



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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

07 марта 2023 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
Планирование и проведение антидопинговых мероприятий (МОДУЛЯ)**

**Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»**

**Направленность
«Физкультурное образование»**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения
Очная, заочная**

Москва 2023

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Планирование и проведение антидопинговых мероприятий (модуля)» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г № 940, с изменениями от 26.11.2020 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 «*Физическая культура*».

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: кандидата педагогических наук, доцента Еремина В. В., кандидата педагогических наук, доцента Петровой М. А.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни

Протокол № 7 от 06 марта 2023 года

Заведующий кафедрой
Доктор педагогических
наук, доцент



А.С. Махов

(подпись)

Методические материалы по дисциплине (модулю) рекомендованы к утверждению представителями организаций-работодателей:

Автономная некоммерческая организация
«Профессиональный клуб женской
гимнастики «Олимпия»,
Президент, тренер-преподаватель по спорту



Л.Н. Ступаченко

(подпись)

Методические материалы по дисциплине (модулю) рецензированы и рекомендованы к утверждению:

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент, РГСУ



Е.Н. Латушкина

(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
1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля).....	10
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ	33
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ	41
3.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)	41
3.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося	42
3.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	43
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)	45
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	45
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических (семинарских) занятий по дисциплине (модулю).....	50
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)...	50
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. ИСТОРИЯ ДОПИНГА. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ДОПИНГА	
Тема 1.1. Допинг в спорте.	изучить основные тенденции антидопинга.
Тема 1.2. Международные стандарты.	изучить содержание и принципы антидопинговой Конвенции Совета Европы, Конвенции ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте, Всемирный антидопинговый кодекс, антидопинговые международные стандарты; положения Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Общероссийских антидопинговых правил.
Тема 1.3. Международный стандарт «Разрешение на терапевтическое использование».	изучить основные положения, понятие, значение, порядок получения «Разрешение на терапевтическое использование».
Тема 1.4. Международный стандарт по тестированию и расследованиям. Процедура допинг-контроля.	изучить и подготовить процедуру сбора допинг-контроля.
РАЗДЕЛ 2. ИСТОРИЯ БОРЬБЫ С ДОПИНГОМ В СПОРТЕ	
Тема 2.1. История допинга в спорте.	изучить историю допинга в спорте.
Тема 2.2. Профилактические антидопинговые мероприятия	рассмотреть методику профилактических антидопинговых мероприятий

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 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 обдуманый 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. ИСТОРИЯ ДОПИНГА. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ДОПИНГА.

Тема 1.1. Допинг в спорте.

Вопросы для самоподготовки:

1. Изучение литературных источников, материалов лекций, информации по проблеме допинга в СМИ
2. Изучение Всемирного антидопингового кодекса, международных и российских нормативных правовых актов, регулирующих проблемы борьбы с применением допинга
3. Написание Эссе по теме современных проблем антидопинговой деятельности в РФ.
4. Разработка и презентация программы антидопингового мероприятия для конкретной аудитории (спортсмены, школьники, студенты, тренеры и др.).
5. Подготовка доклада и презентации по теме: «История допинга в спорте»

Тема 1.2. Международные стандарты.

Вопросы для самоподготовки:

1. Наличие запрещенных веществ в пробе спортсмена
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенных веществ или методов
3. Уклонение от сдачи пробы
4. Непредоставление информации о местонахождении и пропуски тестов
5. Фальсификация или попытка фальсификации
6. Обладание запрещенными в спорте веществами и методами
7. Распространение или попытка распространения запрещенных в спорте веществ и методов

Тема 1.3. Международный стандарт «Разрешение на терапевтическое использование».

Вопросы для самоподготовки:

1. увеличение времени восстановления после тренировки,
2. снижение выносливости и быстрая утомляемость во время тренировок,
3. повышенная частота сердцебиения,
4. чувство жажды,
5. потеря мотивации,
6. частая смена настроения от эйфории к депрессии,
7. пониженная бдительность и координация,
8. проблемы с кратковременной памятью при применении допинга.

Тема 1.4. Международный стандарт по тестированию и расследованиям. Процедура допинг-контроля.

Вопросы для самоподготовки:

1. Разработка системы сбора всех деталей, относящихся к процедуре сбора проб.
2. Установление критериев для тех, кто может быть уполномочен присутствовать при такой процедуре.
3. Проверка того, что пункт по сбору проб соответствует минимальным критериям.
4. Проверка того, что оборудование для сбора проб, используемое "АДО", соответствует минимальным критериям, установленным в МСТ.

РАЗДЕЛ 2. ИСТОРИЯ БОРЬБЫ С ДОПИНГОМ В СПОРТЕ.

Тема 2.1. История допинга в спорте.

Вопросы для самоподготовки:

1. Использование запрещенных веществ, включая эритропоэтин (ЭПО), переливания крови, тестостерон, кортикостероиды и маскирующие препараты;
2. Хранение запрещенных субстанций, включая ЭПО, переливание крови и сопутствующего оборудования;

3. Торговля и распространение ЭПО, тестостерона и кортикостероидов;
4. Физические манипуляции;
5. Содействие, подстрекательство, сокрытие и другое участие в нарушении антидопинговых правил.

Тема 2.2. Профилактические антидопинговые мероприятия.

Вопросы для самоподготовки:

1. Критерии эффективности профилактики.
2. Различные типы программ антидопинговой профилактики (семейные, школьные, уличные) и концептуальные подходы к разработке российских программ разного типа.
3. Общая концепция антидопинговой физкультурно-профилактической работы.
4. Особенности российских программ антидопинговой профилактики и целесообразные подходы к их дальнейшей разработке с использованием средств и методов физической культуры и спорта.

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

РАЗДЕЛ 1. ИСТОРИЯ ДОПИНГА. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ДОПИНГА.

Тема 1.1. Допинг в спорте.

Проблема допинга в современном спорте

- Проблема допинга является одной из центральных в современном спортивном движении. В МОК наибольшее беспокойство вызывают две серьезные угрозы олимпийскому движению – это допинг и тотализатор. И то, и другое может изменить лицо спорта, девальвировать его ценности.
- Антидопинговое законодательство с каждым годом не только совершенствуется, но и ужесточается. Одно временно "совершенствуются" и методы ухода от ответственности. Подобный процесс характерен во всех сферах общественной жизни всех государств. Этот процесс как вечное противостояние добра и зла, щиплет и жжет. Употребления спортивного допинга являются еще все новые и новые, и они очень далеко.



являются
еще

История допинга

10 ноября 1999 года было создано Всемирное антидопинговое агентство WADA. Решение о его создании было принято на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте, которая прошла в Лозанне в феврале того же года



Допинг

- ◆ Наличие запрещенной субстанции, или её метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена
- ◆ Использование, или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода



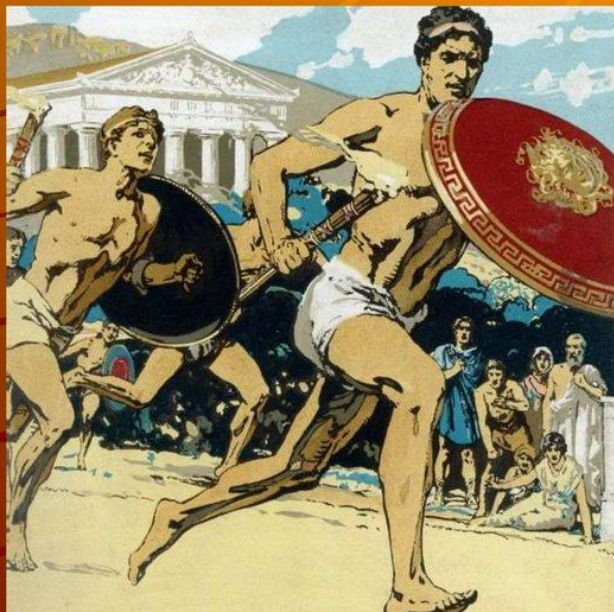
Допинг

- ◆ Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи проб
- ◆ Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении
- ◆ Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля

Допинг

- ◆ Обладание запрещенными веществами или методами
- ◆ Распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода

История допинга



776 до н.э. –
393 н.э

ИСТОРИЯ ДОПИНГА

1928 г. – Международная федерация легкой атлетики запретила использование стимуляторов



История допинга

1960 г. – смерть Кнута Йенсенна



История допинга

1967 г. – смерть Томми Симпсона



История допинга

- ◆ 1958 г. – Джон Зиглер создал анаболический стероид «дианабол»
- ◆ 1967 г. – МОК учреждает медицинскую комиссию по борьбе с допингом
- ◆ 1968 г. – первые проверки на Олимпийских играх, первая дисквалификация
- ◆ 1972 г. – широкомасштабные проверки на допинг
- ◆ 1975 г. – анаболические стероиды внесены в список запрещенных препаратов
- ◆ 1976 г. – первое тестирование на стероиды на Олимпийских играх

История допинга

В 1994 году на Азиатских играх в Хиросиме 11 китайских спортсменов, в том числе 7 пловцов, показали положительные результаты на допинг. Китайские атлеты были лишены девяти из 23 завоеванных ими золотых медалей.

Тема 1.2. Международные стандарты.

Антидопинговые организации

Мировая антидопинговая система

- Международные организации
 - * **Всемирное антидопинговое агентство**
 - * **Совет Европы**
 - * **Международный олимпийский комитет**
 - * **ЮНЕСКО**
- Международные федерации по видам спорта
- Национальные антидопинговые организации
- Антидопинговые лаборатории



Антидопинговые документы

Конвенция против применения допинга (1989)

- Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте (2006)
- Всемирный антидопинговый кодекс и стандарты



- Антидопинговые правила международной федерации
- Общероссийские антидопинговые правила



Кодекс ВАДА

- стандартный срок дисквалификации за первое нарушение – 4 года
- дисквалификация за любое сочетание 3 пропущенных тестов и/или 3 случаев непредставления информации в течение 12 месяцев
- срок давности по допинговым делам -10 лет
- все результаты спортсмена, достигнутые в период дисквалификации, аннулируются даже в случае ретроактивной дисквалификации
- новый порядок признания и выдачи разрешений на терапевтическое использование
- антидопинговые организации получили право накладывать финансовые санкции
- в качестве первой инстанции дело может сразу рассматриваться Спортивным арбитражным судом в Лозанне (CAS)

«Загрязненный продукт»

Введена новая категория «Загрязненный продукт». Если спортсмен смог доказать незначительный характер своей вины или небрежности при употреблении продукта, содержащего запрещенную субстанцию, которая не была указана производителем, срок его дисквалификации может быть сокращен от выговора до двух лет.



Ginseng kianpi
pil

ДЕКСАМЕТАЗОН (ГЛЮКОКОРТИКОСТЕРОИ Д)

не указан на упаковке

Ответственность персонала спортсмена

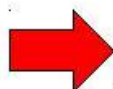
Если доказана причастность персонала к нарушению спортсменом антидопинговых правил, по отношению к нему применяются более строгие санкции, чем к спортсмену

- ✓ назначение или попытка назначения запрещенных веществ и методов
- ✓ распространение или попытка распространения запрещенных веществ или методов
- ✓ пособничество, сокрытие, соучастие



Дисквалификация от четырех лет до пожизненной

- ✓ вина персонала в нарушении антидопинговых правил несовершеннолетним спортсменом



Пожизненная дисквалификация

Статья 230.1 УК РФ
(Склонение спортсмена к использованию ЗС и/или ЗМ)

Статья 234 УК РФ
(Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта)

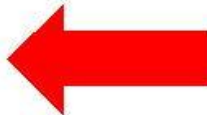
Санкции по трудовому законодательству:
расторжение трудового договора

Санкции

Временное отстранение (запрет на участие в соревнованиях и УТС)

- * Аннулирование результатов спортсмена
- * Слушания (очные/заочные)
- * Дисквалификация (с даты вынесения решения/с учетом отбывания временного отстранения)

Срок
дисквалификации



- вид нарушения
- класс запрещенного вещества, обнаруженного в пробе
- повторное нарушение

Наложение финансовых санкций

Отягчающие и смягчающие обстоятельства

Возможное сокращение срока санкции

Обнародование решения

Статус в течение срока дисквалификации

- Запрет на участие в соревнованиях и иной деятельности в **ЛЮБОМ КАЧЕСТВЕ!**

Участие в соревнованиях в период дисквалификации ведет к увеличению срока дисквалификации и аннулированию результатов

- Дисквалифицированный спортсмен должен быть доступен для тестирования
- Отказ в финансировании на срок дисквалификации

Запрещенный список

➤ Программа мониторинга

Критерии включения веществ в Запрещенный список

Если вещество/метод отвечают двум из трех критериев:

- Вред здоровью
- Улучшение спортивных результатов
- Противоречие духу спорта

- ! Маскирующий агент!

➤ «Особые субстанции»

➤ «Пороговая концентрация»



Запрещенный список

СУБСТАНЦИИ И МЕТОДЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПОСТОЯННО
(КАК В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ, ТАК И ВО ВНЕСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД)

ЗАПРЕЩЕННЫЕ СУБСТАНЦИИ

- S0. СУБСТАНЦИИ, НЕ ДОПУЩЕННЫЕ К ПРИМЕНЕНИЮ
- S1. АНАБОЛИЧЕСКИЕ АГЕНТЫ
- S2. ПЕПТИДНЫЕ ГОРМОНЫ, ФАКТОРЫ РОСТА, ПОДОБНЫЕ СУБСТАНЦИИ И МИМЕТИКИ
- S3. БЕТА-2АГОНИСТЫ
- S4. ГОРМОНЫ И МОДУЛЯТОРЫ МЕТАБОЛИЗМА
- S5. ДИУРЕТИКИ И МАСКИРУЮЩИЕ АГЕНТЫ

ЗАПРЕЩЕННЫЕ МЕТОДЫ

- M1. МАНИПУЛЯЦИИ С КРОВЬЮ И ЕЕ КОМПОНЕНТАМИ
- M2. ХИМИЧЕСКИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ МАНИПУЛЯЦИИ
- M3. ГЕННЫЙ ДОПИНГ

СУБСТАНЦИИ И МЕТОДЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

ЗАПРЕЩЕННЫЕ СУБСТАНЦИИ

- S6. СТИМУЛЯТОРЫ
- S7. НАРКОТИКИ
- S8. КАННАБИНОИДЫ
- S9. ГЛЮКОКОРТИКОИДЫ

СУБСТАНЦИИ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА

- P1. БЕТА-БЛОКАТОРЫ



Запрещенный список 2019 Основные моменты

- ТВ – 500! Часто добавляют в спортивное питание
- Витамин В12, в состав которого входит кобальт, - не запрещен
- Пересмотрены параметры дозировки сальбутамола (не более 800 мкг в течение 12 часов)
- Пересмотрены разрешенный объем и временной интервал для инфузий – 100 мл в течение 12 часов
- Добавлено международное непатентованное название остарина – энобосарм
- Алкоголь исключен из ЗС с 2018 года
- Третоквинол (бета-2-агонист) – входит в препараты для лечения простуды, главным образом, в азиатских странах
- Программа мониторинга 2019 осталась такой же, как и в 2018 году

Тема 1.3. Международный стандарт «Разрешение на терапевтическое использование».

Запрещенный список

Мельдоний Запрещен с 2016 года!

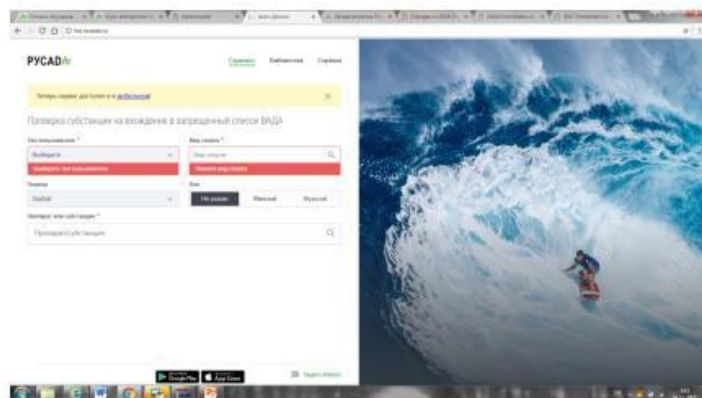
В состав следующих препаратов входит ЗАПРЕЩЕННОЕ В СПОРТЕ ВЕЩЕСТВО - МЕЛЬДОНИЙ:

Ангиокардил
Вазомаг
Вазонат
Идринол
Кардионат
Медат ерн
Мельдоний
Мельдоний Органика
Мельдоний-Бинергия
Мельдоний-Эском
Мельдония дигидрат
Мельфор
Мидолат
Милдронат
Милдроксин
ТНР
Тризипин
Тримедронат
Триметилгидразиния пропионата дигидрат
3-(2,2,2-Триметилгидразиний) пропионата дигидрат
Данный список является неполным. Мельдоний может также входить в состав других препаратов!



Проверка препарата

<http://list.rusada.ru/>



Проверка препарата

ЛАБОРАТОРИИ
ЭЛЕМЕНТ

Антидопинг ПРО

Первое и единственное в России приложение по проверке лекарственных средств, спортивного питания, витаминов и других БАД на наличие запрещенных в спорте веществ

доступно на Google Play

загрузите в App Store

Терапевтическое использование

Процедура подачи

- Спортсмен должен получить ТИ до начала использования или хранения запрещенной субстанции или метода
- Для субстанций запрещенных в соревновательный период, необходимо обратиться за 21 день до начала соревнования
- Для субстанций запрещенных все время запрос следует подать, как только диагностируется состояние здоровья, требующее использование запрещенной субстанции или метода
- Запрос подается только в одну антидопинговую организацию



Три правила

Спортсмен ВСЕГДА несет ответственность за все, что попадает в его организм в любом виде (еда, напитки, витамины, мази, гели, кремы и т.д.)!

Незнание не освобождает от ответственности!

Антидопинговые правила – это такие же правила соревнований, которые каждый спортсмен и тренер обязаны соблюдать!

Тема 1.4. Международный стандарт по тестированию и расследованиям.
Процедура допинг-контроля.



Центр спортивных технологий Москомспорта

Международный стандарт по тестированию и расследованиям

Приложения:

- расследования, в том числе случаев невыполнения требований процедуры
- модификации процедуры для спортсменов с инвалидностью и несовершеннолетних спортсменов
- отбор проб мочи и крови
- требования к персоналу по отбору проб
- порядок предоставления информации о местонахождении



Центр спортивных технологий Москомспорта

Международный стандарт по тестированию и расследованиям

Основная задача стандарта:

- обеспечение планирования эффективного тестирования, основанного на анализе данных (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период)
- обеспечение неприкосновенности и подлинности отбираемых проб с момента уведомления спортсмена о необходимости пройти тестирование до момента доставки проб в лабораторию для проведения анализа

Цели проведения расследования

Подход компаний – лидеров не отвергает требований законодательства РФ, данный подход предлагает методы по определению реальных причин несчастных случаев и аварий на производстве, и соответственно помогает

- Определять меры по устранению причин несчастных случаев на производстве
- Предотвращать повторение несчастных случаев
- Определять недостатки в системе управления безопасностью (коренные причины)
- Демонстрировать приверженность концепции безопасного труда
- Привлекать сотрудников к решению проблем безопасности и охраны труда

Международный стандарт по тестированию и расследованиям

Области применения стандарта:

- процедура планирования распределения тестов (используя информацию о местонахождении спортсмена)
- уведомление спортсмена
- подготовка и отбор проб(ы)
- административные процедуры, связанные в обеспечением безопасности проб и документации после завершения процедуры их отбора
- доставка проб в лабораторию для проведения анализа





ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ



1

12 стадий допинг-контроля



РАЗДЕЛ 2. ДОПИНГ В России.

Краткое содержание допингового скандала в России

Телеканал ARD выпускает фильм о допинге в российской легкой атлетике

Экс-директор московской лаборатории признался в подмене проб на ОИ-2014.

Легкоатлетов РФ лишили ОИ-2016



РУСАДА лишили аккредитации.
Атлетам запретили выступать на международных соревнованиях от сборной РФ

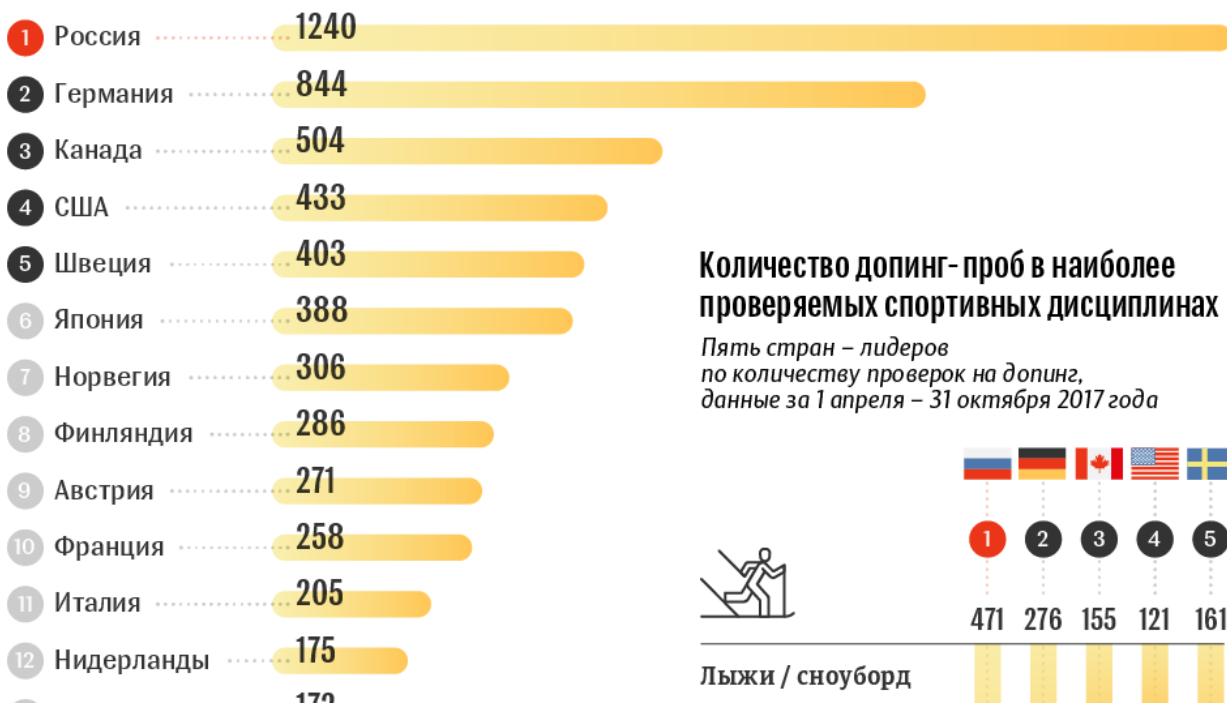
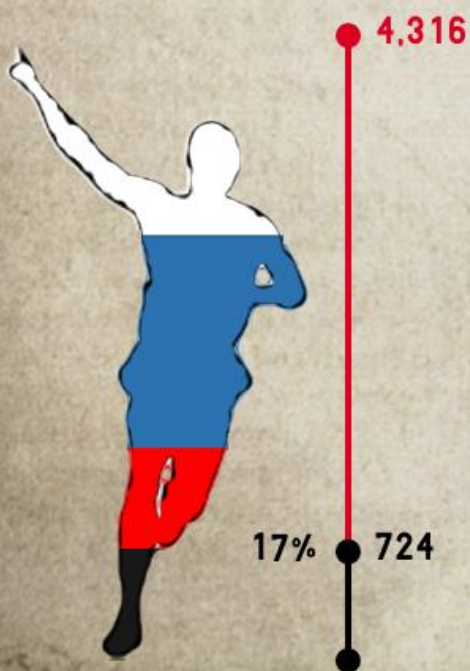
Studies showing MELDONIUM in athletes

Study 1
724 of 4,316
Russian athletes (17%) had
meldonium in their system



Study 2
182 of 8,230
elite athletes of mixed nationality
(2.2%) had meldonium in their system

Görgens, et al.
Mildronate (Meldonium) in professional sports
2015



Тема 2.2. Профилактические антидопинговые мероприятия.

ПРОФИЛАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ ДОПИНГА

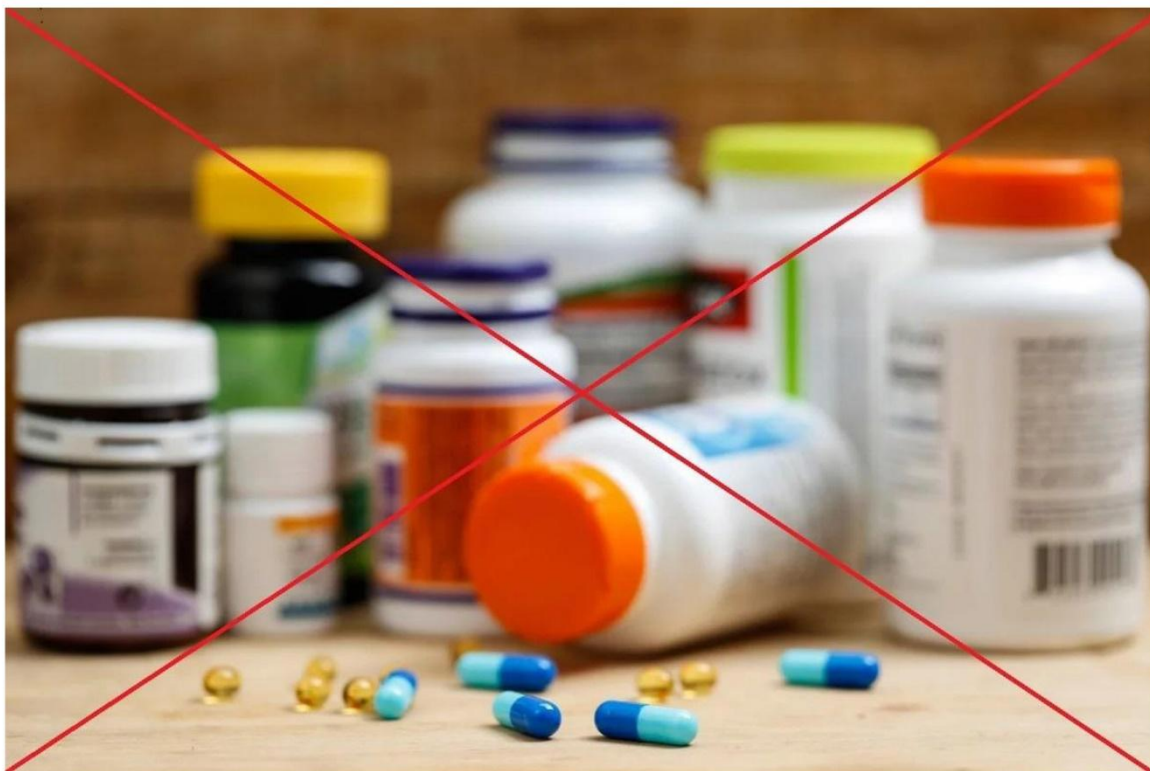
- БОРЬБА С ДОПИНГОМ:
- ТЕСТИРОВАНИЕ
- РАССЛЕДОВАНИЕ
- ОТСЛЕЖИВАНИЕ МЕСТОНАХОЖДЕНИЯ
- ВЕДЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКОГО ПАСПОРТА СПОРТСМЕНА
- ОБРАЗОВАНИЕ
- ПРОФИЛАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ ДОПИНГА



ЧТО ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННОГО ЯВЛЯЕТСЯ НАРУШЕНИЕМ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ?

- НАЛИЧИЕ ЗАПРЕЩЕННОЙ СУБСТАНЦИИ В СУМКЕ СПОРТСМЕНА, О КОТОРОЙ ОН НЕ ЗНАЛ
- СПОРТСМЕН УВИДЕЛ ДОПИНГОВОГО КОНТРОЛЕРА И НАЧАЛ ПРЯТАТЬСЯ В ШКАФЧИКЕ РАЗДЕВАЛКИ
- СПОРТСМЕН ПРЕДОСТАВИЛ ДАННЫЕ СВОЕГО МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ И ИЗМЕНИЛ ИХ ЗА 60 МИНУТ ДО ИЗМЕНЕНИЯ СВОЕГО МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ
- ИНСПЕКТОР НЕ ПРЕДСТАВИЛСЯ И НЕ ПРЕДОСТАВИЛ УДОСТОВЕРЕНИЯ ИНСПЕКТОРА
- СПОРТСМЕН ЗАБЫЛ ПАСПОРТ ДОМА
- ДРУГ СПОРТСМЕНА ЯРО СОВЕТУЕТ ЕМУ ПОПРОБОВАТЬ НОВЫЕ БАД, СОГЛАСНО РЕКЛАМЕ КОТОРЫХ СКОРОСТЬ БЕГА УВЕЛИЧИТСЯ В РАЗЫ

**Антидопинговые агентства не дают
рекомендации
по БИОЛОГИЧЕСКИМ АКТИВНЫМ
ДОБАВКАМ
и спортивному питанию!!!**



- Менее тщательная проверка продукции
- Высокий риск производственной ошибки
- Регулируется только Роспотребнадзором

МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНВЕНЦИЯ О БОРЬБЕ С ДОПИНГОМ В СПОРТЕ

- Принята на 33 сессии Генеральной конференции ЮНЕСКО 19 октября 2005 года, вступила в силу 01 февраля 2007 года
- Международно-правовой акт, юридически-обязательный для всех государств-участников Конвенции (183 государства)
- Ратифицирована РФ 2006 году, является составной частью правовой системы РФ
- Обязывает правительства принимать меры, направленные на борьбу с допингом в спорте: антидопинговые меры на национальном уровне, международное сотрудничество, деятельность в области образования, исследований и подготовки кадров
- Оказывает поддержку Кодексу и другим Международным стандартам, разработанным ВАДА (статья 4)



РУСАДА

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ДОПИНГУ



- Публикация кодекса
- Поддержка образовательных и профилактических программ
- Финансирование и управление научными исследованиями
- Наблюдение за программами допинг-контроля
- Развитие национальных антидопинговых программ

РУСАДА

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «**Планирование и проведение антидопинговых мероприятий (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 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. 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 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. 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.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

3.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины (модуля) реализуется в формате балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся (БРСО).

БРСО в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется по 100-балльной шкале.

Академический рейтинг обучающегося по дисциплине (модулю) складывается из результатов:

– текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов);

– промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов).

Условия оценки освоения обучающимся дисциплины (модуля) в формате БРСО доводятся преподавателем до сведения обучающихся на первом учебном занятии, а также размещены в свободном доступе в электронной информационно-образовательной среде Университета.

3.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

В течение учебного семестра до промежуточной аттестации на основании утвержденной рабочей программы дисциплины (модуля) формируется текущий рейтинг обучающегося. Текущий рейтинг обучающегося складывается как сумма рейтинговых баллов, полученных им в течение учебного семестра по всем видам учебных занятий по учебной дисциплине.

В процессе текущего контроля оцениваются следующие действия обучающегося, направленные на освоение компетенций в рамках изучения учебной дисциплины:

– академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);

– выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, кейс-задания, лабораторные работы, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии, WiKi-проекты и др.), защита проектов и др.);

– прохождение рубежей текущего контроля, включая соблюдение графика их прохождения в электронной информационно-образовательной среде.

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

Вид учебного действия	Максимальная рейтинговая оценка, баллов
академическая активность	10
практические задания	40
<i>из них: текущие практические задания</i>	20
<i>итоговое практическое задание</i>	20
рубежи текущего контроля	30
ИТОГО:	80

В течение учебного семестра по дисциплине (модулю) обучающимся должен быть накоплен текущий рейтинг не менее 52 рейтинговых баллов (65% от максимального значения текущего рейтинга).

Необходимыми условиями допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине являются положительное прохождение обучающимся не менее 65% рубежей текущего контроля с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла за каждый рубеж текущего контроля и положительное выполнение итогового практического задания с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла, установленного за итоговое практическое задание.

Невыполнение вышеуказанных условий является текущей академической задолженностью, которая должна быть ликвидирована обучающимся до контрольного мероприятия промежуточной аттестации.

Сведения о наличии у обучающихся текущей академической задолженности, сроках и порядке добора рейтинговых баллов для её ликвидации доводятся до обучающихся педагогическим работником.

В случае не ликвидации текущей академической задолженности, педагогический работник обязан во время контрольного мероприятия промежуточной аттестации поставить обучающемуся 0 рейтинговых баллов. В этом случае ликвидация текущей академической задолженности возможна в периоды проведения повторной промежуточной аттестации.

3.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ специалитета в Российском государственном социальном университете и Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по дисциплине (модулю) выставляется по пятибалльной системе для по системе зачтено/не зачтено для зачета.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в Российском государственном социальном университете.

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

Рубежный рейтинг	Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации
19-20 рейтинговых баллов	обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская
16-18 рейтинговых баллов	обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических
13-15 рейтинговых баллов	обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий
1-12 рейтинговых баллов	обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания

0 рейтинговых баллов	не аттестован
----------------------	---------------

Если результат контроля успеваемости в рамках проведения контрольных мероприятий промежуточной аттестации (рубежный рейтинг обучающегося) неудовлетворительный (получено менее 13 рейтинговых баллов), то промежуточная аттестация по учебной дисциплине (модулю) невозможна даже при наличии высокого текущего рейтинга, полученного по итогам текущего контроля по учебной дисциплине (модулю).

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

КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. **Планирование и проведение антидопинговых мероприятий.**
2. **Тема 1.1. Допинг в спорте.**
3. **Цели занятия:** изучить основные тенденции антидопинга в спорте.
4. *Структура лекционного занятия.*

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	<i>история борьбы с допингом в спорте, общие принципы борьбы с допингом. "Запрещенный список": его структуру и порядок создания; химическую структуру классов веществ, включенных в список. Что такое борьба с допингом. Понятие допинга.</i>	Беседа, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Планирование и проведение антидопинговых мероприятий.

1. Тема лекционного занятия.

Понятие «допинг». Исторические данные о применении допингов.

Допинг (англ. doping, от англ. dore — «дурь», «дурманящее средство») — спортивный термин, обозначающий принятие любых веществ природного или синтетического происхождения с целью добиться улучшения спортивных результатов. Такие вещества могут резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем, мышечную силу или даже стимулировать синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы (например, стероиды). Огромное количество лекарственных средств имеют статус запрещённых для спортсменов. Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена во Всемирном антидопинговом кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного олимпийского комитета - МОК). Каждый год ВАДА издает обновленный список запрещенных препаратов для спортсменов и новые версии следующих стандартов: «Международный стандарт для лабораторий», «Международный стандарт для тестирований» и «Международный стандарт для оформления терапевтических исключений».

Сегодня принято считать, что употребление допинга — это сознательный приём вещества, излишнего для нормального функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства с единственной целью — искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований.

История применения допинга в спорте и борьбы с ним началась очень давно. Вещества и методы, повышающие работоспособность человека, применялись задолго до того, как в Древней Греции были организованы первые Олимпийские игры, где различные стимуляторы использовались спортсменами для получения лучших результатов. Есть свидетельства, что еще в III в. до н. э. в Греции спортсмены-олимпийцы использовали вещества, улучшающие их результаты. Участники древнегреческих Олимпийских игр считали, что семена кунжута повышают выносливость в беге, а борцу перед схваткой необходимо съесть десять фунтов ягнятины, запив ее вином со стрихнином. Использовались также некоторые лекарственные растения, семенники убитых животных, употреблявшиеся в пищу, всякие методы заговоров и другие приемы. Использовали стимулирующие вещества в Вавилон, и Древний Египет, которые вели активные военные действия со своими соседями и нуждались в повышении боеспособности воинов, а также, возможно, и спортсменов. В дальнейшем и Европа стала применять стимулирующие средства в связи с завоеваниями Александра Македонского и впоследствии — Римской империи. Индейцы Северной и Южной Америки также издавна использовали различные стимуляторы, преимущественно растительного происхождения (кока, сарсапарилла).

Слово "допинг", первоначально использовавшееся для обозначения напитка, который южноафриканские племена принимали во время религиозных ритуалов, в спорте стало применяться с 1865 г. Впервые термин "допинг" применили по отношению к спортсменам, принимавшим стимуляторы во время соревнований по плаванию, проводившихся в Амстердаме. Однако имеются данные, согласно которым, словом "допинг" уже в первой половине XIX в. называли наркотические средства, которые давали лошадям, участвующим в конных скачках, проводившихся в Англии.

Стимулирующие препараты не только помогали побеждать, но и нередко негативно воздействовали на здоровье спортсменов, иногда приводили к трагедиям. В 1886 г. на соревнованиях по велосипедному спорту была зафиксирована первая смерть одного из участников — англичанина Линтона, последовавшая из-за применения им допинга во время гонки по маршруту Париж — Бордо.

Первой международной федерацией, которая стала активно бороться с использованием допинга, оказалась Международная федерация легкой атлетики. Еще в 1928 г. она запретила использование стимуляторов. Другие федерации последовали ее примеру. Однако серьезного результата это не давало, поскольку отсутствовала система контроля за применением допинга.

Широкое распространение получило применение спортсменами различных стимулирующих препаратов на Олимпийских играх в начале XX в. и позднее, став более частым в 1950—1960-е и последующие годы. На зимних Олимпийских играх 1952 г. были отмечены случаи использования фенамина конькобежцами, которым потребовалась медицинская помощь. На Играх XVI Олимпиады в Мельбурне (1956 г.) аналогичный случай произошел с велосипедистами. И только после гибели во время соревнований по велосипедному спорту на Играх XVII Олимпиады (Рим, 1960 г.) в результате применения фенамина датского гонщика Курта Йенсена, Международный олимпийский комитет начал борьбу с допингом. Первые пробы, призванные проверить, не применяли ли спортсмены запрещенные стимуляторы, были взяты в Токио в 1964 г. на Играх XVIII Олимпиады. Однако еще до этого (в 1960 г.) проблема применения допинга привлекла внимание Совета Европы: 21 западноевропейская страна приняла резолюцию против использования в спорте допинговых субстанций.

Самая громкая и печальная история, связанная с допингом, произошла с канадским легкоатлетом Беном Джонсоном, который два года подряд на чемпионате мира-1987 и Олимпиаде-1988 в Сеуле удивлял мир суперрезультатами на дистанции 100 метров. Скорость атлета приближалась к космической - 10,2145 м/сек или 36,772 км/час, но чествовали Джонсона недолго. Через несколько дней стало известно, что в допинг-пробе триумфатора обнаружена значительная концентрация анаболического стероида станозолола. Канадец был дисквалифицирован на два года, его рекорды аннулированы.

Классификация допинговых средств и методов, их краткая характеристика.

В 1993 году Медицинская комиссия МОК запретила применение следующих фармакологических препаратов: возбуждающих средств (т. н. стимуляторов) разных групп и классов, наркотиков, анаболиков, обезболивающих средств, мочегонных средств, пептидных гормонов и их производных. Введены также ограничения на употребление алкоголя, кофе, местноанестезирующих средств и бета-блокаторов.

В настоящее время к допинговым средствам относят препараты следующих пяти групп:

- стимуляторы (стимуляторы центральной нервной системы, симпатомиметики, анальгетики);
- наркотики (наркотические анальгетики);
- анаболические стероиды и другие гормональные анаболизирующие средства;
- бета-блокаторы;
- диуретики.

К допинговым методам относятся:

- кровяной допинг;
- фармакологические, химические и механические манипуляции с биологическими жидкостями (маскирующие средства, добавление ароматических соединений в пробы мочи, катетеризация, подмена проб, подавление выделения мочи почками).

Существует также четыре класса соединений, подлежащих ограничениям, даже при их приеме с лечебными целями:

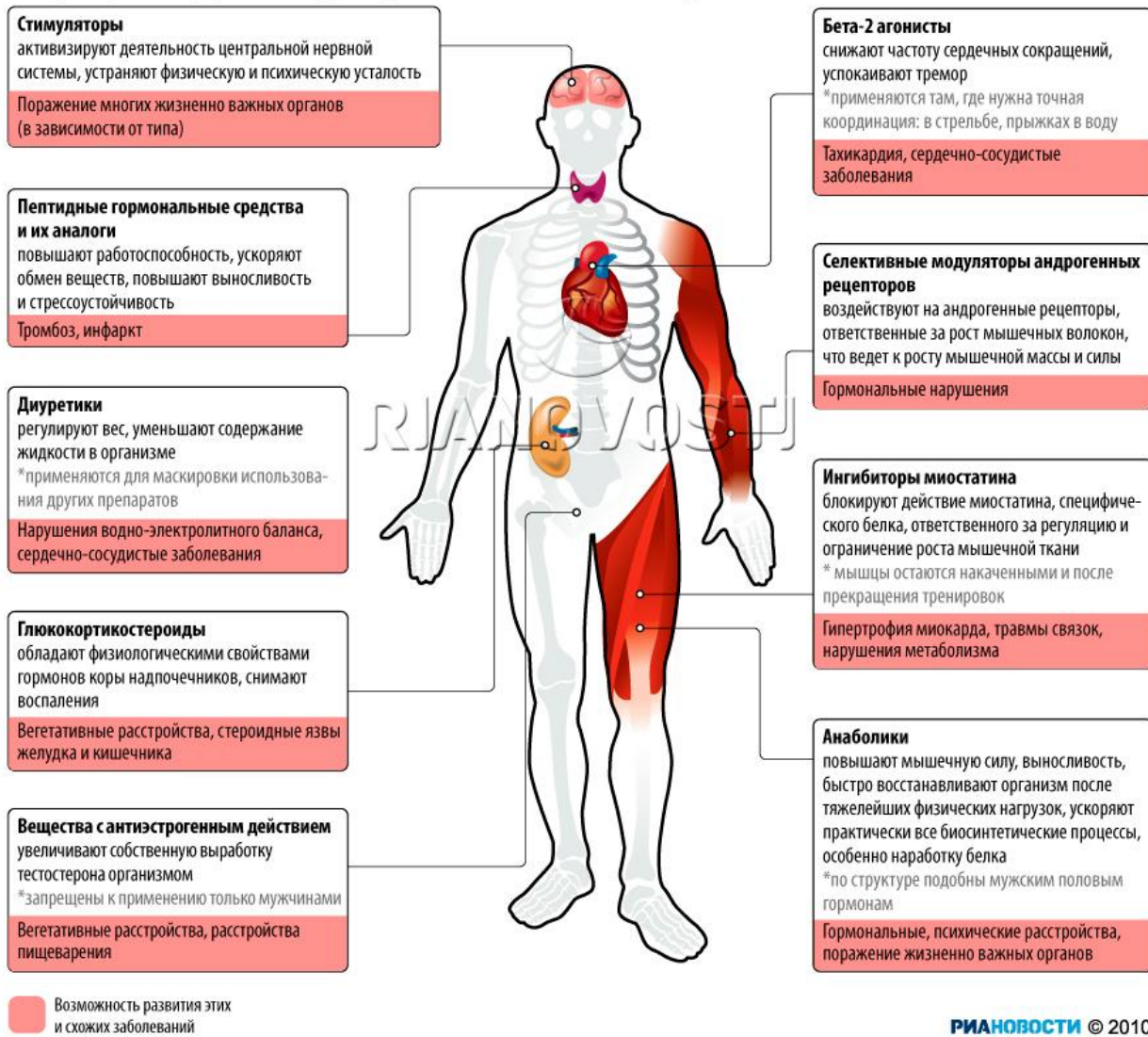
- алкоголь (настойки на основе этилового спирта).
- марихуана;
- средства местной анестезии;
- кортикостероиды.

Допинг-препараты в спорте: классификация и воздействие

Запрещенные к применению в спорте лекарственные средства, позволяющие увеличить резервные возможности спортсмена

Слово «допинг» происходит от английского «dope» – «давать наркотик»

Запрещенные допинг-препараты и их влияние на организм человека



Стимуляторы

Амфетамины, эфедрин, кокаин, экстази, сальбутамол, кофеин

Вещества, которые искусственно активируют центральную нервную систему и/или регулируют выработку организмом адралина

Допинг-эффект

Повышают общий тонус организма, снимают усталость, поднимают соревновательный дух и агрессивность, помогают в потере веса (подавляют аппетит). Эффективны в видах спорта, требующих выносливости: велоспорте, беге на длинные дистанции.

Побочный эффект

Повышают давление, вызывают привыкание, обезвоживание, проблемы с терморегуляцией, аритмию, повышают риск инсульта и сердечного приступа.

Легко ли выявить в организме: легко, если допинг принят недавно.

Наркотические анальгетики

Морфин, метадон, героин, петидин

Самая сильнодействующая разновидность болеутоляющих средств.

Допинг-эффект

Повышают болевой порог и позволяют тренироваться дольше и более интенсивно. Снижают или полностью устраняют боль, и спортсмены могут продолжать тренировку или состязание, несмотря на травмы и болезни. Применяются в плавании, беге на длинные дистанции, многоборье, лыжном спорте.

Побочный эффект

Повышают риск усугубить травму, вызывают привыкание, потерю концентрации и координации, сонливость, тошноту, обмороки, кому.

Легко ли выявить в организме: легко, в течение трёх месяцев после принятия.

Анаболики

Нандролон, тетрагидрогестрилон, станозолол, андростенедион

Препараты, действие которых аналогично мужскому гормону тестостерону.

Допинг-эффект

Увеличивают мускульную массу, силу и выносливость. Повышают агрессивность и чувство соперничества. Позволяют тренироваться дольше и интенсивнее. *Побочный эффект*

Для мужчин: повреждение почек, бесплодие и импотенция.

Для женщин: развитие мужских черт, бесплодие.

Легко ли выявить в организме: легко, в течение полугода после принятия.

Диуретики

Ацетазоламид, хлорталидон, триамтерин

Препараты, позволяющие выводить из тела жидкость.

Допинг-эффект

Чтобы быстро потерять вес (в видах спорта, где существуют весовые категории) и замаскировать применение других запрещенных препаратов: благодаря мочегонному эффекту, химические препараты быстрее выводятся из организма.

Применяются в борьбе, плавании, гимнастике, велоспорте.

Побочный эффект

Обезвоживание, нарушение обмена веществ, головокружение, судороги, головные боли, тошнота, пониженное давление, повреждение почек.

Легко ли выявить в организме: легко, если провести соответствующий тест.

Пептидные гормоны и их аналоги

Гормоны роста, эритропоэтин

Вещества, производимые организмом для контроля таких функций, как рост, выработка красных кровяных телец и чувство боли.

