоил изученный материал.

- Метод «мозговой штурм» (мозговой штурм, мозговая атака, англ. brainstorming) — оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных

идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике. Является методом экспертного оценивания.

- Метод проектов - это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технология), которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом; это совокупность приёмов, действий обучающихся в их определённой последовательности для достижения поставленной задачи – решения проблемы, лично значимой для учащихся и оформленной в виде некоего конечного продукта. Основное предназначение метода проектов состоит в предоставлении учащимся возможности самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующего интеграции знаний из различных предметных областей.

- Брифинг - (англ. briefing от англ. brief – короткий, недолгий) – краткая пресс-конференция, посвященная одному вопросу. Основное отличие: отсутствует презентационная часть. То есть практически сразу идут ответы на вопросы журналистов.

- Метод портфолио (итал. portfolio — 'портфель, англ. - папка для документов) - современная образовательная технология, в основе которой используется метод аутентичного оценивания результатов образовательной и профессиональной деятельности. Портфолио как подборка сертифицированных достижений, наиболее значимых работ и отзывов на них.

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

РАЗДЕЛ 1. НАУЧНАЯ И МЕТОДИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Вопросы для самоподготовки:

- 1.Современные подходы к определению науки.
2. Формы организации научного знания.
- 3.Основные характеристики научной деятельности.
4. Методика исследования.
5. Выбор методов исследования.
6. Нормативно-правовые основы науки и научно-технической политики в РФ.

РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПЛАНИРОВАНИЯ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Вопросы для самоподготовки:

1. Виды методических работ и их характеристика.
2. Характеристика видов научно-методических работ в области физической культуры и спорта.
3. Контрольная и курсовая работа. Особенности задач и содержания
4. Магистерская диссертация. Отличительные особенности.
5. Кандидатская и докторская диссертации. Основные характеристики.
6. Характеристика монографии.
7. Учебники и учебные пособия. Основные характеристики.
8. Программы, их разновидности (школьные, вузовские, в спорте).
9. Изобретения и рационализаторские предложения.
10. Перечислите основные требования, предъявляемые к выпускным квалификационным работам.
11. Чем курсовые работы отличаются от дипломных?
12. Какие признаки выражают актуальность при выборе темы научной работы?

13. Объект и предмет исследований.
14. Цель исследований.
15. Задачи исследований, требования к их постановке.
16. Гипотеза исследований.
17. Наиболее распространенные методы исследований в области физической культуры и спорта.
18. Основные требования, предъявляемые к составным частям дипломной работы.
19. Какие требования предъявляются к текстовому материалу?
20. Таблица и основные требования к ее оформлению.
21. Графический материал и формы ее представления.
22. Требования к подготовке и защите курсовых и дипломных работ.
23. Какие виды измерительных шкал используются для определения результатов исследований?
24. Что из себя представляет шкала наименований?

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры и спорта» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических и лабораторных 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 учебному занятию лекционного типа 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 занятию типа.

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

Предварительная подготовка к учебному занятию типа 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 учебного занятия типа 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 в области медицины 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. 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. *refere* – 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 x 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 заслушиванием 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 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 лекциях или 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.

Критерии оценки эссе:

«Отлично» – исключительные знания материала, абсолютное понимание сути, безукоризненное знание основных понятий и положений, логически и лексически грамотно изложенный, содержательный, аргументированный, конкретный и исчерпывающий ответ.

«Хорошо» – глубокие знания материала, правильное понимание сути, знание основных понятий и положений, содержательный, полный и конкретный ответ.

«Удовлетворительно» – твердые, но недостаточно полные знания, верное понимание сути, в целом правильный ответ.

«Неудовлетворительно» – непонимание сущности задания, грубые ошибки в ответе.

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.

Критерии оценки теста:

«Зачтено» - если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

«Не зачтено» - если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей 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 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.

Критерии оценки опроса

«Отлично»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений;
- знание по предмету демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- свободное владение терминологией;
- ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;

«Хорошо»:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи;
- ответ недостаточно логичен с единичными ошибками в частностях, исправленные студентом с помощью преподавателя;
- единичные ошибки в терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы правильные, недостаточно полные и четкие.

«Удовлетворительно»:

- ответ не полный, с ошибками в деталях, умение раскрыть значение обобщённых знаний не показано, речевое оформление требует поправок, коррекции;
- логика и последовательность изложения имеют нарушения, студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи;
- ошибки в раскрываемых понятиях, терминах;
- студент не ориентируется в теме, допускает серьезные ошибки;
- студент не может ответить на большую часть дополнительных вопросов.

«Неудовлетворительно»:

- ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу;
- присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная;
- незнание терминологии;
- ответы на дополнительные вопросы неправильные.

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.

Для оценки решения ситуационной задачи (аналитического задания):

Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы не достаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно хорошо обосновано теоретически.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации.

Изучение учебных 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.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.			
2.			
3.			
4.			