Допинг-эффект

Гормон роста вызывает рост мышечной массы и силы, упрочнение сухожилий и связок, помогает быстро восстановиться после травм и тренировок. Эритропоэтин вызывает увеличение выработки эритроцитов, повышает выносливость.

Применяется в гребле, лёгкой атлетике, велоспорте.

Побочный эффект

Гормоны роста: акромегалия, сердечная недостаточность, диабет.

Эритропоэтин: сгущение крови, тромбы, инфаркт, инсульт.

Легко ли выявить в организме: самый трудно выявляемый вид допинга.

Допинг крови

Введение донорских эритроцитов или собственной крови, законсервированной за два-три месяца до соревнований - кровь вливают обратно, когда организм уже компенсировал недостаток.

Допинг-эффект

Чем выше способность крови усваивать кислород, тем спортсмен выносливее. Подобный способ особенно эффективен для бегунов на длинные дистанции, велосипедистов и пловцов.

Побочный эффект

Сгущение крови, перегрузка системы кровообращения.

Легко ли выявить в организме: если введена собственная кровь, выявить это практически невозможно.

Бета-блокаторы

Ацебутолол, алпренолол, атенолол и др.

Вещества, понижающие частоту сердцебиения. Действие этих препаратов особенно выражено во время болезней, стрессов и тренировок.

Допинг-эффект

Спортсмены могут использовать бета-блокаторы для уменьшения частоты сердцебиения и дрожания рук в тех видах спорта, где решающими факторами являются точность и твердость рук (например, стрельба, в том числе из лука, прыжки в воду). *Побочный эффект*

Пониженное давление и уровень сердцебиения, чувство усталости и снижение выносливости, сужение кровеносных сосудов в руках и ногах, сердечная недостаточность, депрессия, нарушение сна, половая дисфункция.

Родственные виды спорта	Допинги	Осложнения
Сложнокоординационные виды спорта:	Алкоголь, наркотические анальгетики, транквилизаторы, бетаблокаторы и др.	Наркотическая зависимость, алкоголизм и др.
Единоборства:	Наркотические анальгетики, марихуана, алкоголь.	Лекарственная зависимость, наркомания и др.
Родственные виды спорта	Допинги	Осложнения
Скоростно-силовые виды:	Анаболические стероиды, соматотропин, гонадотропин, амфетамины, диуретики и др.	Резкие изменения: обмена веществ, гормонального профиля, маскулинизация у женщин и вирилизация у мужчин.
Виды спорта с преимущественным проявлением выносливости, циклические виды спорта	Анаболические стероиды, соматотропин, гонадотропин, кровяной допинг, психостимуляторы и др.	Потеря ориентации и сознания, смертельные исходы, нарушения гормонального статуса и др.
Игровые виды:	Алкоголь, кокаин, героин, амфетамины, марихуана и др.	Летальные исходы, потеря сознания, токсические эффекты.

Настоящий кодекс WADA составляет *несколько десятков страниц*. Препараты могут быть разрешены к применению спортсменами одного вида спорта и запрещены атлетам другого. Есть разница в применении различных препаратов на различных этапах подготовительного и соревновательного периода. Конечно, спортсмены тоже люди и могут болеть. В таком случае существует обязательная процедура заполнения различных бумаг, которые потом предоставляются антидопинговой службе.

WADA разрабатывает новые лабораторные методы, позволяющие обнаруживать в крови спортсменов все больше лекарственных препаратов. В принципе все эти новости можно узнать и на сайте WADA и в национальных антидопинговых службах.

При планировании выступлений спортивные врачи должны не только тщательно следить за состоянием спортсмена, но и проверять все принимаемые им лекарства. Беда заключается в том, что запрещенное вещество может быть в лекарственном препарате не основным, может быть указано мелкими буквами, или вообще упущено. Очень внимательно следует относиться к различным БАДам. Известно, что их производители далеко не всегда указывают на этикетке весь состав.

В любом случае ответственность за применение допинга всегда лежит на самом спортсмене. Прежде всего, потому что это именно его здоровье, его доброе имя и его результаты. При дисквалификации аннулируются его достижения, ставится под сомнение не только последние результаты, но и все предыдущие победы. Страдает и престиж команды, страны.

Но не надо думать, что допинг – это безобидно для здоровья. Число внезапных смертных случаев в спорте неумолимо растет. Часто причина не вполне ясна. Нагрузки в спорте высших достижений колоссальны и сами по себе представляют испытание для организма. А очень многие препараты, относящиеся к допингу, давая краткосрочный результат, в длительной перспективе ухудшают и здоровье спортсмена, и его результаты.

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 (семинарских) занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. **Планирование и проведение антидопинговых мероприятий.**

2. **Тема практического занятия: ИСТОРИЯ ДОПИНГА. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ДОПИНГА**

3. **Цели занятия:** изучить характеристику *и содержание дисциплины «Планирование и проведение антидопинговых мероприятий»*

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	понятие допинга, история борьбы с допингом в спорте, общие принципы борьбы с допингом, ущерб, наносимый допингом идее спорта	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, выполнение заданий, словесный, наглядные пособия, презентация, контрольная работа).

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

Задачи на занятие:

Доклад.

Примерный перечень тем письменных работ к разделу 1:

1. Принципы построения антидопинговой профилактической работы в России.
2. Методические принципы организации педагогической профилактики.
3. Виды профилактики.
4. Критерии эффективности профилактики.

5. Различные типы программ антидопинговой профилактики (семейные, школьные, уличные) и концептуальные подходы к разработке российских программ разного типа.
6. Общая концепция антидопинговой физкультурно-профилактической работы.
7. Особенности российских программ антидопинговой профилактики и целесообразные подходы к их дальнейшей разработке с использованием средств и методов физической культуры и спорта.

Требования к выполнению практического задания:

Подготовить сообщение в форме доклада из вышеперечисленных тем. Ответить на учебном занятии в устной форме.

2. Тема практического занятия.

ИСТОРИЯ БОРЬБЫ С ДОПИНГОМ В СПОРТЕ.

Вопросы к обсуждению:

ориентироваться в положениях нормативных актов, регулирующих принципы борьбы с допингом, процедуру допинг-контроля, правовые последствия применения допинга, способы защиты прав спортсмена; ориентироваться в списке запрещенных к использованию веществ и методов, самостоятельно отслеживать изменения "запрещенного списка"; анализировать и обобщать сведения об изменениях в антидопинговых и международных стандартах; критически оценивать свое поведение, поведение других спортсменов, тренеров, медицинского персонала, анализировать и оценивать результаты и последствия действий (бездействий) с правовой точки зрения; раскрывать проблему

Практические задания:

Письменная работа.

Примерный перечень тем письменных работ к разделу 2:

1. Допинг в выбранном виде спорта. (Лыжные гонки, биатлон, футбол, хоккей, легкая атлетика и др.);
2. Лаборатория БАЛКО;
3. Лэнс Армстронг;
4. Допинг на Тур де Франс;
5. Государственная допинговая программа в ГДР;
6. Диего Марадона;
7. Бен Джонсон;
8. Перепроверка допинг-проб после ОИ в Сочи-2014, Токио-2020, Пекин 2022.

Требования к выполнению практического задания:

Написать письменную работу в форме контрольной работы. Показать выполненное задание на учебном занятии преподавателю для аттестации по пройденному разделу учебной дисциплины.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждены и введены в действие решением кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки <i>49.03.01 Физическая культура</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г № 940	Протокол заседания кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни № 7 от «06» марта 2023 года	01.09.2023



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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

07 марта 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Подвижные игры (МОДУЛЯ)

**Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»**

**Направленность
«Физкультурное образование»**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения
Очная, заочная**

Москва 2023

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Подвижные игры (модуля)» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940, с изменениями от 26.11.2020 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 «*Физическая культура*».

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: кандидата педагогических наук, доцента Петровой М. А.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни

Протокол № 7 от 06 марта 2023 года

Заведующий кафедрой
Доктор педагогических
наук, доцент



А.С. Махов

(подпись)

Методические материалы по дисциплине (модулю) рекомендованы к утверждению представителями организаций-работодателей:

Автономная некоммерческая организация
«Профессиональный клуб женской
гимнастики «Олимпия»,
Президент, тренер-преподаватель по спорту



Л.Н. Ступаченко

(подпись)

Методические материалы по дисциплине (модулю) рецензированы и рекомендованы к утверждению:

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент, РГСУ



Е.Н. Латушкина

(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
1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля).....	11
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ	31
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ	39
3.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)	39
3.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося	40
3.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	41
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)	43
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	43
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических (семинарских) занятий по дисциплине (модулю).....	59
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)...	59
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	61

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. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ О ПОДВИЖНОЙ ИГРЕ.	
Тема 1.1. Значение подвижных игр в физическом воспитании детей	сформировать у студентов знания о значении подвижных игр в физическом воспитании детей
РАЗДЕЛ 2. ОСНОВНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР.	
Тема 2.1. Педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр	рассмотреть основные педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр
РАЗДЕЛ 3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ШКОЛЬНОМ УРОКЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ	
Тема 3.1. Подвижные игры в школьном уроке физкультуры	формирование знаний и методических умений по проведению подвижных игр.
РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР, С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
Тема 4.1. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми младшего школьного возраста.	формирование знаний и методических умений по проведению подвижных игр в начальной школе.
Тема 4.2. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми среднего школьного возраста.	формирование знаний и методических умений по проведению подвижных игр в средних классах.
РАЗДЕЛ 5. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми старшего школьного возраста.	
Тема 5.1. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр	формирование знаний и методических умений по проведению подвижных игр в старших классах.

игр, с детьми старшего школьного возраста.	
РАЗДЕЛ 6. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ШКОЛЬНОМ УРОКЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ВО ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЕ.	
Тема 6.1. Подвижные игры в школьном уроке физкультуры и во внеклассной работе.	ознакомить студентов с подвижными играми в учебной работе по физическому воспитанию в школе, в режиме учебного дня.
Тема 6.2. Программы по физической культуре общеобразовательной школы по подвижным играм	познакомить с программным материалом подвижных игр на уроках физической культуры и во внеурочной работе.
Тема 6.3. «Типы уроков с применением подвижных игр».	познакомить с типами уроков подвижных игр на уроках физической культуры и во внеурочной работе.
РАЗДЕЛ 7. СОДЕРЖАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ВО ВНЕУРОЧНОЙ И ВНЕКЛАССНОЙ ФОРМЕ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ.	
Тема 7.1. Организация соревнований по подвижным играм.	формирование знаний и методических умений по проведению подвижных игр во внеурочной работе.
Тема 7.2. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр во внеурочной и внеклассной форме организации занятий	формирование знаний и методических умений по проведению подвижных игр во внеурочной работе.

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.

- 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 (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. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ О ПОДВИЖНОЙ ИГРЕ.

Тема 1.1. Значение подвижных игр в физическом воспитании детей.

Вопросы для самоподготовки:

1. Теории происхождения и развития игры.
2. Игра и труд, их связь и различия.
3. Взгляды отечественных общественных деятелей, педагогов и ученых на игру.

РАЗДЕЛ 2. ОСНОВНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР.

Тема 2.1. Основные педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр.

Вопросы для самоподготовки:

1. Специфические особенности подвижных игр в отличие от спортивных.
2. Естественнаучные основы игровой деятельности
3. Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика в связи с возрастными особенностями играющих.
4. Педагогическая характеристика игр детей на различных ступенях обучения и воспитания. Игры младшего, среднего и старшего школьного возраста.
5. Анализ игрового материала школьных программ по физическому воспитанию.
6. Место подвижных игр в решении задач физического воспитания.

РАЗДЕЛ 3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ШКОЛЬНОМ УРОКЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Тема 3.1. Подвижные игры в школьном уроке физкультуры

Вопросы для самоподготовки:

1. Составление карточек по подвижным играм на переменах.
2. Какие особенности проведения подвижных игр на переменах?
3. Какие особенности проведения подвижных игр в группах продленного дня?

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР, С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

Тема 4.1. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми младшего школьного возраста

Вопросы для самоподготовки:

1. Особенности выбора игры, подготовки к её проведению объяснения и руководства игрой, подведения итогов с детьми младшего школьного возраста.
2. Подготовка карточек для проведения подвижных игр с детьми разных классов (1–4).

Тема 4.2. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми среднего школьного возраста.

Вопросы для самоподготовки:

1. Особенности выбора игры, подготовки к её проведению объяснения и руководства игрой, подведения итогов с детьми среднего школьного возраста.
2. Подготовка карточек для проведения подвижных игр с детьми разных классов (5–8).
3. Какие особенности проведения подвижных игр с занимающимися различного возраста и подготовленности?
4. Какие игры лучше использовать с детьми среднего школьного возраста и почему?
5. Какие особенности проведения подвижных игр нужно учитывать в работе со школьниками 5–8 классов?
6. Как осуществляется выбор помощников и водящих в 5–8 классах?
7. Как подводят итоги подвижной игры с учетом возраста школьников?

РАЗДЕЛ 5. СОДЕРЖАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР, С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Тема 5.1. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми старшего школьного возраста

Вопросы для самоподготовки:

1. Особенности выбора игры, подготовки к её проведению объяснения и руководства игрой, подведения итогов с детьми старшего школьного возраста.
2. Подготовка карточек для проведения подвижных игр с детьми разных классов (10–11).

РАЗДЕЛ 6. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ШКОЛЬНОМ УРОКЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ВО ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЕ

Тема 6.1. Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе.

Вопросы для самоподготовки:

1. Календарно-тематическое планирование подвижных игр по классам школьной программы (содержание, пункты).
2. Содержание учебного материала по подвижным играм по классам школьной программы.
3. Подвижные игры, применяемые на уроках физической культуры по классам.
4. Подвижные игры, применяемые во внеклассной работе по физическому воспитанию по классам.
5. Требования к уровню подготовки обучающихся по классам в школе.

Тема 6.2. Программы по физической культуре общеобразовательной школы по подвижным играм

Вопросы для самоподготовки:

1. Содержание программного материала по спортивным играм по классам.
2. Содержание программного материала по гимнастике по классам.
3. Содержание программного материала по лыжному спорту по классам.
4. Содержание программного материала по легкой атлетике по классам.
5. Содержание программного материала по лыжному спорту по классам.
6. Содержание программного материала во внеурочной деятельности по классам.

Тема 6.3. «Типы уроков с применением подвижных игр».

Вопросы для самоподготовки:

1. Смешанные типы уроков по подвижным играм в школе.
2. Игровые виды уроков по подвижным играм в школе.
3. Педагогические задачи, решаемые по типам уроков во 2 классе.
4. Педагогические задачи, решаемые по типам уроков во 3 классе.
5. Педагогические задачи, решаемые по типам уроков во 6 классе.
6. Педагогические задачи, решаемые по типам уроков во 8 классе.
7. Педагогические задачи, решаемые по типам уроков во 10 классе.

РАЗДЕЛ 7. СОДЕРЖАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ВО ВНЕУРОЧНОЙ И ВНЕКЛАССНОЙ ФОРМЕ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ.

Тема 7.1. Организация соревнований по подвижным играм.

Вопросы для самоподготовки:

1. Организация соревнований по подвижным играм.
2. Составление положения о соревнованиях по подвижным играм.

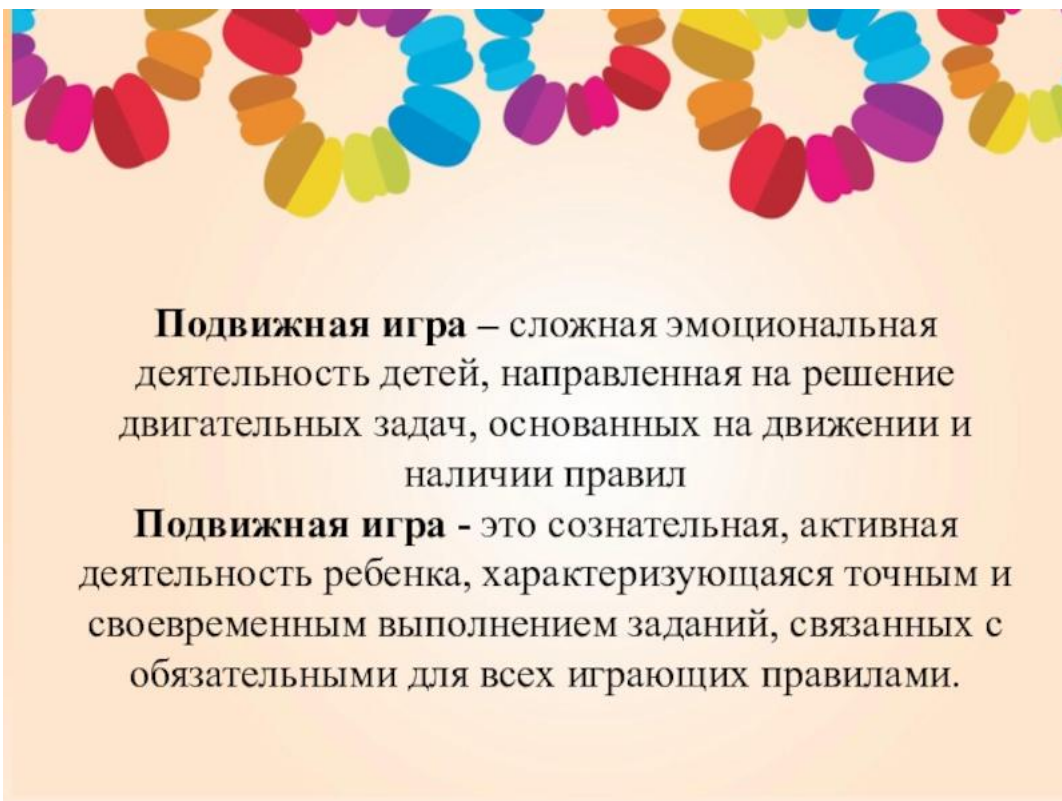
Тема 7.2. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр во внеурочной и внеклассной форме организации занятий

Вопросы для самоподготовки:

1. Подвижные игры, для развития скорости у учащихся начальных классов.
2. Подвижные игры, для развития скорости у учащихся средних классов.
3. Подвижные игры, для развития скорости у учащихся старших классов.
4. Подвижные игры, для развития выносливости у учащихся начальных классов.
5. Подвижные игры, для развития скорости у учащихся средних классов.
6. Подвижные игры, для развития скорости у учащихся старших классов.
7. Содержание, организация и методика проведения соревнований по подвижным играм в дошкольных учреждениях.
8. Содержание, организация и методика проведения соревнований по подвижным играм в школе.
9. Содержание, организация и методика проведения соревнований по подвижным играм в высших учебных заведениях.

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

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ О ПОДВИЖНОЙ ИГРЕ.



Подвижная игра – сложная эмоциональная деятельность детей, направленная на решение двигательных задач, основанных на движении и наличии правил

Подвижная игра - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

- Ученые утверждают, что истоки подвижных игр заложены в первобытнообщинном строе, однако сведений мало о происхождении игр. Лишь в 30-е годы XX столетия появились специальные исследования Маргарет Мид, посвященные детям племени Новой Гвинеи, в которых имеются материалы об образе жизни детей и их играх. Е. А. Покровский утверждал, что игры во все времена были у всех народов. Многие из игр представляли образ жизни народа. Множество игр разных народов имели большое сходство, например игры с мячом, в кости и т. д. Справедливо также мнение Н. С. Воловик о том, что древних игр имели не развлекательное, а практическое значение. Действиями игры и словами песни люди пытались обеспечить себе будущий успех в предстоящих работах. Древняя игра есть магический ритуал, в котором желаемое изображается как действительное, настоящее воплощается в будущее. Поскольку человек зависел от природы, и основным предметом изображения в игровых песнях стал животный и растительный мир.

Основатель российской системы физического воспитания П.Ф.Лесгафт отводил подвижной игре большое место. Определяя игру как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни, П. Ф. Лесгафт отмечал, что в игровой самостоятельной двигательной деятельности развивается инициатива, воспитываются нравственные качества ребенка.

П.Ф.Лесгафт указывал на наличие в подвижной игре определенной цели. Форма игры должна отвечать цели. Действия в игре должны соответствовать умениям ребенка управлять собой и вызывать «возвышающее чувство удовлетворения». Движения, используемые в игре, предварительно усваиваются ребенком в систематических упражнениях.

Развитие подвижных игр в России.

П.Ф.Лесгафт рекомендовал постепенно усложнять содержание и правила игры. Для этого создаются новые упражнения, условия, действия, т.е. вводятся варианты игр. Использование разнообразных игровых вариантов позволяли повторять знакомые ребенку действия с более повышенными требованиями и способствовали сохранению у него интереса к игре. Игра осуществляется путем самоуправления. Распределение ролей и действий Лесгафт предоставляет играющим. При этом он уделяет значительное внимание соблюдению правил игры. П.Ф.Лесгафт рассматривал подвижные игры как средство разностороннего воспитания личности ребенка, развития у него честности, правдивости, выдержки, самообладания, товарищества. Он рекомендовал воспользоваться играми, чтобы научить ребенка владеть собой, «сдерживать свои расходившиеся чувствования и приучить таким образом подчинять свои действия сознанию».

По утверждению П.Ф. Лесгафта, систематическое проведение подвижных игр развивает у ребенка умение управлять своими движениями, дисциплинирует его тело. Благодаря игре ребенок учится действовать ловко, целесообразно, быстро; выполнять правила, ценить товарищество.

«Основные педагогические требования к организации проведения подвижных игр».

Основные задачи руководителя игры

При организации и проведении подвижных игр необходимо учитывать идейность, научность и плановость использования игр, направленность на достижение воспитательных, образовательных и оздоровительных результатов. Руководящая роль при проведении игр должна принадлежать педагогам, воспитателям.

Задача педагога - умело подать игру.

Руководитель должен быть организатором игры и воспитателем в процессе ее проведения, он обязан стремиться:

- укреплять здоровье занимающихся;
- содействовать формированию жизненно важных навыков и умений;
- воспитывать у детей морально-волевые и физические качества;
- прививать учащимся организаторские навыки.

Процесс обучения игре должен иметь воспитывающий характер. Руководитель должен хорошо знать коллектив играющих, правила игры и иметь педагогическое мастерство в руководстве

игрой, должен предотвратить недостаточную организованность, чрезмерную возбудимость, споры, нечеткое соблюдение правил.

В методике обучения подвижным играм и их проведении необходимо руководствоваться данными педагогики, в частности, принципами дидактики. Ведущим в обучении является принцип сознательности и активности.

Подготовка к проведению игры

Выбор подвижной игры зависит:

- от педагогических задач, которые ставятся перед уроком;
- от контингента занимающихся: учитывая возрастные особенности детей, их развитие, физическую подготовленность, количество детей;
- при выборе игры надо учитывать форму занятий (урок, перемена, праздник). На уроке и перемене время ограничено; задачи и содержание игр на перемене иные, чем на уроке; на празднике проводятся массовые игры и аттракционы, в которых могут принимать участие дети разного возраста и подготовленности.

Выбор игры непосредственно зависит от места ее проведения (зал, открытая площадка, зимние игры). При проведении игр на воздухе необходимо учитывать состояние погоды.

Выбор игры зависит также от наличия пособий и инвентаря. Из-за отсутствия соответствующего инвентаря и неудачной его замены игра может расстроиться. Для того чтобы игра прошла без задержки, необходимо заранее подготовить нужный инвентарь: флажки, скакалки и т. д. Желательно, чтобы инвентарь был красочным (флажки, палки, цветные повязки, мячи, кегли, обручи, скакалки и др.), ярким, заметным в игре (это особенно важно для младших школьников). Инвентарь раздается участникам или расставляется только после объяснения игры.

Перед игрой необходимо сделать разметку, если она нужна для проведения игры. Линии границ должны быть ярко очерчены и намечаются не ближе 3 м от стен и снарядов.

Руководитель обязан не только подготовить обстановку, но и предварительно продумать моменты в игре, которые вызовут у детей то или иное настроение. Зная очень шумных и энергичных детей, заранее наметить им роли, чтобы они не мешали проведению игры.

Организация играющих

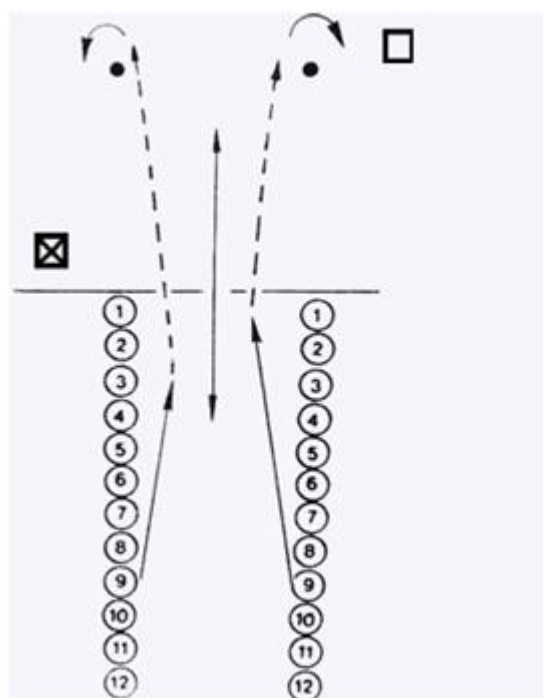
Разместить играющих на площадке и правильно выбрать место для объяснения игры - первое важное условие. Прежде чем объяснить игру, необходимо так расставить участников, чтобы они хорошо видели руководителя и слышали его рассказ. Лучше всего построить играющих в исходное положение, из которого они начнут игру.

Если игра начинается с движения врассыпную (типа «Салок»), то можно построить играющих в шеренгу. Размещать играющих надо быстро, четко, без излишнего использования строевых команд.

При объяснении игры нельзя ставить детей лицом к солнцу или к окнам.

Если для начала игры участники становятся в круг, руководитель для объяснения игры находится между игроками, стоящими по кругу.

В массовых играх при большом количестве играющих он делает 1–2 шага к середине круга. Нельзя становиться в центр круга ни при малом, ни при большом количестве играющих, так как тогда половина играющих окажется за спиной руководителя, и они могут быть невнимательны к его рассказу. Если играющие разделены на две команды и построены одна против другой на большом расстоянии («Пятнашки маршем», «Два лагеря», «Вызов номеров»), то для объяснения надо сблизить команды, а затем отвести их на границы «домов».



Игра «Вызов номеров».

Объяснение игры

Объяснение игры проводится не в строю, а когда участники стоят в исходном положении. Рассказ должен быть *кратким* (в младших классах в сказочной, увлекательной форме), *логичным, последовательным*. Рекомендуется придерживаться следующего плана изложения:

- название игры (можно сказать с какой целью игра проводится);
- роль играющих и их расположение на площадке;
- ход игры;
- цель игры (определение победителя);
- правила игры.

Следует помнить, что объяснение игры надо сопровождать показом. Это помогает лучше понять игру и после объяснения у участников не возникает лишних вопросов. Заканчивается объяс-

нение игры ответами на вопросы, на которые надо отвечать громко, обращаясь при этом ко всем играющим.

РАЗДЕЛ 3. Подвижные игры в школьном уроке физкультуры

Место подвижных игр в программе образовательной школы.

В соответствии со школьными программами по физической культуре подвижные игры проводятся на уроках в 1–11 классах в сочетании с гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, лыжами. Наибольший объем игрового материала приходится на младшие классы.

При применении подвижных игр на уроках физической культуры ведущими являются *образовательные задачи*:

совершенствование и закрепление навыков в беге, прыжках, метаниях, а также навыков, приобретенных на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, борьбой и лыжами.

Например, в игре «Волк во рву» решается образовательная задача - совершенствование навыка прыжка с разбега, в игре «Борьба за мяч» - совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.

К *воспитательным задачам* относится воспитание физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости), а также морально-волевых качеств (смелости, решительности, честности, коллективизма).

К *оздоровительным задачам* относится содействие нормальному развитию организма учащихся и укрепление их здоровья.

Перечисленные задачи тесно взаимосвязаны (привести примеры «Два Мороза»).

Подвижные игры можно включать во все части урока.

Их содержание зависит от задач урока и состава занимающихся.

В *подготовительную* часть урока рекомендуется включать малоподвижные и несложные игры, способствующие организации внимания учащихся («Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «Великаны и карлики»), а также игры средней интенсивности с упражнениями общеразвивающего характера («Космонавты», «К своим флажкам»); игры для закрепления строевых и порядковых упражнений («Быстро по местам»); эстафеты, направленные на развитие физических качеств. Время проведения игр 5-8 минут.

В *основной* части урока используются игры с бегом на скорость, с увертыванием, с преодолением препятствий, с разными прыжками, борьбой, с метанием мяча в подвижную цель («Борьба в квадратах», «Охотники и утки»); игры подготовительные к видам спорта («Вызов номеров» - к легкой атлетике, на совершенствование техники низкого и высокого старта, «Передал, садись!» - к баскетболу). В эстафетах совершенствуются передачи, ведение мяча и другие технические элементы. По времени проводятся от 8 до 10 минут.

В *заключительной* части урока проводятся игры малой и средней подвижности, которые способствуют активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части урока («Кто подходил?», «Совушка», «Маскировка в колоннах», «Минутка»). По времени - до 3-х минут.

Подвижные игры на уроках физической культуры планируются на весь учебный год с учетом сезона и задач, поставленных в каждой учебной четверти. Распределение игрового материала зависит от времени года. Осенью и весной, когда уроки проходят на открытой площадке, имеется больше возможностей для проведения игр с метаниями и перебежками типа «Лапты», преодолением полосы препятствий. Во второй четверти игры проводятся в помещении, а в третьей - и в помещении, и на школьных площадках.

Новые игры на уроках разучиваются в основном во второй и третьей четвертях.

Методика проведения подвижных игр на уроках физической культуры подчиняется общим требованиям, но имеет и свою специфику, которая связана с необходимостью сохранить определенную плотность урока.

Подвижные игры обычно проводятся фронтальным или групповым методом. В первом случае все играют в одну игру, во втором - одновременно две разные игры.

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР, С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

Для детей младшего школьного возраста неприемлемы игры как с чрезмерно сложным двигательным содержанием, так с повышенным эмоциональным фоном. В этом случае уместны игры сюжетного характера, с имитацией уже известных движений человека, животных, птиц. Дети хорошо воспринимают игровые действия, связанные с метанием и ловлей, ловкими движениями с их доступной координацией.

Для детей 9 лет характерны заметная прибавка в силе мышц, и у мальчиков, и у девочек, быстрота двигательных действий, координированность и заметное улучшение выносливости.

- При проведении подвижных игр среди учащихся младших классов надо **учитывать анатомо-физиологические особенности детей этого возраста**, относительную подверженность их организма различным влияниям окружающей среды и быструю утомляемость.
 - Для развития выносливости и координации движения в занятия по внеурочной деятельности используются такие игры, как «Волк и козлята», «Рыбаки и рыбки», «Караси и щука», «Охотники и утки». Эти игры преимущественно с бегом. Для восстановления организма включаются такие игры: «Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «Цапля и лягушка» и др
-

В среднем школьном возрасте проявляется активная адаптация организма ребенка к упражнениям силового, скоростно-силового характера, связанным с проявлением выносливости. Характерно, что это происходит на фоне некоторого запаздывания функционального развития сердечно-сосудистой системы, явно выраженного полового созревания и высокой подвижности нервных процессов. Отмеченные психофизиологические изменения накладывают дополнительную ответственность на педагога за подбор подвижных игр. Несмотря на то, что в этом возрасте на игровую деятельность детей еще оказывает остаточное влияние специфика игр для детей младшего школьного возраста, подростков уже более активно интересуют игры с содержанием усложненного, смыслового, но менее сюжетного характера, с возможностью проявления творчества, собственного «Я» и себя в коллективных действиях.

Подростковый возраст характерен стремлением детей к соревновательной деятельности, чем, как правило, и отличаются подвижные игры, применяемые в этом возрастном периоде. У подростков популярны различные эстафеты с ярко выраженным соревновательным содержанием, включающим элементы игровых единоборств, с силовым сопротивлением сопернику, с преодолением различного рода препятствий, с проявлением взаимопомощи.

Чиж

▣ **Количество играющих:**

2 человека.

Инвентарь: чиж (это такая короткая палочка с заостренными концами).
Две палки.

- ▣ На земле чертят кон (круг диаметром 1 м). В центр его кладут чиж и определяют поле, куда следует направлять его полет. Один из играющих (метальщик) ударяет палкой по заостренному концу чиж, стараясь выбить его в поле (можно сначала подбросить его вверх, а потом вторым или даже третьим ударом выбить подальше). В случае промаха, а также если чиж ляжет слишком близко от кона (на расстоянии меньше, чем длина палки), метальщик может повторить удар, но после третьего промаха меняется с водящим ролями. Второй игрок старается поймать чиж на лету или задержать его палкой и с того места, куда упадет чиж, ударом палки забросить его обратно в кон. Метальщик препятствует этому, стараясь отбить чиж и снова направить его в поле. Если чиж попадет в круг или водящий поймает его на лету, игроки меняются ролями.

Продолжительность подвижных игр в этом возрасте заметно возрастает по сравнению с играми для младших школьников. Нагрузка с комплексным проявлением двигательных качеств тоже, увеличивается интенсивность игровых двигательных действий. Подростки с особым предпочтением относятся к играм, в содержание которых включены задания, связанные с индивидуальными тактическими решениями.

При подборе игр для этого возраста целесообразно учитывать особенности мальчиков и девочек. Девочки этого возрастного периода несколько отстают от мальчиков в развитости силы, быстроты, выносливости. Поэтому при создании соперничающих команд следует предусматривать одинаковое количество играющих мальчиков и девочек в каждой из команд для уравнивания шанса на победу. Этому же может служить равномерное распределение по командам явно более подготовленных детей по усмотрению педагога.

Возраст подростков 13—15 лет характерен сравнительно высоким уровнем их физического развития и двигательной подготовленности. В этом мальчики уже заметно опережают девочек, но опорно-двигательный аппарат детей этой возрастной группы еще находится в стадии активного формирования. У мальчиков отмечается более активный рост мышечной массы, чем у девочек, что обусловлено завершением к этому времени их полового созревания.

Характерными особенностями этой возрастной группы являются повышение ответственности за собственные действия, активизация аналитического мышления, критическое и одновременно сочувственное отношение к действиям товарищей, допустившим ошибки в ходе игры. Старшие подростки становятся более выдержанными, отличаются развивающейся способностью относиться к своим и командным неудачам более уравновешенно.

Подростки этого возраста уже имеют в той или иной мере сформированные умения в подвижных играх. С учетом их возросших физических качеств более привлекательными становятся подвижные игры спортивной направленности и определенные спортивные игры.

Для детей подросткового возраста характерны игры, приближенные к определенной спортивной игре наличием специфических игровых действий и приемов. Такие предспортивные и полуспортивные игры проводятся по упрощенным правилам соответствующей «спортивной игры», а также с количеством игроков в команде, исходя из конкретной ситуации. В этом возрасте активизируется чувство ответственности ребенка, как за свои действия, так и коллективные. Поэтому дети с большой ответственностью относятся к соблюдению правил игры, активно реагируют на нарушения соперника, что накладывает дополнительную ответственность на педагога и за его личное участие в судействе, и на подготовленность судей из числа ребят.

РАЗДЕЛ 5. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми старшего школьного возраста.

Для юношей целесообразно подбирать подвижные игры, в содержании которых гармонично чередуются упражнения с проявлением быстроты, силы, относительно сложной координацией двигательных действий, с сопротивлением различного рода отягощениями, но умеренного воздействия. При подборе подвижных игр командного, соревновательного характера с участием юношей и девушек весьма желательно варьировать нагрузку в ходе игры по принципу волнообразности ее характера с тем, чтобы по возможности нивелировать разницу физической подготовленности участников разного пола. Планирование и управление нагрузками в этом возрасте играющих, несмотря на их относительно сформировавшуюся способность к ее восприятию, является одной из важнейших задач педагога. Неадекватность физической нагрузки «одной для всех», что характерно для игр, может привести к существенным нарушениям в работе систем и функций организма.

Контроль во время игр

Контроль осуществляется наблюдением за детьми в течение дня и непосредственно во время игры. Принимаются во внимание поведение, настроение детей, их жалобы, частота пульса, дыхания. Критерием усталости ребенка во время игры может, например, служить значительное покраснение или побледнение кожных покровов, губ, выраженная потливость, большое возбуждение во время игры, в других случаях — ослабление внимания, потеря освоенного навыка и др. Эти явления нежелательны и указывают на то, что для ребенка проводимая игра — чрезмерная нагрузка. Нужно тут же принять соответствующие меры, например, дать ребенку роль, не требующую большого напряжения — помощника руководителя, «судьи» или временно (конечно, тактично) исключить его из игры.

В этом возрасте значительно повышается интерес юношей и девушек к спортивным играм, которые привлекают занимающихся не только повышенными требованиями к телесно-двигательным действиям, но и возможностью проявления творчества, острого мышления, тактики индивидуальных и командных действий, стратегией победы в игре. Но следует помнить, что подвижные игры и в этом возрасте не теряют своего значения и успешно применяются как средство активной специфической разминки перед спортивной игрой любительского характера. Популярно такое применение подвижных игр и в спорте высших достижений в профессиональном спорте.

РАЗДЕЛ 6 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ШКОЛЬНОМ УРОКЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ВО ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЕ.

Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы

Комплексной школьной программой физкультурно-оздоровительных мероприятий, которые осуществляются в режиме учебного дня школы, предусмотрено ежедневное проведение гимнастики до учебных занятий, физкультурных минут во время уроков, физических упражнений и подвижных игр на удлиненных переменах.

3.1. Игры на больших переменах, на школьных праздниках и в спортивных секциях

Подвижные игры, проводимые на переменах, вызывают у детей положительные эмоции, стимулируют их двигательную активность. У играющих возбуждаются те нервные центры, которые при занятиях в классе были заторможены. Такое переключение работы нервных центров позволяет учащимся лучше отдохнуть и легче воспринимать учебный материал на следующем уроке.

Игры на переменах имеют свои особенности:

1. Не должны носить остроконфликтный характер, вызывать большой игровой азарт.

2. В них должна быть простота сюжета, возможность любому учащемуся войти и выйти из игры.

3. Эти игры должны быть непродолжительными по времени: «Отгадай, чей голосок», «Пустое место», «Прыгающие воробушки», «Запрещенное движение», «Часовые и разведчики», «Второй и третий лишний», «Удочка» и др.

Игры на школьных праздниках

На школьных праздниках подвижные игры организуют детей, создают у них бодрое, веселое настроение.

Подвижная игра "Сыщики"

Описание: все участники располагаются лицом к стене. Учитель или водящий прячут в любом месте какой-либо небольшой предмет (например, ключ). По сигналу участники начинают искать спрятанный предмет. Кто найдёт первым - тот становится "лучшим сыщиком".

Примечания: "лучший сыщик" может быть далее водящим.



УДОЧКА.

Подвижная игра "Удочка".

Описание: Из общего числа играющих выбирается водящий. Остальные игроки встают в круг диаметром 3-4 м.

Водящий становится в центр круга. У него в руках веревочка длиной 2 м с привязанным к концу мешочком с песком. Водящий вращает веревочку так, чтобы мешочек с песком летел над уровнем пола на высоте 5-10 см. Каждый из играющих должен подпрыгнуть и пропустить летящий мешочек. Тот, кого водящий задел летящим мешочком, получает штрафное очко.

Подсчитывается общее число штрафных очков после того, как мешочек совершит 8-10 полных кругов. Побеждает тот, кого веревочка ни разу не задела по ногам.

После смены водящего игра начинается сначала.

На празднике проводятся массовые игры с музыкальным сопровождением. Игры-аттракционы способствуют организации школьников на празднике. Примеры игр на празднике: «Маскировка в колоннах», «Шишки, желуди, орехи», «Птицы и клетка», «Музыкальные змейки», «Смена пар», «Посадка овощей» и др.

Игры в спортивных секциях

В спортивных секциях применяются подвижные игры, которые рекомендуются школьной программой при изучении видов спорта. Здесь также выбор игры зависит от тех задач, которые стоят в учебно-тренировочном занятии.

В целях развития физических качеств, двигательных навыков и для создания эмоциональной атмосферы на занятиях используются разнообразные подвижные игры и игровые эстафеты.

В группах ОФП игровым методом проводятся упражнения общеразвивающего характера (подтягивания, отжимания, эстафеты с бегом).

Чем меньше возраст участников секции и чем они менее подготовлены, тем больше игр включают в занятия с ними.

Подвижные игры в группе продленного дня.

В режиме продленного дня подвижные игры являются составной частью физкультурно-оздоровительной работы, проводимой в школе. Подвижные игры направлены на укрепление здоровья занимающихся, на воспитание морально-волевых и физических качеств, на формирование у детей организационных навыков по проведению игры. На подвижные игры отводится до двух часов ежедневно во время прогулок на воздухе, а в плохую погоду - в помещении, до подготовки уроков и после.

Группы продленного дня стали в настоящее время важной формой общественного воспитания детей. Все больше становится школ, в которых на режим продленного дня переходят полностью

все классы. Постоянное расширение сети этих школ вызвано социальными потребностями общества и педагогической целесообразностью, т. к. в этих школах созданы дополнительные возможности для организации воспитательного воздействия на детей в свободное от уроков время.

Одной из важных задач в работе с детьми в группе продленного дня является забота о том, чтобы часы, свободные от выполнения учебных заданий, заполнялись разумно, интересно, чтобы они были действенным средством нравственного воспитания детей. В значительной мере это зависит от воспитателя, его умения увлечь детей интересным делом, дать выход их энергии, предоставить каждому возможность наиболее полно проявить себя, реализовать свои способности. Большую помощь в этом воспитателю может оказать игра - постоянная и неизменная спутница детства. Воспитатель должен знать игры, владеть методикой их проведения, уметь подбирать их в соответствии с возрастом играющих для достижения определенных педагогических целей.

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Подвижные игры (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 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.

Реализация учебной дисциплины в форме практических занятий требует наличия игровых спортивных залов, учебно-тренировочной базы, стадиона, раздевалок, душевых.

Оборудование спортивных залов: *игровые мячи, волейбольные сетки, баскетбольные щиты, гимнастические обручи, скакалки, кубики, игровые наборы для подвижных игр, конусы, ленточки, манишки.*

Оборудование учебно-тренировочной базы: *лыжи, ботинки, палки, подготовленные лыжные трассы.*

Оборудование стадиона: *футбольные ворота, беговые дорожки с разметкой.*

– Оборудование раздевалок: *скамейки, шкафы для одежды.*

– Спортивные объекты:

–

Наименование объекта	Адрес	Площадь объекта	Количество занимающихся
Плоскостное сооружение	Лосиноостровская, дом 24	300 м ²	80-100 (одновременно)
Плоскостное сооружение	В.Пика дом 4 стр. 1	210 м ²	30-80 (одновременно)
Спортивный зал	Лосиноостровская, дом 24	240 м ²	45-60

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 разъяснить 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 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 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.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

3.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины (модуля) реализуется в формате балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся (БРСО).

БРСО в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется по 100-балльной шкале.

Академический рейтинг обучающегося по дисциплине (модулю) складывается из результатов:

- текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов);
- промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов).

Условия оценки освоения обучающимся дисциплины (модуля) в формате БРСО доводятся преподавателем до сведения обучающихся на первом учебном занятии, а также размещены в свободном доступе в электронной информационно-образовательной среде Университета.

3.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

В течение учебного семестра до промежуточной аттестации на основании утвержденной рабочей программы дисциплины (модуля) формируется текущий рейтинг обучающегося. Текущий рейтинг обучающегося складывается как сумма рейтинговых баллов, полученных им в течение учебного семестра по всем видам учебных занятий по учебной дисциплине.

В процессе текущего контроля оцениваются следующие действия обучающегося, направленные на освоение компетенций в рамках изучения учебной дисциплины:

– академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);

– выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, кейс-задания, лабораторные работы, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии, WiKi-проекты и др.), защита проектов и др.);

– прохождение рубежей текущего контроля, включая соблюдение графика их прохождения в электронной информационно-образовательной среде.

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

Вид учебного действия	Максимальная рейтинговая оценка, баллов
академическая активность	10
практические задания	40
<i>из них: текущие практические задания</i>	20
<i>итоговое практическое задание</i>	20
рубежи текущего контроля	30
ИТОГО:	80

В течение учебного семестра по дисциплине (модулю) обучающимся должен быть накоплен текущий рейтинг не менее 52 рейтинговых баллов (65% от максимального значения текущего рейтинга).

Необходимыми условиями допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине являются положительное прохождение обучающимся не менее 65% рубежей текущего контроля с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла за каждый рубеж текущего контроля и положительное выполнение итогового практического

задания с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла, установленного за итоговое практическое задание.

Невыполнение вышеуказанных условий является текущей академической задолженностью, которая должна быть ликвидирована обучающимся до контрольного мероприятия промежуточной аттестации.

Сведения о наличии у обучающихся текущей академической задолженности, сроках и порядке добора рейтинговых баллов для её ликвидации доводятся до обучающихся педагогическим работником.

В случае не ликвидации текущей академической задолженности, педагогический работник обязан во время контрольного мероприятия промежуточной аттестации поставить обучающемуся 0 рейтинговых баллов. В этом случае ликвидация текущей академической задолженности возможна в периоды проведения повторной промежуточной аттестации.

3.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ специалитета в Российском государственном социальном университете и Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по дисциплине (модулю) выставляется по пятибалльной системе для по системе зачтено/не зачтено для зачета.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в Российском государственном социальном университете.

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

Рубежный рейтинг	Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации
19-20 рейтинговых баллов	обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская
16-18 рейтинговых баллов	обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических

13-15 рейтинговых баллов	обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий
1-12 рейтинговых баллов	обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания
0 рейтинговых баллов	не аттестован

Если результат контроля успеваемости в рамках проведения контрольных мероприятий промежуточной аттестации (рубежный рейтинг обучающегося) неудовлетворительный (получено менее 13 рейтинговых баллов), то промежуточная аттестация по учебной дисциплине (модулю) невозможна даже при наличии высокого текущего рейтинга, полученного по итогам текущего контроля по учебной дисциплине (модулю).

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

КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Подвижные игры.

2. Раздел 2. Основные педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр

3. Цели занятия: *рассмотреть основные педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр*

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Постановка педагогических задач, решаемых в ходе проведения подвижных игр. Основные разделы плана-конспекта. Критерии выбора игры, конспект игры, подготовка места, инвентаря, разметка площадки. Организация играющих, размещение играющих и место руководителя игры во время объяснения. Выбор капитанов и помощников. Способы выбора водящего, разделения на команды. Построение играющих в исходное положение для игры. Требования к рассказу игры, роль показа во время объяснения. 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 разного возраста. Требования к окончанию игры. Определение результатов игры. Оценка выполнения игровых действий всего коллектива и отдельных играющих.	лекция, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Основные педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр

1. Тема лекционного занятия.

Постановка педагогических задач, решаемых в ходе проведения подвижных игр.

При организации и проведении подвижных игр необходимо учитывать идейность, научность и плановость использования игр, направленность на достижение воспитательных, образовательных, и оздоровительных задач. Задача педагога-умело подать игру. Педагог должен быть организатором игры в процессе ее проведения, он обязан стремиться: - укреплять здоровье занимающихся, содействовать формированию жизненно важных навыков и

умений; воспитывать у детей морально-волевые и физические качества; прививать учащимся организаторские навыки.

Процесс обучения игре должен носить воспитывающий характер. Педагог должен хорошо знать коллектив играющих, правила игры и иметь педагогическое мастерство в руководстве игрой, должен предотвратить недостаточную организованность, чрезмерную возбудимость, споры, нечеткое соблюдение правил. Ведущим в обучении является принцип сознательности и активности.

Основные разделы плана-конспекта.

Карточки-задания или составление плана-конспекта по подвижным играм -это источник информации о двигательной деятельности в соревновательно-игровой обстановке. Для удобства пользования и нахождения все соревновательно-игровые задания имеют порядковый номер. В каждом задании указаны конкретные задачи, способствующие как развитию и воспитанию целого ряда психофизических качеств, так и формированию и совершенствованию отдельных технических элементов (умений и навыков)

в условиях, приближенных к реальной соревновательно-игровой обстановке.

Эти задачи на первых этапах могут быть сокращены до минимума или при успешном освоении дополнены и усложнены (как по количеству, содержанию, трудности выполнения, так и по сочетанию, комбинированию различных вариантов двигательной деятельности). Например, для задания *«Эстафета с обручем» (гимнастика)* задачи можно сформулировать так: формирование ритма вращения обруча; развитие быстроты, ловкости и точности движений при коллективных взаимодействиях. В карточках указывается необходимый инвентарь (гимнастический обруч) и место проведения занятий: спортивный зал, площадка, приспособленное помещение, рекреация. Все

соревновательно-игровые задания построены по одной принципиальной системе: состоят из четырех разделов передачи нужной информации.

Первый раздел: схема построения.

На ней обозначается место преподавателя (наиболее удобное для обозрения и руководства). С помощью условных обозначений (символов) указывается расположение игроков одной и другой команд, направление движения и последовательность действий. Обычно дается один из возможных вариантов схематичного расположения учащихся. Язык символов наиболее прост и доступен для восприятия дв

игательного действия. При его использовании возрастает эффективность обучения.

Второй раздел:

содержание двигательных действий.

Он начинается с описания действия: например, в эстафете с обручами, описание игры можно сформулировать следующим образом: Класс или группа делится на 2 равные команды. Команды становятся лицом друг напротив друга в шеренгах на расстоянии 6-10 м. Игроки команд рассчитываются по порядку номеров. Первые номера в командах в шеренгах с обручами.

«По сигналу преподавателя первые номера каждой из команд быстро прокручивают обруч через себя и передают его стоящему рядом партнеру, который проделывает то же самое. И так до тех пор, пока каждый участник не выполнит задание». Этот раздел может быть дополнен **вариантами игр**. Например: 1) то же, но движение продолжается с возвратом обруча первому игроку своей команды;

2) то же, но с перемещением первого участника команды вперед шеренги до тех пор, пока он не окажется на первоначальном месте;

3) то же, но передаются сразу несколько обручей, которые лежат у первого участника в ногах.

Количество вариантов может быть гораздо больше, чем предложено в игровых заданиях. Все зависит от изобретательности преподавателя, его умения определить, каким образом можно дальше совершенствовать навыки учащихся.

Третий раздел правила выполнения двигательных действий. Они сводятся к ясным и четким действиям, не допускающим разночтения и свободного их толкования, за исключением тех случаев, когда разумная и творческая инициатива поощряется, а способ выполнения целиком зависит от самого учащегося. Если в игре или соревновании ведется подсчет очков, то должны быть ясные критерии: «за что и сколько начисляется очки, баллы; из каких слагаемых состоит конечный результат, определяющий победителя; за какие действия наказывается участник или команда. В эстафете с обручем действуют следующие правила: • игру следует начинать по сигналу преподавателя; • игрок, стоящий последним в шеренге или первым заканчивающий

задание, должен поднять обруч, сигнализируя об окончании эстафеты. Побеждает команда, быстрее передавшая обруч.

Четвертый раздел

организационно-

методические указания (ОМУ). Он освещает методическую сторону двигательных действий, которые помогут лучше организовать и провести игру или соревнование (учет времени, учет подбора игр по возрасту играющих, использование вариантов подвижных игр и эстафет, варианты построения команд, группы). Суть соревновательно-игрового задания помимо эстафет, подвижных игр могут составлять общеразвивающие и специальные упражнения, а также простые и сложные технические элементы из различных разделов учебной программы физической культуры в школе, ДЮСШ И СДОСШОР. Их объединяет общий признак соревновательно-игровое выполнение двигательного действия.

Все задания систематизированы по видам спорта, традиционным для учебных программ по физическому воспитанию. Это поможет преподавателю, тренеру совершенствовать любой учебный материал (в первую очередь неигровой) соревновательно-игровым методом.

Вопросы для самоконтроля:

1. Педагогическое значение подвижных игр.
2. Что необходимо знать педагогу чтобы умело, эффективно и организованно провести подвижные игры с детьми?
3. Охарактеризуйте принцип сознательности и активности. Почему, на ваш взгляд, он является ведущим в организации проведения подвижных игр с детьми?
4. Что такое план-конспект или учебно-игровые карточки подвижных игр, эстафет?
5. Назовите и опишите разделы, которые входят в план-конспект игровых карточек?

Критерии выбора игры, подготовка места, инвентаря, разметка площадки.

Выбор игры зависит от: педагогических задач, которые ставятся перед уроком, от контингента занимающихся: учитывая возрастные особенности детей, их развитие, физическую подготовленность, количество детей;

При выборе игры надо учитывать форму занятий (урок, перемена, праздник). На уроке и перемене время ограничено; задачи и содержание игр на перемене

другие, чем на уроке; на праздниках проводятся массовые игры и аттракционы, в которых могут принимать участие дети разного возраста и подготовленности.

Выбор игры зависит от места ее проведения (зал, открытая площадка, зимние игры). При проведении игр на улице необходимо учитывать состояние погоды. Выбор игры зависит от инвентаря и неудачной его замены игра может не состояться. Поэтому, необходимо заранее подготовить нужный инвентарь: флажки, обручи, скакалки, палки, цветные повязки, мячи и т.д. Инвентарь должен быть красочным, ярким и заметным в игре (особенно важно для младших школьников). Он раздается участникам или расставляется только после объяснения игры. Перед игрой необходимо сделать разметку, если она нужна для проведения игры. Линии границ должны быть ярко очерчены и быть намечены не ближе 3 м. от стен и снарядов. Для проведения игр на *улице* необходимо подобрать зеленую площадку, снять дерн. Площадку лучше всего наметить прямоугольной формы, шириной не менее 8 м и длиной не менее 12 м. Если намеченная игра требует дополнительных линий, их надо прочертить, если площадка земляная, или отметить линии с боков флажками, ветками или другими предметами. Зимой площадку следует очистить от снега, утрамбовать и окружить снежным валом. Для некоторых игр дети любят играть самостоятельно, можно подготовить постоянные места. Перед проведением игр на местности педагогу необходимо ознакомиться с местностью, на которой будет проведена игра, и заранее наметить условленные границы для игры.

При проведении игр в помещении надо предусмотреть, чтобы не было посторонних предметов, мешающих движениям играющих. Спортивные снаряды (брусья, перекладину, конь, козел) необходимо убрать в подсобное помещение. Если снаряды нельзя убрать из зала, то надо поставить их у короткой стены, оградить скамейками, сетками или другими предметами. Оконные стекла и лампы закрыть сетками. Перед проведением игр помещение надо проветрить, протереть пол влажной тряпкой.

Педагогу необходимо не только подготовить обстановку, но и предварительно продумать моменты в игре, которое вызовут то или иное настроение у играющих. Зная, шумных и энергичных детей, следует заранее наметить им роли, чтобы они не мешали проведению игры.

Организация играющих, размещение играющих и место руководителя игры во время объяснения.

В организации проведения подвижной игры является размещение играющих и выбор места руководителя при объяснении игры. Прежде чем объяснять игру, необходимо так расставить участников, чтобы они хорошо видели руководителя и слышали его рассказ. Лучше всего построить играющих в исходное положение, из которого они начинают игру. Если для начала игры участники становятся в круг, руководитель для объяснения игры находится между игроками, стоящими по кругу.

В массовых играх при большом количестве играющих он делает 1–2 шага к середине круга. Нельзя становиться в центр круга ни при малом, ни при большом количестве играющих, так как тогда половина играющих окажется за спиной руководителя, и они могут быть невнимательны к его рассказу. Если играющие разделены на две команды и построены одна против другой на большом расстоянии («Пятнашки маршем», «Два лагеря», «Вызов»), то для объяснения надо сблизить команды, а затем отвести их на границы «домов».

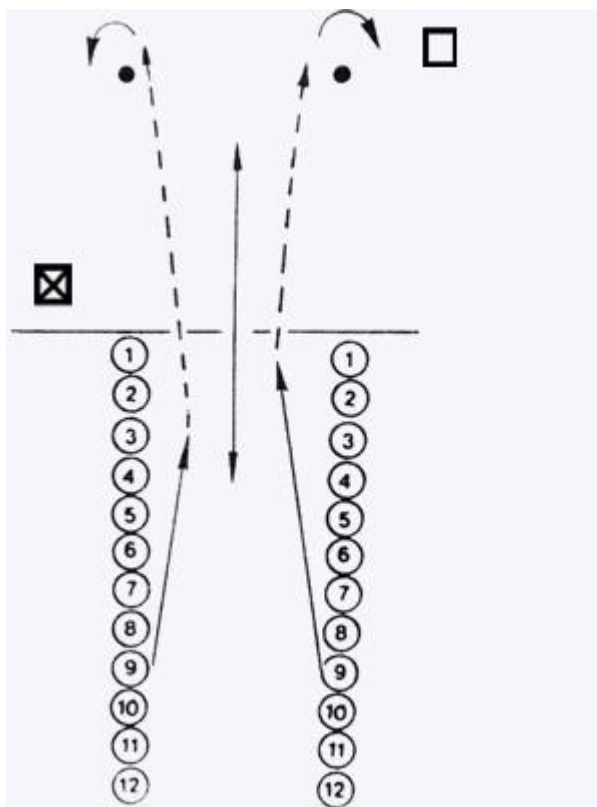


Рис. 1.2. Игра «Вызов номеров».

В этом случае руководитель, объясняя игру, становится между играющими в середину площадки у боковой границы и обращается то к одной, то к другой команде. Если игра начинается с движения врассыпную (типа «Салок»), то можно построить играющих в шеренгу, когда их немного, или сгруппировать их вокруг себя, но так, чтобы все хорошо видели и слышали руководителя. При объяснении игры нельзя ставить детей лицом к солнцу (они будут плохо видеть руководителя) или к окнам (они могут смотреть в окно и отвлекаться от

объяснения игры). Руководитель должен стоять на видном месте боком или, в крайнем случае, лицом к свету, но так, чтобы видеть всех участников и контролировать их поведение.

Выбор капитанов и помощников.

Капитанов выбирают сами играющие или их назначает руководитель. Когда играющие сами избирают капитанов, они приучаются оценивать друг друга по достоинству и, выражая доверие своему товарищу, побуждают его к большей ответственности. Если играющие недостаточно организованы или плохо знают друг друга, руководитель сам назначает капитанов. Иногда он назначает капитанов в воспитательных целях: пассивных игроков или легко возбудимых, несдержанных, способствуя тем самым воспитанию необходимых черт характера (умению владеть своими эмоциями, быть справедливо требовательным, умению сдерживать свои эгоистичные порывы). Капитанов выбирают и назначают обычно тогда, когда составлены команды. Помощники руководителя игры – ученики, выбранные руководителем для наблюдения за соблюдением правил, учета результатов игры, а также раздачи инвентаря. Помощники – это будущие организаторы игры, поэтому желательно, чтобы в их роли побывали все учащиеся в течение учебного года или лагерного периода.

Количество помощников зависит от сложности правил и от организации игры, количества играющих и размеров площадки, помещения. О назначении помощников руководитель объявляет всем играющим.

В зависимости от сложности игры и от задач, решаемых в процессе занятий, помощников выбирают до построения играющих или после объявления игры и выбора водящих. Если намечена игра, требующая силы и выносливости (например, «Ловля парами»), руководитель может заранее назначить физически слабых детей на роль помощников.

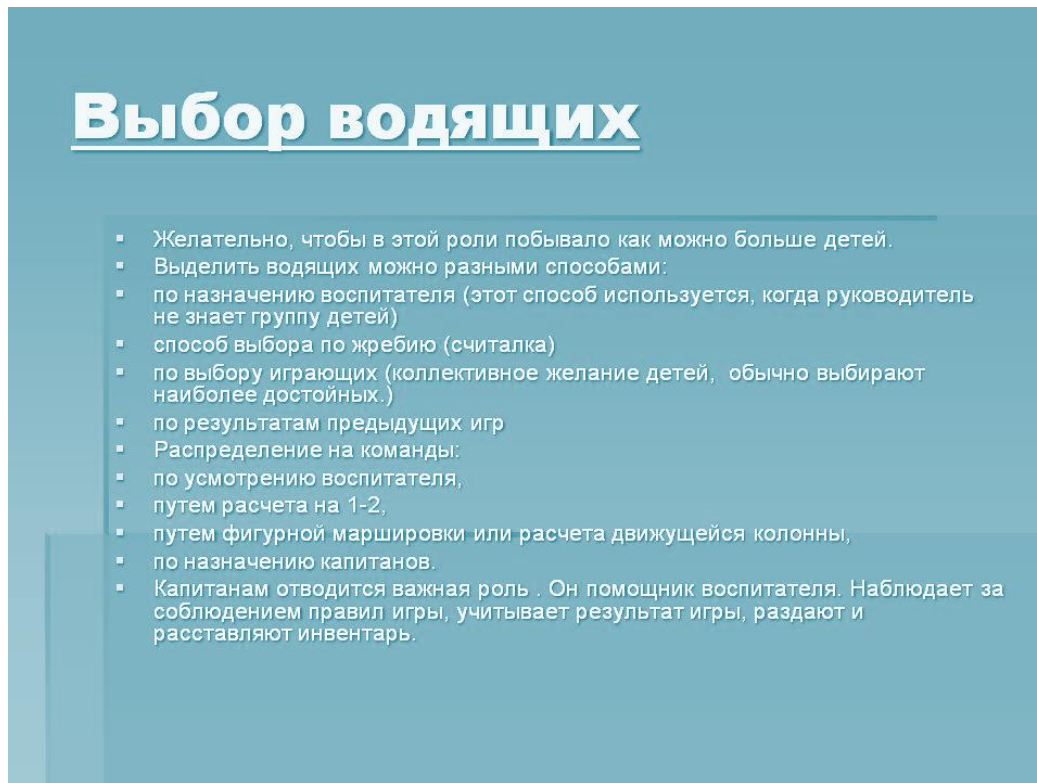
Заблаговременно выделяют помощников для игр на местности, чтобы совместно с ними подготовиться к предстоящей игре.

Для игры с разделением на команды (например, «Перестрелка») помощников можно выделить после объяснения игры, учитывая подготовленность детей.

Приучать детей к обязанностям помощников рекомендуется с 1-го класса. Вначале им следует давать простые поручения (например, следить за тем, чтобы играющие не выбегали за границы площадки, не заступали за черту до сигнала, не выбегали раньше окончания речитатива и т.п.), а затем, постепенно усложнять их.

Способы выбора водящего, разделения на команды.

Выполнение обязанности водящего оказывает большое воспитательное воздействие на играющих. Выбрать водящего можно разными способами.



Выбор водящих

- Желательно, чтобы в этой роли побывало как можно больше детей.
- Выделить водящих можно разными способами:
- по назначению воспитателя (этот способ используется, когда руководитель не знает группу детей)
- способ выбора по жребию (считалка)
- по выбору играющих (коллективное желание детей, обычно выбирают наиболее достойных.)
- по результатам предыдущих игр
- Распределение на команды:
- по усмотрению воспитателя,
- путем расчета на 1-2,
- путем фигурной маршировки или расчета движущейся колонны,
- по назначению капитанов.
- Капитанам отводится важная роль. Он помощник воспитателя. Наблюдает за соблюдением правил игры, учитывает результат игры, раздают и расставляют инвентарь.

1. По назначению руководителя.

Руководитель назначает водящего, учитывая его роль в игре. Преимущество этого способа: быстро выбран наиболее подходящий водящий. Но при таком способе подавляется инициатива играющих. Руководитель назначает водящего в том случае, когда дети не знакомы друг с другом, мало времени для проведения игры или надо назначить водящим намеченного участника с воспитательной целью (очень пассивный игрок или наоборот слишком активный и необходимо использовать его энергию в награду за хорошее товарищеское поведение в играх). При назначении водящих руководитель должен кратко объяснить свой выбор, чтобы участники не заподозрили его в пристрастном отношении к отдельным игрокам.

2. По жребию.

Чаще всего используется способ выбора водящего по жребию. Жребий может быть произведен путем расчета «считалочки» (например, «назови цифру до 10». На кого падет жребий?). Для расчета путем применения «считалочки» играющие становятся в круг. Произносятся каждое слово «считалочки», они указывают по очереди на игроков. Тот, на кого придется последнее слово «считалочки», становится водящим или выбывает из круга. В последнем случае считают до тех пор, пока не останется один участник, который и станет водящим. Способ «считалочки» требует сравнительно много времени, им обычно пользуются в играх, проводимых во внеурочное время.

В отдельных случаях «считалку» применяют и на уроках, чтобы несколько успокоить детей после сильного возбуждения. «Считалки» с осмысленным текстом содействуют развитию речи детей.

Для определения водящего по жребию можно «тянуться на палке». Участник берет палку снизу, за ним берется рукой второй игрок, затем третий и т.д. Водящим становится тот, кто возьмет палку за конец и удержит ее или покроет палку сверху ладонью. Этот способ применим при 2–4 играющих. Можно при жребии применять метание. Водит тот, кто дальше всех бросит палку, камень, мяч и т.п. Этот способ требует много времени. Им можно воспользоваться при проведении игр во внеурочное время, на продленном дне.

Определение водящего по жребию не всегда удачно. Однако дети часто употребляют этот способ в самостоятельных играх, так как он не вызывает у них споров и является своеобразной игрой.

3. По выбору играющих.

Один из наиболее удачных способов выбора водящего – по выбору играющих. Этот способ хорош в педагогическом отношении, он позволяет выявить коллективное желание детей, которые обычно выбирают наиболее достойных водящих. Однако в игре с мало организованными детьми этот способ применить трудно, так как водящего часто выбирают не по заслугам, а под нажимом более сильных, настойчивых детей. Руководитель может порекомендовать детям выбрать тех, кто лучше бегают, прыгает, попадает в цель, кто более сильный и ловкий и т.д.

Хорошо установить очередность в выборе водящего, чтобы каждый участник побывал в данной роли. Это содействует воспитанию организаторских навыков и активности. Можно назначить водящего по результатам предыдущих игр. Водящим становится игрок, оказавшийся в предыдущей игре наиболее ловким, быстрым, был пойман последним и т.д. Об этом надо сообщить участникам заранее, чтобы они стремились проявлять в игре необходимые качества. Отрицательной стороной этого способа является то, что в роли водящего не смогут быть слабые и менее ловкие дети. Имеется много способов выбора водящего.

Названные способы выбора водящего следует чередовать в зависимости от поставленной задачи, условий занятий, характера игры, количества играющих, их возраста и их настроения.

Нельзя, например, младшим ребятам предлагать выбирать водящего по его качествам. Если руководитель предложит выбрать самого ловкого, то все окажутся самыми ловкими. Это связано с тем, что дети 1–2-х классов не умеют еще правильно определять свои способности: каждый из них считает себя наилучшим в проявлении всех качеств.

Таким образом, каждый способ выбора водящих связан с условиями работы и с задачами, которые ставит преподаватель перед проведением игры. Распределение на команды производится различными способами. Играющие распределяются на команды по усмотрению руководителя в тех случаях, когда нужно составить команды, равные по силам. Этот способ применяют при проведении сложных подвижных и спортивных игр с учащимися старших классов при условии, что с контингентом занимающихся хорошо знаком преподаватель. При таком способе составления команд учащиеся активного участия в нем не принимают, но команды образуются, как правило, равные по силам.

Можно распределить на команды путем расчета: стоя в шеренге по росту (мальчики на одном фланге, девочки – на другом), учащиеся рассчитываются на первый – второй. Первые номера составляют одну команду, вторые – другую. Таким же способом можно разделить на 3–4 команды. Это самый быстрый способ, им чаще всего пользуются на уроках физической культуры. Но при данном способе деления команды не всегда равны по силам.

Можно разделить играющих на команды путем фигурной маршировки (перестроение в движении). При применении этого способа в каждом ряду должно быть столько человек, сколько требуется команд для игры. Состав команд при этом способе бывает случайным и часто неравным по силам. Два последних способа удобны для игр, проводимых на уроках, так как они позволяют организованно перейти от одного вида упражнений к другому. Применяется также способ деления команд по сговору. Дети выбирают капитанов (командиров), самостоятельно делятся на пары (примерно равные по силам). Сговариваются в каждой паре, и, подходя к капитанам, они объявляют им свои названия, кто кем будет, после чего капитаны выбирают их по названиям. При таком делении команды почти всегда равны по силам. Этот способ дети очень любят, так как он сам является своеобразной игрой, но его можно применять только в тех случаях, когда время проведения игры неограниченно (во внеурочное время).

Способ деления на команды по назначению (выбору) капитанов. Применяя его, дети выбирают двух капитанов, которые по очереди набирают игроков к себе в команду. Этот способ довольно быстрый, и команды по силам бывают равны. Отрицательной стороной данного способа является то, что слабых игроков капитаны набирают неохотно, что часто приводит к обидам и ссорам среди играющих. Чтобы этого не случилось, рекомендуется не доводить выбор до конца и разделить оставшихся путем расчета. Способ по назначению капитанов следует применять только в играх с учащимися старшего школьного возраста, так как в этом возрасте играющие хорошо знают силы друг друга и умеют правильно оценить их выбор.

Могут быть и постоянные команды, причем не только для спортивных игр, но и для сложных подвижных игр, игр-эстафет, особенно в тех случаях, когда

проводится соревнование между классами, школами или сборными командами городов.

Постоянен состав команд в «Веселых стартах», в «Зарнице», в «Спортландии» и других играх, когда надо готовить команды к соревнованиям.

Вопросы для самоконтроля:

1. Подготовка места к проведению подвижных игр. Особенности проведения игр в спортивном зале и на воздухе.
2. Требования к границам площадки в помещении и на воздухе.
3. Критерий выбора игры.
4. Подготовка руководителя к игре.
5. Подготовка играющего коллектива.
6. Способы разделения игроков на команды и их характеристика.
7. Способы выбора водящего и их характеристика.
8. Выборы помощников и капитанов в игре.

Требования к рассказу игры, роль показа во время объяснения.

Успех игры в большой мере зависит от ее объяснения. Приступая к рассказу, руководитель должен ясно представить себе всю игру. Рассказ должен быть кратким: длительное объяснение может отрицательно сказаться на восприятии игры. Исключения составляют игры для детей младшего школьного возраста, особенно первого класса, где игра объясняется в сказочной, увлекательной форме. Рассказ должен быть логичным, последовательным. Рекомендуется придерживаться следующего плана изложения:

- 1) название игры;
- 2) цель игры;
- 3) ход игры;
- 4) расположение игроков и их роли;
- 5) правила игры.

По ходу рассказа игры руководитель может коснуться некоторых правил, но в конце рассказа на правилах необходимо остановиться еще раз, чтобы дети лучше их запомнили. Рассказ не должен быть монотонным. Объяснять игру следует спокойным голосом, иногда повышая или понижая его, чтобы обратить внимание учащихся на тот или другой момент содержания. В рассказе не следует употреблять сложных терминов. Новые понятия, новые слова необходимо объяснять. Для лучшего усвоения игры рассказ рекомендуется сопровождать показом. **Показ в подвижной игре** – наглядная демонстрация

отдельных приемов, технических взаимодействий или всего содержания подвижной игры. Он может быть неполным (некоторые моменты игры разъясняются жестами и отдельными движениями) или полным (воспроизводятся наиболее сложные моменты игры самим руководителем или учащимися).

При объяснении надо учитывать настроение играющих. Заметив, что их внимание ослабло, руководитель должен сократить разъяснение или оживить его. Если после рассказа участники задают вопросы, надо отвечать на них громко, обращаясь при этом ко всем играющим. Содержание игры подробно объясняется только тогда, когда учащиеся играют в данную игру впервые. При повторениях игры следует только напомнить основное содержание и пояснить дополнительные правила и приемы. Для восстановления игры в памяти лучше всего привлекать самих учащихся.

**Организация правильных действий игроков, развитие творческой инициативы. Наблюдение и контроль за выполнением правил.
Равномерность нагрузки во время игры.**

Подвижные игры являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная ловкость ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Руководитель во время игры должен заинтересовать детей игрой. Начинать игру следует организованно и своевременно. Игра начинается по условному сигналу (хлопок, свисток, взмах рукой, флажком, команда). Затем руководитель следит за ходом игры, за поведением отдельных игроков и направляет их действия. По ходу игры педагог может упростить или усложнить отдельные правила (в зависимости от подготовки играющих). Нельзя допускать грубого поведения играющих и нареканий. Воспитание выдержки, справедливости, взаимовыручки, настойчивости достижения цели – важная работа руководителя игры.

В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, его физическое состояние на занятии. Задача преподавателя – правильно определить нагрузки в игре. НЕ рекомендуются чрезмерные мышечные напряжения. Необходимо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом. Приступая к проведению, необходимо учитывать характер предшествующей деятельности и настроения учеников (после больших физических или умственных усилий – игры с меньшей интенсивностью).

Важно, что с увеличением эмоционального состояния играющих нагрузка в игре увеличивается. Играющие, увлеченные игрой, теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают своих возможностей и перенапрягаются. Следует приучать учеников контролировать и регулировать свои действия в игре. Иногда стоит прервать игру, хотя играющие еще не почувствовали потребности в отдыхе.

Способы дозирования нагрузки:

Уменьшением или увеличением числа играющих, продолжительностью игры во времени, размерами игровой площадки, количества повторений, тяжести предметов и наличия перерывов для отдыха.

Уменьшение физической нагрузки можно осуществлять путем объявления кратковременных перерывов для разбора ошибок, подсчета очков, уточнения правил, сокращения дистанции, уменьшения числа повторений, назначения новых помощников.

Увеличивать подвижность участников игры можно сл. образом: дополняя ее препятствиями, удлиняя дистанцию. Затягивать игру не следует, так как игроки могут устать, и игра и игра для них станет не интересной. Важно, своевременно закончить игру, заранее предупредив участников словами: «Осталось 2 минуты», «Играем еще до одного очка». Неожиданное окончание игры неблагоприятно действует на учеников, они долго не могут успокоиться.

Желательно, чтобы во время игры все участники получали примерно одинаковую нагрузку. Поэтому удалять из игры проигравших можно только на очень короткое время.

Продолжительность игры, проводимой на свежем воздухе, зависит от состояния погоды. В зимних играх на открытом воздухе занимающиеся должны интенсивно выполнять движения без перерывов. Нельзя применять играющим сильные нагрузки с последующим отдыхом, чтобы не вызвать испарину, а затем быстрое охлаждение. Зимние игры должны быть кратковременными.

Если температура воздуха до + 10 С, то все участники должны действовать активно. Поэтому подбирать игры надо такие, в которых не приходится долго стоять и дожидаться своей очереди (например, эстафеты). В холодную ветренную погоду проводить игры на воздухе можно только с большими ребятами кратковременно и с большой насыщенностью движениями. С младшими ребятами проводить подвижные игры в холодную и ветренную погоду нельзя. В жаркую погоду лучше использовать малоподвижные игры, в которых участники выполняют задания поочередно.

Вопросы для самоконтроля:

1. Последовательность действий руководителя игры с целью проявления творческой инициативы детей.
2. Что такое дозировка в процессе игровой деятельности.
3. Способы увеличения дозирования физической нагрузки в игре?
4. Способы уменьшения дозирования физической нагрузки в игре?

5. Продолжительность игр при разных погодных условиях? Особенности проведения подвижных игр.

Объективность судейства в подвижных играх. Продолжительность игры для учащихся разного возраста.

Большое значение для успешного проведения игры имеют правила. Игра теряет свою педагогическую ценность, если не соблюдать ее правила. В связи с этим следует уделять внимание судейству игр. Судья строго следит за точностью выполнения правил приемов в игре. Необъективный судья теряет доверие, авторитет его падает, играющие не понимают его, не слушают, доверие к такому судье теряет смысл результативности игры. Правильное судейство способствует воспитанию у детей честности, уважения к себе и правилам.

Длительность игры зависит от ее характера, условий занятий и состава занимающихся. Такие факторы, как количество участников (чем их меньше, тем короче игра), их возраст (дети младшего школьного возраста не должны испытывать длительное напряжение), содержание игры (игры, требующие большой нагрузки, должны быть короче), место проведения, темп, предложенный руководителем, его опытность (у малоопытного руководителя игры короче), также оказывают влияние на продолжительность игры.

Форма занятий также влияет на длительность игры: игра, проводимая на уроке физической культуры, ограничена во времени. Если же она проводится во внеурочное время, то может быть продолжительнее и в большей мере способствовать воспитанию у детей выносливости. Такая игра приучает учащихся к более высоким напряжениям.

Подвижные игры детей младшего возраста часто сопровождаются словами – стихами, песнями, речитативом, которые раскрывают содержание игры и ее правила; объясняют, какое движение и как надо выполнить; служат сигналами для начала и окончания, подсказывают ритм и темп («По ровненькой дорожке», «Лошадки» и др.). Игры, сопровождающиеся текстом, даются и в старших группах, причем слова нередко произносятся хором («Мы – веселые ребята» и др.). Текст задает ритм движению. Окончание текста служит сигналом к прекращению действия или к началу новых движений. Вместе с тем произнесение слов – это отдых после интенсивных движений.

Требования к окончанию игры. Определение результатов игры. Оценка выполнения игровых действий всего коллектива и отдельных играющих.

Правильная организация подвижной игры предусматривает не только правильное ее проведение, но и своевременное окончание. Преждевременное окончание игры нежелательно так же, как и ее затягивание.

Момент окончания игры определяется по первым признакам утомления: рассеянность внимания, нарушение правил, неточность выполнения движений, недостаточное проявление настойчивости в достижении цели, уменьшение заинтересованности, учащенное дыхание у большинства участников. В случае их появления игру следует заканчивать.

Руководитель перед игрой может сообщать отведенное на нее время. Учитывая это, участники соответственно распределяют свои силы. За 1 — 3 мин до окончания установленного времени надо предупредить игроков. Если игра командная, перед ее началом желательно сообщить участникам количество повторений игры.

Подведение итогов игры, определение ее результатов, выявление ошибок, неверных действий имеют большое значение. Перед объявлением результатов игры руководитель создает спокойную обстановку, если нужно, собирает сведения у помощников и громко объявляет результаты. Нельзя допускать пререканий и споров игроков с судьей. Решение судьи не поддается обсуждению. Объявлять результат игры надо кратко, чтобы приучать детей к правильной оценке их действий и поступков. Объективный разбор игры приучает занимающихся к правильной самооценке. Если игра проводится впервые, можно разобрать ее подробнее, чтобы при повторном проведении было меньше ошибок.

При определении результатов игры учитывается не только быстрота, но и качество выполнения того или другого задания, о чем участники должны быть предупреждены заранее. Руководителем также оцениваются знание правил и их соблюдение, умение целесообразно и согласованно действовать в игре, использовать знакомые двигательные действия в определенных игровых ситуациях.

При оценке действий учеников руководитель учитывает допускаемые ими ошибки, которые могут быть условно поделены на мелкие и существенные. К мелким можно отнести ошибки, связанные с незначительными отклонениями от правильного использования игровых приемов, но не оказывающие решающего влияния на ход игры (неточные передачи мяча, выход за границы площадки и т.д.), Существенной ошибкой может считаться нецелесообразное применение разученных ранее двигательных действий, которые влияют на ход игры или не соответствуют требованиям игровой этики. В силовых играх — это чрезмерно резкие толчки, вызывающие падения, в играх с мячом — неправомерное задерживание мяча у себя в ущерб коллективной игре, а также незнание или нарушение основных правил.

Подведение итогов игры имеет педагогическую ценность и для самого руководителя: наблюдения и выводы, сделанные в процессе игры, которыми учитель может не делиться с детьми, имеют важное значение для работы с детским коллективом и каждым учеником в отдельности.

Помимо непосредственной оценки выполнения приемов и правил игры в процессе проведения разноплановых игр руководитель может осуществить следующие наблюдения за поведением учащихся, чтобы уточнить особенности их физического развития, темперамента и характера: а) оценить общее физическое развитие ребенка; б) степень развития отдельных физических качеств; в) способность сочетать в игре эти двигательные качества; г) способность концентрировать внимание (при наличии посторонних раздражителей); д) проявление ребенком инициативы и настойчивости; е) проявление нерешительности; ж) отношение к соперникам по игре; з) отношение к партнерам по команде (терпимость, взаимовыручка); и) отношение к собственным ошибкам и их исправление во время повторной игры; к) общую дисциплинированность, требовательность к себе; л) отношение к победе, поражению.

В современных детях достаточно развит соревновательный дух, и их не надо подталкивать к успеху. Соревновательность лежит и в основе игр. Но нельзя допускать, чтобы выигрыш стал единственным смыслом игры. Во избежание подобных ситуаций руководитель может не награждать команду, которая победила, и не штрафовать и не наказывать тех, кто проиграл. Справедливо одержанная победа должна быть достойной наградой, а проигрыш не должен приводить к развитию чувства поражения. Напротив, он должен стимулировать стремление к выигрышу в последующей игре.

Вопросы для самоконтроля:

1. Требования к окончанию и подведению итогов игры.
2. Обязанности судьи в проведении подвижных игр.
3. Перечислите условия и формы занятий, от которых зависит продолжительность игры.
4. Как оценить выполнение игровых действий всего коллектива при подведении результатов игры?
5. Как оценить выполнение игровых действий отдельных играющих при подведении результатов игры?

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 (семинарских) занятий по
дисциплине (модулю)**

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

1. Подвижные игры.

2. Тема практического занятия: **Раздел 3. Подвижные игры в школьном уроке физкультуры**

3. Цели занятия: *разработать игровые карточки.*

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	1. Составление карточек по подвижным играм на переменах и в группах продленного. 2. Какие особенности проведения подвижных игр на переменах? 3. Какие особенности проведения подвижных игр в группах продленного дня?	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, указания).

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

Введение.

Задачи на занятие:

1. Разработать две подвижные игры для развития физических качеств на переменах.
2. Обсудить, продемонстрировать и проанализировать представленные материалы игр.

Проект игр 1. (задачи подвижной игры)-воздействие на какие физ. качества

2. Практический ход игры (описание). Обязательно чертёж-схема проекта.

3. Правила игры

4. Подведение итогов (кто и почему выиграл)

Оценить: 1) По пятибалльной системе соответствие содержания игры поставленным задачам.

2) По десятибалльной системе оценить содержание и организацию проведения игры.

3) По пятибалльной шкале оценить схему проекта.

Проведение игр по времени:

1. Объяснение задач, краткое содержание игры по схеме, правила, определение победителя. 5 мин.

2. Проведение игры -10 мин

3. Подведение итогов игры, определение победителя-5 мин.

Всего-20 мин.

Требования к выполнению практического задания:

Необходимо разработать игровые карточки подвижных игр на переменах и в группах продленного дня. Выполненные задания рассказать и показать на учебных занятиях.

2. Тема практического занятия.

1. **Подвижные игры.**

2. **Тема 4.1. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми младшего школьного возраста.**

3. Цели занятия: *разработать игровые карточки.*

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	формирование знаний и методических умений по проведению подвижных игр в начальной школе. Подготовка карточек для проведения подвижных игр с детьми разных классов (1–4).	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, указания).

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

Задачи на занятие:

1. Составить карточки для проведения подвижных игр (3 игры) с детьми 1–3 класса.

Что должно входить в игровую карточку: 1. Название игры. 2. Педагогические задачи. 3. Количество участников. 4. Ф. И. О. проводящего игру. 5. Подготовка места к проведению игры. 6. Размещения игроков и руководителя игры. 7. Четкость объяснения игры (название, цель, ход и т. д.), 8. Выбора капитана, водящего. 9. Дозировка игры. 10. Использование помощников. 11. Объективность судейства. 12. Подведение итогов. 13. Определение победителей. Разбор игры. 14. Итог игры.

2 Составить карточки для проведения подвижных игр (1 игру) с детьми 4 класса.

Что должно входить в игровую карточку: 1. Название игры. 2. Педагогические задачи. 3. Количество участников. 4. Ф. И. О. проводящего игру. 5. Подготовка места к проведению игры. 6. Размещения игроков и руководителя игры. 7. Четкость объяснения игры (название, цель, ход и т. д.), 8. Выбора капитана, водящего. 9. Дозировка игры. 10. Использование помощников. 11. Объективность судейства. 12. Подведение итогов. 13. Определение победителей. Разбор игры. 14. Итог игры.

Требования к выполнению практического задания:

Необходимо разработать игровые карточки подвижных игр (3 игры) с детьми 1–4 класса. Выполненные задания рассказать и показать на учебных занятиях.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждены и введены в действие решением кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки <i>49.03.01 Физическая культура</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г № 940	Протокол заседания кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни № 7 от «06» марта 2023 года	01.09.2023



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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

07 марта 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Плавание (МОДУЛЯ)

**Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»**

**Направленность
«Физкультурное образование»**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения
Очная, заочная**

Москва 2023

Методические материалы по дисциплине (модулю) «Плавание (модуля)» разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940, с изменениями от 26.11.2020 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 «*Физическая культура*».

Методические материалы по дисциплине (модулю) разработаны рабочей группой в составе: кандидата педагогических наук, доцента Рысаковой О. Г., кандидата педагогических наук, доцента Петровой М. А.

Методические материалы по дисциплине (модулю) обсуждены и утверждены на заседании кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни

Протокол № 7 от 06 марта 2023 года

Заведующий кафедрой
Доктор педагогических
наук, доцент



А.С. Махов

(подпись)

Методические материалы по дисциплине (модулю) рекомендованы к утверждению представителями организаций-работодателей:

Автономная некоммерческая организация
«Профессиональный клуб женской
гимнастики «Олимпия»,
Президент, тренер-преподаватель по спорту



Л.Н. Ступаченко

(подпись)

Методические материалы по дисциплине (модулю) рецензированы и рекомендованы к утверждению:

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент, *РГСУ*



Е.Н. Латушкина

(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
1.3. Учебно-наглядные пособия по разделам (темам) дисциплины (модуля).....	11
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ	33
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ	42
3.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)	42
3.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося	42
3.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	43
Приложение № 1 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты лекционных занятий по дисциплине (модулю)	45
КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	45
Приложение № 2 к методическим материалам по дисциплине (модулю). Конспекты практических (семинарских) занятий по дисциплине (модулю).....	52
КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)...	52
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	54

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 внутрисубъектной 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 ПЛАВАНИЯ.	
Тема 1.1. Общие основы обучения плаванию	рассмотреть общие основы обучения плаванию.
Тема 1.2. Меры обеспечения безопасности на занятиях плаванием, требования к специалисту по плаванию	рассмотреть меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием и требования к специалисту по плаванию
РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КАЧЕСТВА, МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.	
Тема 2.1. Физические качества пловца.	изучить физические качества пловца.
Тема 2.2. Методика воспитания специальных физических качеств	изучить методику воспитания специальных физических качеств.
РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ	
Тема 3.1. Основные требования к рациональной технике плавания	изучить основы техники плавания
РАЗДЕЛ 4. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ (КРОЛЬ НА СПИНЕ, КРОЛЬ НА ГРУДИ, БРАСС, БАТТЕРФЛЯЙ (ДЕЛЬФИН)), СТАРТОВ И ПОВОРОТОВ	
Тема 4.1. Техника обучения «кроль на спине, кроль на груди», баттерфляй, стартов из воды с тумбочки, поворотов.	изучить основы техники спортивных способов плавания. Кроль на груди. Кроль на спине. Брасс. Баттерфляй. Старты. Повороты.
РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ	
Тема 5.1. Средства и методы обучения плаванию	изучить особенности методики обучения плаванию
РАЗДЕЛ 6. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ	

(КРОЛЬ НА СПИНЕ, КРОЛЬ НА ГРУДИ, БРАСС, БАТТЕРФЛЯЙ (ДЕЛЬФИН)), СТАРТАМИ ПОВОРОТАМ	
Тема 6.1. Методика обучения «кроль на спине, кроль на груди», баттерфляй, стартов из воды с тумбочки, поворотов.	изучить особенности методики обучения способов плавания.
РАЗДЕЛ 7. ПРАВИЛА, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ	
Тема 7.1. Правила проведения соревнований по плаванию	изучить особенности проведения соревнований плаванию

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.

- 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 – 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 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 (семинарским) занятиям по разделам (темам) дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПЛАВАНИЯ.

Тема 1.1. Общие основы обучения плаванию.

Вопросы для самоподготовки:

1. Значение плавания.
2. Место плавания в системе физического воспитания в ДДУ.
3. Техника спортивных способов плавания.

Тема 1.2. Меры обеспечения безопасности на занятиях плаванием, требования к специалисту по плаванию.

Вопросы для самоподготовки:

1. Требования к организации занятий по плаванию в ДДУ.
2. Методика проведения занятий по начальному обучению плаванию.

РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КАЧЕСТВА, МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.

Тема 2.1. Физические качества пловца.

Вопросы для самоподготовки:

1. Виды физических качеств пловца.
2. Выносливость пловца.
3. Силовые способности пловца.
4. Быстрота пловца.
5. Гибкость пловца.

Тема 2.2. Методика воспитания специальных физических качеств.

Вопросы для самоподготовки:

1. Развитие быстроты на суше.
2. Развитие специальных силовых качеств в воде.
3. Развитие специальной выносливости спринтера.
4. Развитие специальной гибкости.
5. Задания комплексной направленности.

РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ

Тема 3.1. Основные требования к рациональной технике плавания

Вопросы для самоподготовки:

1. Методики анализа плавучести тел.
2. Методика анализа техники плавания по фотоциелограммам.
3. Методика анализа техники плавания по средней скорости, темпу и “шагу” пловца.

РАЗДЕЛ 4. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ (КРОЛЬ НА СПИНЕ, КРОЛЬ НА ГРУДИ, БРАСС, БАТТЕРФЛЯЙ (ДЕЛЬФИН)), СТАРТОВ И ПОВОРОТОВ

Тема 4.1. Техника обучения «кроль на спине, кроль на груди», баттерфляй, стартов из воды с тумбочки, поворотов.

Вопросы для самоподготовки:

1. Основы техники кроля на груди.
2. Основы техники кроля на спине
3. Основы техники брасса.
4. Основы техники баттерфляя.
5. Основы техники стартов.
6. Основы техники поворотов

РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Тема 5.1. Средства и методы обучения плаванию

Вопросы для самоподготовки:

1. Средства обучения плаванию.
2. Методы обучения плаванию
3. Организация занятий.
4. Упражнения по освоению с водой.

РАЗДЕЛ 6. Методика обучения спортивным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин)), стартами поворотам

Тема 6.1. Методика обучения «кроль на спине, кроль на груди», баттерфляй, стартов из воды с тумбочки, поворотов.

Вопросы для самоподготовки:

1. Методика обучения спортивным стилям плавания.
2. Способы обучения плаванию.
3. Организация обучения плавания с людьми разного возраста.
4. Упражнения по освоению с методикой обучения по задержки дыхания в воде.
5. Упражнения по освоению с методикой обучения ныряния.

РАЗДЕЛ 7. ПРАВИЛА, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

Тема 7.1. Правила проведения соревнований по плаванию

Вопросы для самоподготовки:

1. Учет и контроль старта.
2. Учет и контроль финиша.
3. Особенности регистрации времени при прохождении дистанции пловца.
4. Особенности фиксации поворотов пловца при прохождении дистанции.
5. Повороты, используемые при плавании разными способами.
6. Передача эстафет, особенности регистрации судьями на бортиках.
7. Разновидности судей в плавании.
8. Распределение спортсменов по дорожкам.
9. Установление рекордов. Действия судей и участников после установления рекорда.

РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПЛАВАНИЯ.

Общая характеристика, особенности и классификация плавания

- **Плавание как физическое действие** — способность (или умение) человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений.

Общая характеристика, особенности и классификация плавания

- Плавание как физическое действие — способность (или умение) человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений.
- Плавание как учебный предмет — область знаний, которая включает гидродинамические и биохимические законы взаимодействия человека с водой, технику плавания, методику обучения.

ДИНАМИЧЕСКОЕ ПЛАВАНИЕ

Плавание с помощью разнообразных двигательных действий (с помощью энергии движения). При динамическом плавании к существующим силам тяжести и выталкивающей добавляются сила тяги и противоположно направленная ей сила сопротивления. Сила тяги, как правило, направлена по ходу движения и складывается из нескольких составляющих (работа рук, ног). Сила сопротивления всегда направлена против движения и состоит из нескольких видов сопротивлений

ИГРОВЫЕ ВИДЫ ПЛАВАНИЯ

- **Игровое плавание — использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды.**

Меры безопасности на занятиях плаванием в бассейне

- обучающиеся допускаются к занятиям плаванием только с разрешения врача;
- на занятиях соблюдать строжайшую дисциплину;
- вход и выход из воды разрешается только по команде руководителя занятия;
- иметь поддерживающие средства (резиновые круги, нагрудники, поплавки), удерживающие пловца на воде

Общие требования по безопасности на занятиях по плаванию закljučаются в выполнении следующих правил:

- 1. К занятиям по плаванию допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 2. Должны неукоснительно соблюдаться расписание учебных занятий, определенные режимы выполнения упражнений и отдыха, установленные правила поведения.

Программа обучения прикладному плаванию:

- Обучение нырянию в длину и глубину
- Упражнения для формирования навыка правильного дыхания
- Упражнения в погружении в воду
- Упражнения в изменении глубины погружения и направлении движения
- Упражнения в технике передвижения под водой
- Обучение спасанию утопающих

Упражнения, выполняемые в зале и в воде при обучении плаванию.

Упражнения которые выполняются перед занятием, являются, составной частью обучения плаванию. Все упражнения, условно можно разделять на три группы:

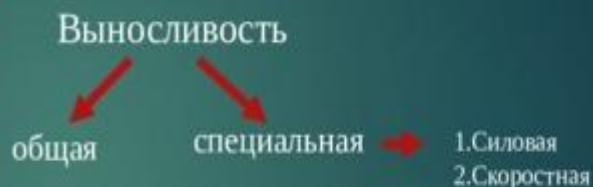
- I. группа:** упражнения, которые используются при обучении плаванию.
- II. группа:** упражнения которые используются как разминочные перед специальными упражнениями .
- III. группа:** упражнения, которые используются для специальной физической подготовки.

Специальные упражнения являются обязательным элементом разминки. Они увеличивают подвижность суставов

Воспитание физических качеств у пловцов в процессе тренировки:

1. Развитие выносливости

Выносливость—это способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу.



Общая выносливость характеризуется длительной работоспособностью, специальная выносливость длительной работоспособностью при выполнении определенной работы специфических физических упражнений. В свою очередь специальная выносливость разделяется на силовую и скоростную. Силовой выносливостью называется та, которая обеспечивает длительное выполнение силовых упражнений. Силовая выносливость упражнений предусматривается как в общей, так и в специальной физической подготовке. Скоростная выносливость это способность пловца проплыть основную дистанцию с максимальной равномерной скоростью и показывать при этом наиболее высокий личный результат

Для развития выносливости применяются упражнения как на суше так и в воде:

На суше - это ходьба, все виды бега в том числе и по пересеченной местности, гребля, лыжи, туристские походы, езда на велосипеде, упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями продолжительностью не более 15 мин, работа с резиновыми амортизаторами и на блочных аппаратах с грузами, скользящие наклонные скамейки, тележки.



Для развития силы используются упражнения на суше и в воде:

На суше применяются общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения на блочных аппаратах с грузами начиная с 11 лет (величина отягощения подбирается с учетом возраста); скользящие наклонные скамейки, передвигающиеся тележки, прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, прыжки; метания, упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка и перекладина)



В воде - лопатки, ласты, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутый канат, гидротормозы различного вида, плавание на привязи, плавание с различными тормозными устройствами (резиновый круги или тренировочная доска между ногами), использование блочных устройств, выполнение стартов и прыжков в воду.



3. Развитие быстроты

Скоростные качества пловца проявляются в виде быстроты выполнения элементов техники, быстроты реакции и быстроты выполнения цикла движения пловца и воспитываются на суше и в воде

Для развития быстроты на суше применяются подвижные игры, бег с ускорениями; эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений; прыжки под команду и т.д.; в воде - прыжки, старты, повороты, приемы спасания тонущих, подвижные игры водное поло, упражнения с проплыванием отрезков до 25 м в максимальном темпе; эстафеты.



4. Развитие ловкости и координации

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.



Для развития ловкости и координации используются элементы акробатики — кувырки, стойки, перекуты, простые элементы гимнастики, подвижные игры

В воде – водное поло, плавание отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости использование гребковых движений из синхронного плавания, плавание поперек бассейна через разделительные дорожки и др.

5. Развитие гибкости

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой.



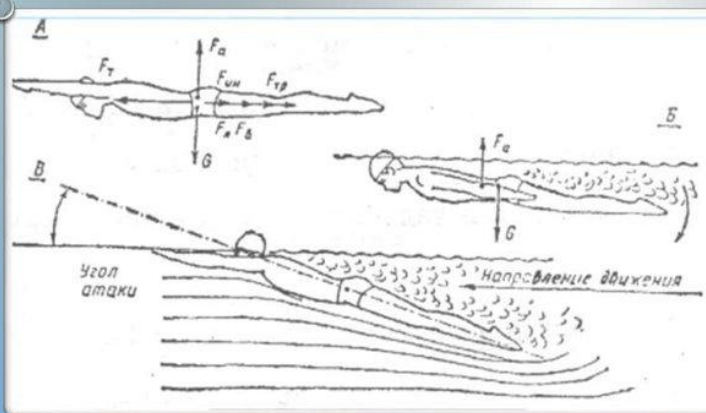
Гибкость → активная
Гибкость → пассивная



Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы. В воде развивается и поддерживается плаванием различными способами с акцентом на выполнении определенных элементов движений с максимальной амплитудой

РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ

СИЛЫ, ДЕЙСТВУЮЩИЕ ПРИ ПЛАВАНИИ



G – СИЛА ТЯЖЕСТИ;

F_T – СИЛА ТЯГИ, СОЗДАВАЕМАЯ ДВИЖЕНИЯМИ ПЛОВЦА;

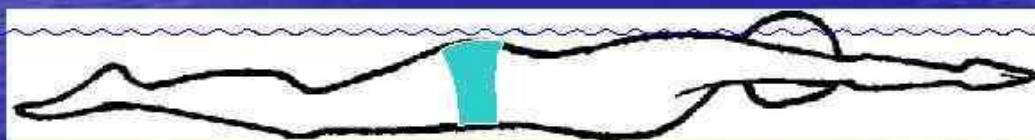
F_A – ВЫТАЛКИВАЮЩАЯ (АРХИМЕДОВА) СИЛА; **F_{ИИ}** – СИЛА ИНЕРЦИИ, ВОЗНИКАЮЩАЯ ПРИ УСКОРЕНИИ И ТОРМОЖЕНИИ ТЕЛА ПЛОВЦА.

F_{ТТ} – СИЛА ТРЕНИЯ;

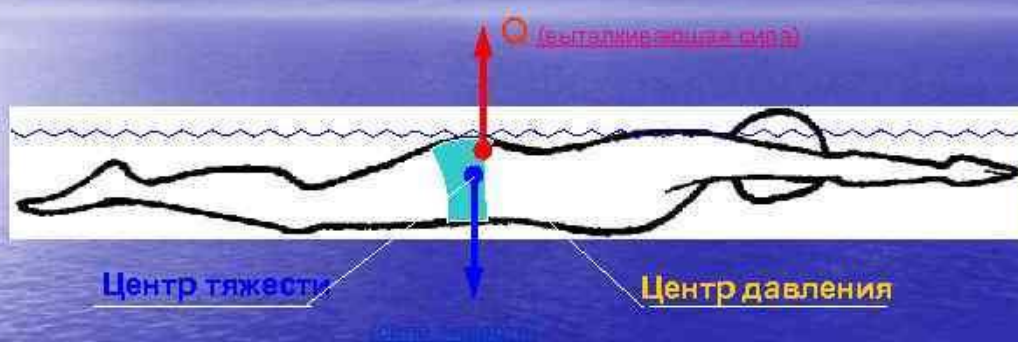
F_B – СИЛА ЛОБОВОГО СОПРОТИВЛЕНИЯ ВОДЫ. **F_{ТВ}** – ТОРМОЗЯЩАЯ СИЛА ВИХРЕОБРАЗОВАНИЯ (И СИЛА ВОЛНООБРАЗОВАНИЯ, ДЕЙСТВУЮЩАЯ В ТОМ ЖЕ НАПРАВЛЕНИИ)

Основные понятия и закономерности статического плавания

- Эффективность техники плавания определяют различные факторы и отражают действие основных законов механики и гидродинамики
- Закономерности статического плавания связаны с силами гидростатического давления
- Эти силы действуют на любую поверхность тела, погруженного в воду
- Силы давления воды всегда направлены перпендикулярно к поверхности тела и возрастают с глубиной



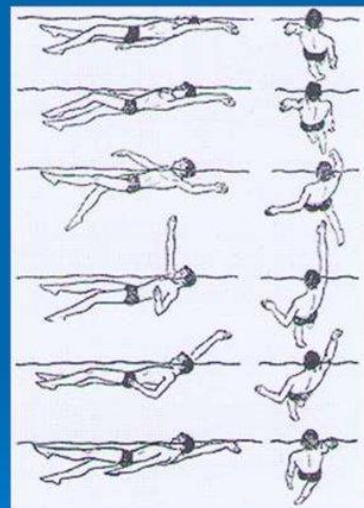
Равновесие тела в воде



Разность сил статического давления воды на нижнюю и верхнюю части тела, полностью погруженного в воду, обуславливает возникновение выталкивающей силы воды.

Техника плавания на спине

- Кроль на спине похож на перевернутый кроль на груди - спортсмен также выполняет попеременные гребки руками и одновременно совершает попеременные удары ногами в вертикальной плоскости (вверх-вниз). Лицо спортсмена практически постоянно (за исключением старта и поворотов) находится над водой, что делает этот способ плавания очень удобным для передвижения по воде.



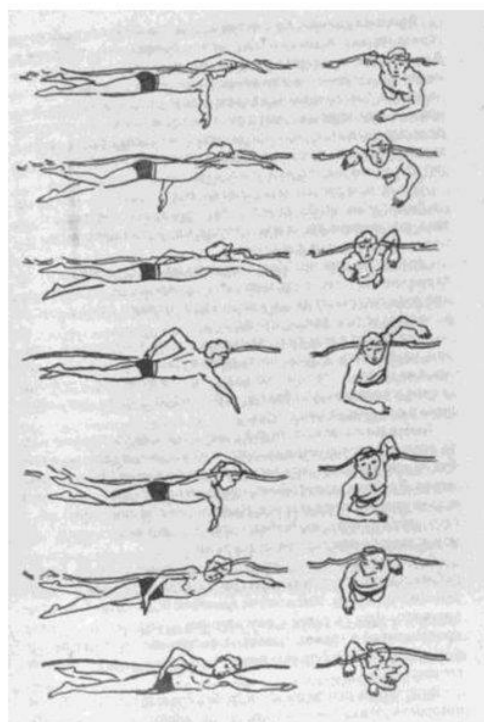
Техника плавания кролем на груди

Технические элементы плавания условно разделены на несколько блоков:

Движение ногами

Движение руками

Дыхание



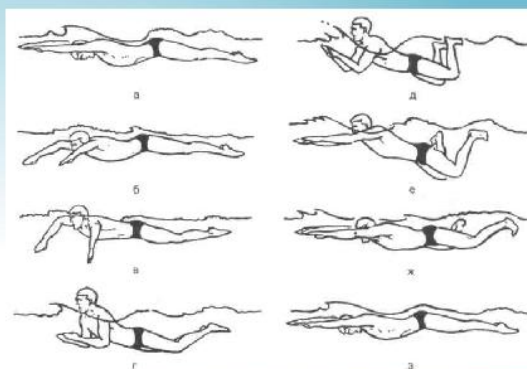
БРАСС

Техника плавания брассом отличается от остальных стилей плавания тем, что при плавании брасом все движения руками происходят без выноса их из воды. Она характеризуется одновременными и симметричными движениями ног и рук. Весь цикл осуществляется под водой и состоит из одного гребка руками, одного толчка ногами, одного вдоха и выдоха в воду. Движения происходят в горизонтальной плоскости, а не в вертикальной как в кроле, на спине и в баттерфляе.

Техника плавания брассом отличается от остальных стилей ещё и тем, что основной движущей силой являются ноги, а не руки как в других способах плавания.

Движения руками являются подготовительными для основного движения - толчка ногами.

Наиболее важным в технике плавания брассом является согласованность всех движений.



Баттерфляй

Способу плавания баттерфляй в олимпийской программе отводятся 6 номеров: дистанции 50, 100 и 200 м для женщин и мужчин.

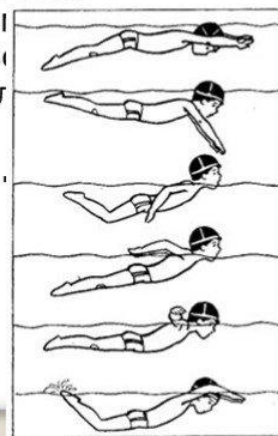
Кроме того, этот способ плавания применяется на первом этапе комплексного плавания на дистанциях 200 и 400 м и на третьем этапе эстафеты 4 x 100 м комбинированная.

Пловцы применяют в этих заплывах наиболее скоростную разновидность плавания баттерфляем - дельфин.

Баттерфляй — стиль плавания на животе, при котором левая и правая части тела должны совершать симметричные и одновременные движения. Руки совершают одновременный мощный гребок

определённой траектории, который заметно приподнимает пловца над водой, а ноги совершают одновременное вращательное движение. Самый тяжёлый и энергозатратный стиль плавания. Нетренированному

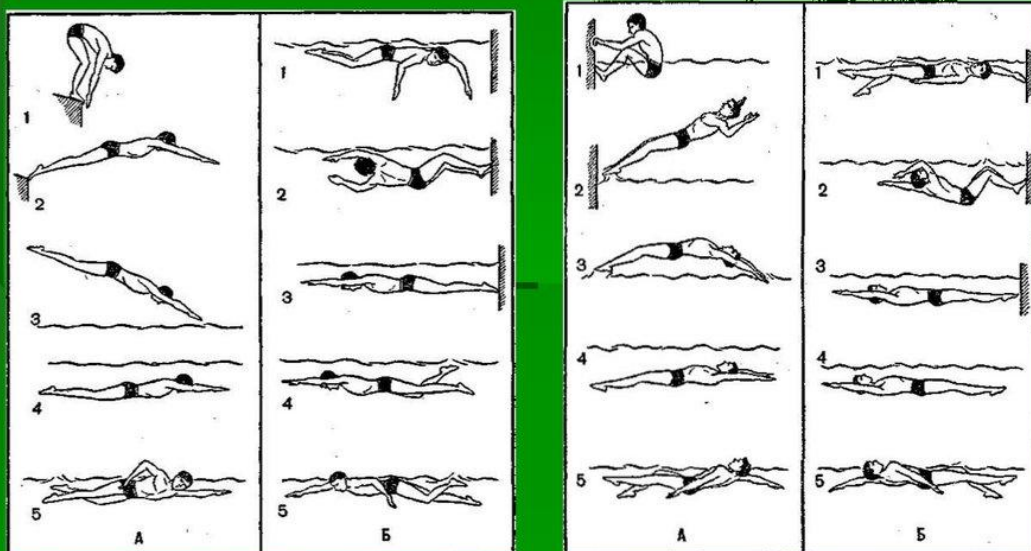
пловцу обычно бывает трудно даже просто совершать движения, не нарушающие правила стиля. Этот стиль считается вторым по скорости после кроля.



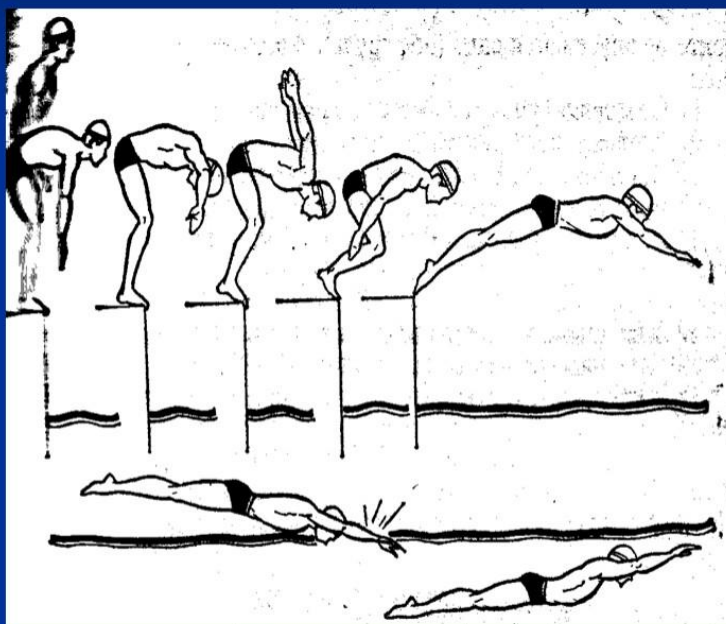
2.5. Старты и повороты

- При плавании кролем на груди, брассом и дельфином старты выполняются с тумбочки, а при плавании на спине – из воды толчком ногами от стенки бассейна.

- На груди простой поворот – «Маятник», а на спине открытый плоский.



Старт с тумбочки



Средства обучения плаванию

1. Общеразвивающие и специальные упражнения
2. Подготовительные упражнения по освоению воды
3. Учебные прыжки в воду
4. Игры и развлечения на воде
5. Упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания, старта и поворотов

I. Методы организации и осуществления учебно – познавательной деятельности

предполагают передачу, восприятие осмысление, запоминания учебной информации и практического применения получаемых

при этом знаний и умений

Группы методов:

Словесный

Наглядный

Практический

Словесный метод

Словесные методы –

рассказ, лекция, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжений

При обучении плаванию словесный метод используется при формировании теоретических и практических знаний

Педагог помогает занимающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмысление и устранение ошибок



Наглядный метод

Наглядные методы

Применяются для развития наблюдаемости, повышения внимания к изучаемому материалу

Помогает создать у занимающихся конкретное представление об изучаемом движении, что особенно важно при обучении техники плавания

Метод наглядного обучения

предполагает использование не только зрительных восприятий, но так же те восприятий и ассоциаций, которые называются образным объяснением преподавателя

Наглядность в процессе обучения плаванию обеспечивается, в первую очередь, демонстраций отдельных упражнений или техники плавания в совершенном исполнении

ПРАКТИЧЕСКИЙ МЕТОД:

- Метод упражнения
- Игровой метод
- Соревновательный метод

Метод упражнения

Метод упражнения

характеризуется многократным выполнением движением в целом и по частям

Разучивание по частям облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество

Игровой метод

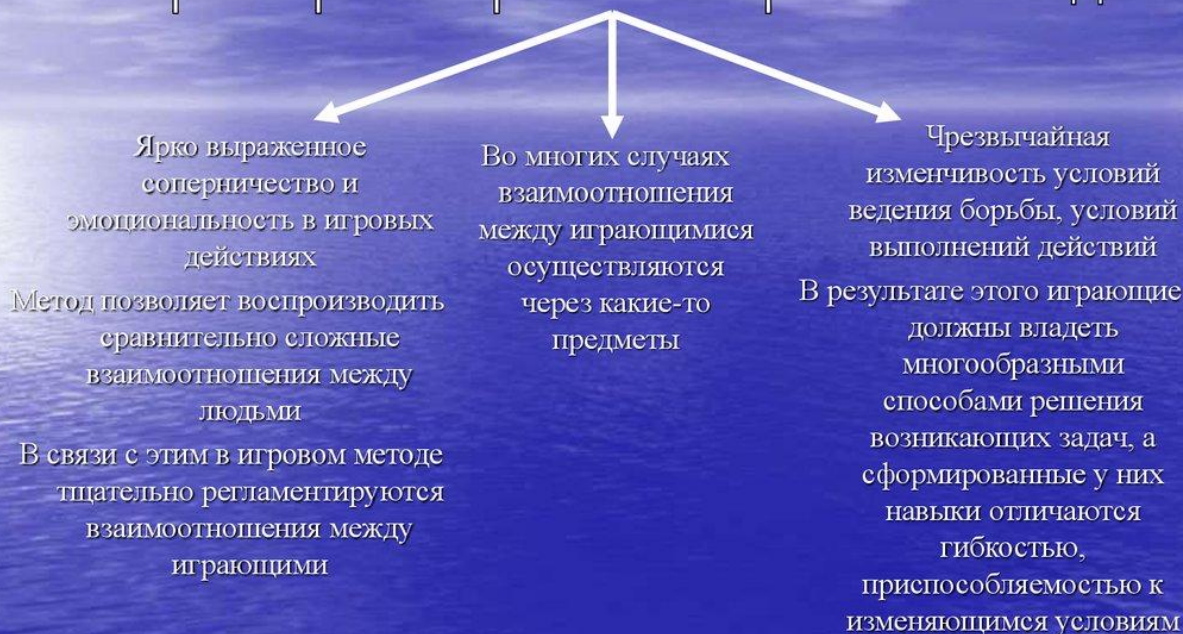
Игровой метод

обучения является одним из важнейших методов обучения Он используется как при работе детьми, так и со взрослыми людьми

Игра – это система конкретных действий, которые выполняются в рамках определенных правил



характерные признаки игрового метода:



Игровой метод

создает возможности для комплексного развития двигательных навыков и качеств, для совершенствования координационных способностей, умения решать внезапно возникающие задачи, незамедлительно входить в нужный темп работы

Однако у этого метода есть и слабые стороны – ограниченная возможность для формирования нового, особенно сложного двигательного навыка и трудность в точном дозировании физических нагрузок

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД

Соревновательный метод

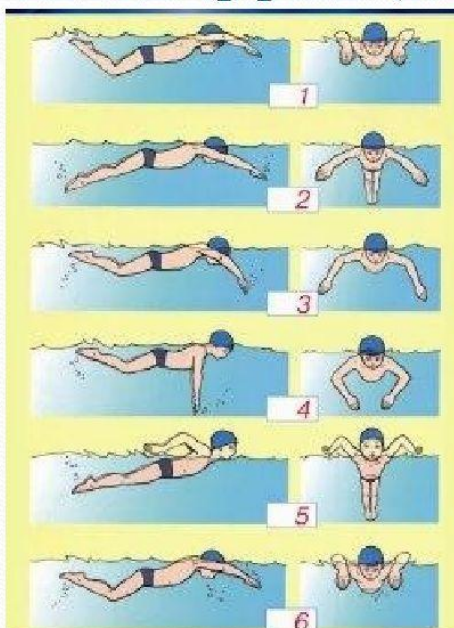
обучения в разных формах применяется на всех этапах учебно-тренировочного процесса

Используется для повышения эмоциональности, увеличения двигательной активности

Направлен на воспитание умение показывать максимально высокий результат относительно уровня физической и психической подготовленности, воспитание мотивационной основы, готовности к предельной мобилизации в борьбе за победу

РАЗДЕЛ 6. Методика обучения спортивным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин)), стартами поворотам

Методика обучения технике плавания способом баттерфляй (дельфин)



Согласование движений руками и ногами в плавании кролем.

Согласование движений вначале разучивается с задержкой дыхания, чтобы сосредоточить внимание на движениях руками и ногами.

Стоя в воде, сделать вдох, задержать дыхание и, оттолкнувшись ногами от дна, проплыть небольшое расстояние, выполняя движения руками и ногами. Следите за тем, чтобы гребок руки заканчивался у бедра. Глаза в воде должны быть открыты.

Проплыв 2—3 отрезка, нужно остановиться и сделать 10—20 выдохов в воду.



Движение ногами

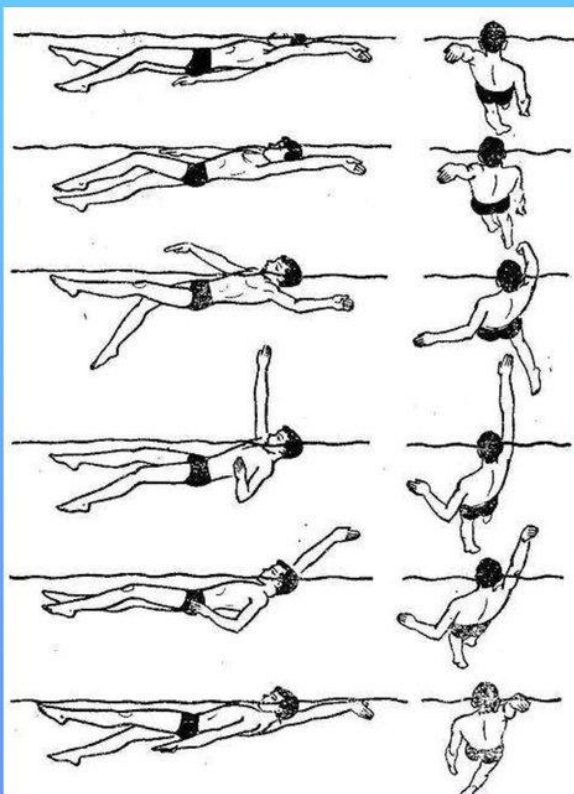


Подготовка – на этом этапе ноги находятся в расслабленном положении. Из него начинается сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах. Колени немного разводятся в стороны. Стопы производят движение к поверхности воды. Конечная стадия сгибания коленей должна быть быстрой: колени разводятся в стороны, а носки стоп разворачиваются наружу.

Толчок – начинается из положения подготовки: колени согнуты почти под прямым углом к телу, голени находятся перпендикулярно поверхности воды, а стопы разведены в стороны. Далее следует толчковое движение, которое заключается в быстром выпрямлении ног в коленных и тазобедренных суставах. Стопы при этом совершают дугообразное движение, в конце которого возвращаются в положение на уровне 20-30 см под поверхностью воды.

Скольжение – ноги полностью расслаблены и вытянуты вперед, тело двигается вперед.

Техника плавания кролем на спине



1- рука только что вошла в воду на ширине плеча, ноги выполняют попеременные порхающие движения вверх – вниз.

2- левая рука движется вниз, начиная гребок, правая начинает выходить из воды.

3- во время гребка левая рука сгибается в локтевом суставе, правая движется над водой вверх – вперед.

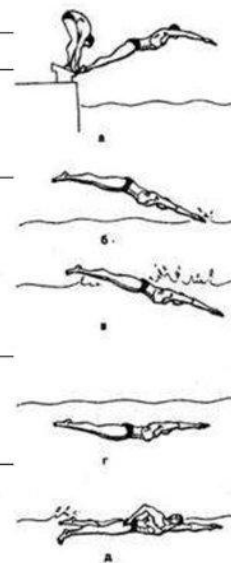
4- рука, выполняющая гребок, отталкивает воду назад и вниз, ноги продолжают попеременные порхающие движения.

5- гребок рукой завершается отталкиванием воды ладонью ко дну бассейна, в это время другая рука готовится войти в воду на ширине плеча.

РАЗДЕЛ 7. ПРАВИЛА, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

СТАРТ В ПЛАВАНИИ

	Команды стартера	Действия участников
1.	Продолжительный свисток.	Встать на стартовые тумбочки (край стартового бортика, войти в воду и взяться за поручень стартовой тумбочки).
2.	Голосовая команда: «На старт!».	Немедленно принять неподвижное стартовое положение, поставив хотя бы одну ногу на переднюю часть стартовой тумбочки (край стартового бортика). Положение рук не регламентируется. При старте из воды держаться за поручень стартовой тумбочки.
3.	Стартовый сигнал – сирена (выстрел, свисток).	Выполнить стартовый прыжок или отталкивание от бортика и начать испытание.



СУДЬИ ПО ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ

- Судьи по технике плавания должны следить за соблюдением пловцами установленных правилами соревнований требований к технике плавания, установленных для тех способов, по которым проводится заплыв, а также контролировать выполнение пловцами поворотов и финиша, помогая судьям на повороте.
- Судье по технике лучше всего выполнять свои обязанности, идя за пловцом на одной линии или чуть сзади.
- Судье следует передвигаться с такой скоростью, чтобы оставаться на одном уровне с пловцами. Если заплыв начинает растягиваться, то судье следует занять положение немного впереди отстающих пловцов. Поворот корпуса позволит судье видеть всех спортсменов.
- Судья должен выработать алгоритм слежения за спортсменами на дорожках, постепенно переходя от наблюдения за движением одного спортсмена, к движениям спортсмена на следующей дорожке. Главное, чтобы оно было постоянным. Движение - залог хорошего судейства для судьи по технике плавания.
- Трудно оценить правильно технику плавания, стоя по центру бассейна. Рекомендуется назначить двоих судей на каждую сторону бассейна.

СУДЬИ НА ПОВОРОТАХ

- В заплывах эстафетного плавания судьи на поворотах должны следить за
- правильностью смены этапов, определяя, находится ли стартующий в
- контакте со стартовой тумбочкой в момент касания предыдущим пловцом
- финишной стенки. Когда применяется автоматическое оборудование,
- определяющее момент отрыв-касание в эстафете, его показания должны быть обязательно учтены.

ПРОХОЖДЕНИЕ ДИСТАНЦИИ

- Спортсмен, участвующий на дистанции один, должен проплыть всю дистанцию, для того, чтобы его результат был засчитан.
- Пловец должен закончить дистанцию на той же дорожке, по которой он стартовал.
- Во всех заплывах при выполнении поворотов пловец должен коснуться стенки или поворотного щита на конце бассейна.
- Поворот должен быть сделан от стенки, делать шаг или отталкиваться ногами от дна бассейна не разрешается.

СУДЬИ ПО ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ

- Судьи по технике плавания должны находиться на каждой боковой стороне бассейна (на международных соревнованиях - на каждой стороне бассейна).

СУДЬЯ-СЕКУНДОМЕТРИСТ

- Каждый судья-секундометрист должен фиксировать время пловца на
- указанной ему дорожке. Даже, если имела место дисквалификация,
- хронометрист обязан записать время. Один из секундометристов,
- обслуживающих дорожку, должен, по заданию старшего судьи-
- секундометриста, регистрировать время промежуточных отрезков на
- дистанции длиннее 100 м, а также результаты всех этапов эстафетного
- Плавания.

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Плавание (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 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.
 - Реализация учебной дисциплины в форме практических занятий требует наличия плавательного бассейна, раздевалок, душевых.
 - Оборудование плавательной чаши: «колобашки», плавательные доски, «лопатки» для рук, плавательные утяжелители для ног, поролоновые приспособления для обучения плаванию, мячи для подвижных игр, ограничительные линии.
 - Спортивных залов: мячи, гимнастические маты и коврики, скамейки.
 - Оборудование раздевалок: скамейки, шкафчики для одежды.
 - Спортивные объекты:

Наименование объекта	Адрес	Площадь объекта	Количество занимающихся
Плоскостное сооружение	В.Пика дом 4 стр. 1	210 м ²	30-80 (одновременно)
Спортивный зал	Лосиноостровская, дом 24	240 м ²	45-60
Плавательный бассейн	В.Пика дом 4 стр. 1	100 м ²	40 (одновременно)

Самостоятельная работа.

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

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

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

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

Алгоритм работы над рефератом

1. Выбор темы

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

В названии реферата следует поставить четкие рамки рассмотрения темы;

Желательно избегать слишком длинных названий;

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

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

3. Основные требования к введению:

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

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

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

Объем введения составляет две страницы текста.

4. Требования к основной части реферата:

Основная часть содержит материал, отобранный для рассмотрения проблемы;

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

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

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

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

Объем основной части составляет около 10 страниц.

5. Требования к заключению:

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

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

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

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

Критерии оценки реферата

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

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

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

Методические материалы 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. 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 частности, 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.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

3.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины (модуля) реализуется в формате балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся (БРСО).

БРСО в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется по 100-балльной шкале.

Академический рейтинг обучающегося по дисциплине (модулю) складывается из результатов:

- текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов);
- промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов).

Условия оценки освоения обучающимся дисциплины (модуля) в формате БРСО доводятся преподавателем до сведения обучающихся на первом учебном занятии, а также размещены в свободном доступе в электронной информационно-образовательной среде Университета.

3.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

В течение учебного семестра до промежуточной аттестации на основании утвержденной рабочей программы дисциплины (модуля) формируется текущий рейтинг обучающегося. Текущий рейтинг обучающегося складывается как сумма рейтинговых баллов, полученных им в течение учебного семестра по всем видам учебных занятий по учебной дисциплине.

В процессе текущего контроля оцениваются следующие действия обучающегося, направленные на освоение компетенций в рамках изучения учебной дисциплины:

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);
- выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, кейс-задания, лабораторные работы, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии, WiKi-проекты и др.), защита проектов и др.);

– прохождение рубежей текущего контроля, включая соблюдение графика их прохождения в электронной информационно-образовательной среде.

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

Вид учебного действия	Максимальная рейтинговая оценка, баллов
академическая активность	10
практические задания	40
<i>из них: текущие практические задания</i>	20
<i>итоговое практическое задание</i>	20
рубежи текущего контроля	30
ИТОГО:	80

В течение учебного семестра по дисциплине (модулю) обучающимся должен быть накоплен текущий рейтинг не менее 52 рейтинговых баллов (65% от максимального значения текущего рейтинга).

Необходимыми условиями допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине являются положительное прохождение обучающимся не менее 65% рубежей текущего контроля с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла за каждый рубеж текущего контроля и положительное выполнение итогового практического задания с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла, установленного за итоговое практическое задание.

Невыполнение вышеуказанных условий является текущей академической задолженностью, которая должна быть ликвидирована обучающимся до контрольного мероприятия промежуточной аттестации.

Сведения о наличии у обучающихся текущей академической задолженности, сроках и порядке добора рейтинговых баллов для её ликвидации доводятся до обучающихся педагогическим работником.

В случае не ликвидации текущей академической задолженности, педагогический работник обязан во время контрольного мероприятия промежуточной аттестации поставить обучающемуся 0 рейтинговых баллов. В этом случае ликвидация текущей академической задолженности возможна в периоды проведения повторной промежуточной аттестации.

3.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ специалитета в Российском государственном социальном университете и Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по дисциплине (модулю) выставляется по пятибалльной системе для по системе зачтено/не зачтено для зачета.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам

специалитета, программам магистратуры в Российском государственном социальном университете.

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

Рубежный рейтинг	Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации
19-20 рейтинговых баллов	обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская
16-18 рейтинговых баллов	обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических
13-15 рейтинговых баллов	обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий
1-12 рейтинговых баллов	обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания
0 рейтинговых баллов	не аттестован

Если результат контроля успеваемости в рамках проведения контрольных мероприятий промежуточной аттестации (рубежный рейтинг обучающегося) неудовлетворительный (получено менее 13 рейтинговых баллов), то промежуточная аттестация по учебной дисциплине (модулю) невозможна даже при наличии высокого текущего рейтинга, полученного по итогам текущего контроля по учебной дисциплине (модулю).

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

КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Плавание.

2. **Тема 1.2** Меры обеспечения безопасности на занятиях плаванием, требования к специалисту по плаванию.

3. Цели занятия: рассмотреть меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием и требования к специалисту по плаванию.

4. Структура лекционного занятия.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1.	Меры безопасности на воде. Требования к специалисту по плаванию. Развитие плавания в нашей стране.	лекция, диалог, рассказ.

5. Содержание лекционного занятия и взаимодействие с аудиторией.

Введение.

Меры обеспечения безопасности на занятиях плаванием, требования к специалисту по плаванию.

1. Тема лекционного занятия.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Настоящая инструкция по безопасности при проведении занятий по плаванию (далее инструкция), устанавливает требования безопасности занятий по плаванию, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях, направленные на создание условий по охране здоровья, предупреждению травматизма, проведению организационно-профилактических мер обеспечения безопасности проведения занятий.

2. К занятиям допускаются посетители, прошедшие инструктаж по вопросам безопасности занятий по плаванию, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях. Инструктаж проводит инструктор перед началом занятий.

3. Во время посещения бассейна на посетителей могут воздействовать следующие вредные и (или) опасные факторы:

- воздействие воды, которое может привести к утоплению;

- острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях спортивного оборудования и инвентаря;

- повышенное значение напряжения электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;

- повышенный уровень шума;

- повышенная (пониженная) температура воздуха;
- повышенная влажность и подвижность воздуха;
- скользкие полы и покрытие бассейна;
- неисправное оборудование и инвентарь;
- высокие физические нагрузки;
- эмоциональные перегрузки;
- скрытые болезненные состояния;
- непредвиденные ситуации при восстановительных, оздоровительных и профилактических мероприятиях.

4. Посетителям запрещается посещать бассейн в болезненном состоянии (плохом самочувствии), в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном употреблением наркотических средств, психотропных или токсических средств.

5. При неисправностях оборудования, приспособлений, инвентаря и в случае выявления недостатков влияющих на безопасность занятий известить об этом инструктора либо администрацию.

6. Посетители обязаны строго соблюдать настоящую инструкцию, поддерживать дисциплину в бассейне, выполнять распоряжения администрации, инструктора и медицинского персонала.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

7. Перед началом занятий посетители обязаны:

7.1. переобуться в специальную обувь для бассейна (шлепанцы, сланцы), повседневную обувь упаковать в целлофановый пакет;

7.2. верхнюю одежду сдать в гардероб, оставшуюся одежду снимать в помещении раздевалки;

7.3. проходить в раздевальное помещение только с разрешения администратора;

7.4. посещать бассейн только при наличии купального костюма, шапочки для плавания и средств личной гигиены: мыло (за исключением стеклянной упаковки), мочалка, полотенце;

7.5. перед выходом в ванну бассейна вымыться в душевой без плавательного костюма с мылом и мочалкой;

7.6 уходя из душевой кабины закрыть воду в душе;

8. Не допускается наносить на кожу кремы и мази, плавать, не смыв декоративную косметику.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

9. Во время занятий в бассейне посетители обязаны:

- 9.1. организованно заходить в воду только после разрешения инструктора;
- 9.2. внимательно слушать и выполнять все указания инструктора;
- 9.4. плавать только по дорожке, определенной для них инструктором;
- 9.5. плавать строго по правой стороне дорожки (направление движения -против часовой стрелки) и соблюдать соответствующую дистанцию до плывущего впереди;
- 9.6. при возникновении какой-либо проблемы (плохое самочувствие, недомогание, травма и т.п.) необходимо сообщить об этом инструктору, используя при этом все возможные способы (громко позвать инструктора, поднять высоко руку вверх и т.п.);
- 9.7. при плавании на спине, посетители при виде флажков над бассейном, должны незамедлительно выполнить соответствующий поворот либо вытянуть одну руку вперед и коснуться бортика вытянутой рукой вперед;
- 9.8. почувствовав усталость посетитель должен остановиться. Чтобы не мешать другим, необходимо встать на левую сторону бортика, взяться двумя руками за бортик и отдыхать, не погружаясь под воду и не отрывая рук от бортика.
10. При плавании с подводными дыхательными аппаратами под водой, на данной дорожке запрещается плавание других занимающихся.
11. При нахождении в ванне бассейна сплевывать только в сливные короба.
12. Во время занятия запрещается:
 - 12.1. прыгать с бортика бассейна;
 - 12.2. бегать, толкаться в раздевалках, душевых и чаше бассейна;
 - 12.3. садиться и виснуть на разделительные дорожки;
 - 12.4. погружаться под воду с головой, нырять в длину и глубину, использовать любые упражнения с задержкой дыхания без разрешения инструктора;
 - 12.5. толкаться, хватать и топить других посетителей в воде;
 - 12.6. плавать в бассейне со специальным снаряжением, которым можно зацепиться за разделительные дорожки или травмировать себя и других посетителей;
 - 12.7. издавать ложные крики о помощи;
 - 12.8. выходить из чаши бассейна (даже по уважительной причине), не предупредив инструктора.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

13. По окончании занятий посетители обязаны:
 - 13.1. по команде инструктора организованно выйти из чаши бассейна;

13.2. вернуть, либо сложить в место хранения инвентарь, данный инструктором во время занятия;

13.3. принять душ, уходя из душевой кабины закрыть воду в душе;

13.4. во избежание поражения электрическим током, пользоваться феном только сухими руками, при этом быть особо внимательными и осторожными;

13.5. в течение 15 минут покинуть раздевальное помещение.

Обязанности тренера по плаванию

Кроме, физических упражнений и самого тренировочного процесса тренер по плаванию должен выполнять ряд обязанностей:

- Уметь плавать;
- составление расписания занятий для своих групп;
- ведение журнала, где фиксируется содержание занятий и как справляются ученики;
- ведет работу с родителями (или законными представителями) детей, это касается тех тренеров, которые работают с детьми и подростками;
- инструктирует своих подопечных, как правильно вести себя на воде и в бассейне;
- помогает детям младшего возраста при переодевании, обучает их правильной гигиене при посещении бассейна;
- следит за соблюдением санитарных норм;
- занимается организацией и проведением соревнований, мероприятий оздоровительного характера;
- обеспечивает безопасность своих учеников, при необходимости оказывает им первую помощь;
- осуществляет ведение всей необходимой документации;
- соблюдает устав организации, в которой он осуществляет тренерскую деятельность, трудовой распорядок и служебную дисциплину;
- соблюдает профессиональную этику;
- по необходимости повышает свою квалификацию, проходит аттестации;
- проходит медицинские осмотры, предусмотренные требованиями к должности тренера по плаванию.

История плавания в России.

Плавание на территории России перешло с прикладного в отдельный вид спорта только в 19 веке. В середине 17 в. Петр I вводит плавание в часть подготовки офицеров как армии, так и флота. С 18 в. в России зарождается и развивается мысль о гигиенической пользе плавания. По этому поводу, популярное в то время издание “Экономический месяцеслов” в выпуске за 1776 г. Признает важность плавания при спасении жизни и призывает всех, учиться плавать. А. В. Суворов, по свидетельствам А. Петрушевского, также обучал солдат плавать, для этого они переправлялись через реки. Россия задолго до Запада стала проводить организованное обучение плаванию, вдобавок было довольно много профессиональных преподавателей и не только из военных. Сохранилось объявление, опубликованное в “Санкт-Петербургских ведомостях” выпуском за 1782 г., где желающих учиться плавать приглашали в Морской кадетский корпус для записи. Первые школы спортивного плавания начали появляться в XIX в. К примеру, в 1834 г в Петербурге организуется такая школа тренером по гимнастике Паули; её посещали такие люди как: Пушкин и Вяземский.

На конец XIX в. – начало постройки закрытых плавательных бассейнов. В Москве бассейны открывались при банях : сначала в 1891 г. при Центральных, затем -при Сандуновских в 1895 году. Небольшие бассейны (длинной до 16 метров), пригодные только для начального обучения плаванию, появляются и при различных военных академиях. Пользующейся довольно большой популярностью была школаорганизованная недалеко от Петербурга в городке Шувалове на озере Суздальском в 1908г. (отсюда и название школы – Шуваловская). Создателем её считается Песков.

Количество членов в разные годы колебалось в районе 300-400.

По большей части это были студенты учебных заведений, которые с родными (преимущественно служащими и не богатым городским населением) отдыхали летом на дачах в Шувалове. Школа обучала спортивным видам плавания и занималась организацией различных водных праздников, а также соревнований по всем направлениям: плаванию, прыжкам в воду, водному поло, были экзамены на степени по плаванию. Школа оказала весомое влияние на развитие плавания на всей территории России. Члены секций для организовывали показательные выступления на Новый Год, готовились красивые поздравления с Новым Годом для правящих кругов.

В Москве 1912 г. организуется “Московское общество любителей плавания”, место занятий которого было в Сандуновских банях. Занятия продолжались впервые круглый год. К началу 1914 г. плавание стало развиваться также в других городах: Чернигове, Киеве, Батуми, Феодосии, Ростове-на-Дону, Харькове, Ярославле, Севастополе, Сестрорецке, Мариуполе, Самаре, и др. Плавание как вид спорта делало первые шаги. Тренировочный процесс проводился в открытых бассейнах, поэтому успехи у пловцов не были значительными. И на Олимпийских играх 1912 года в Стокгольме, русские пловцы не показали выдающихся результатов. Первыми крупными соревнованиями по плаванию на территории России были проведены в Киеве в 1912 году.

Они стали первым первенством России по плаванию. Участие приняли около 60 пловцов. Первенство на этих соревнованиях принадлежало пловцам Шуваловской школы – они заняли почти все первые места. Вторую русскую олимпиаду, в состав которой входило также и плавание, провели в Риге в 1914 г. В них принимали участие около 70 пловцов из разных городов, включая Москву и Киев. Но из-за неготовности базы к соревнованиям почти все приезжие пловцы отказались участвовать. Высокими результатами это олимпиада похвастаться не смогла. В 1922 г. появляется новое сообщество “Дельфин”, оно являлось преемником Шуваловской школы и стало вскоре неким центром плавания как спорта в стране. Начинает проводиться обучения плаванию, открытие новых школ и спортивные соревнования под руководством профсоюзных организаций. К примеру, с 1921 г. Москве стартовали ежегодные соревнования. Институты физкультуры, которые открылись в Москве и Петербурге, стали готовить преподавателей по плаванию. Всесоюзная спартакиада, которая прошла в Москве в 1928 году, благоприятствовала последующему распространению плавания. На период 1926-1929 гг. приходится первые международные соревнования советских пловцов.

Во всех советских республиках начался бурное развитие плавания. В довольно небольшой срок, наша страна заложила прочное основание для массового развития плавания. После начала войны развитие всех видов спорта приостановилось. Физкультурные организации начали осуществлять военно-физическую подготовку военнослужащих. По данным за 1943 г. было проведено обучение плаванию и переправам вплавь для приблизительно полумиллиона человек. При проведении боевых действий на море: высадка десанта и переправы, умения плавать и держаться на воде в бою ускорили победу русских солдат и не мало приложили к спасению их. После войны физкультурные организации быстрыми темпами восстановили довоенный уровень занимающихся плаванием.

В 1947 г. Состоялось вступление в члены Международной федерации плавания и развитие спортивных связей с пловцами зарубежных стран. Но уровень довоенного мастерства советскими пловцами был достигнут только в 1950-1951 гг. Рекорды СССР практически не обновлялись (по большей части это было только в плавании на боку) и были поставлены пловцами известными в период с 1940-1941 гг. Олимпийские игры также не принесли призовых мест кроме М. Гавриша заняла в финале только шестое место в 200 м брассом и заработала для команды единственное очко. А причина была проста: выдающиеся мастера, закончили свои карьеры, а молодое поколение не достигли еще вершин и только приобретало опыт участия в международных соревнованиях.

Первое участие советских пловцов в чемпионате Европы приходится на 1954г. На тот момент, женщины очень уступали по уровню развития мужчинам. Поэтому чемпионате принимали участие только мужчины. Пять советских пловцов стали обладателям бронзовых медалей на олимпиаде в Мельбурне в 1958г. На счёт у советской команды было 10 очков и передвинулись с 15-го места на 7-е. Самый большой успех на международной спортивной арене советских пловцов приходится на 60-е годы. Выступая на Олимпийских играх в городе Токио, которые проводились в 1964 г., Г.Прозуменщикова 16-ти летняя школьница из Севастополя стала первой олимпийской чемпионкой по плаванию на 200 м брассом.

В период с 1966 по 1968 гг. на счёту советских пловцов было 1-е место в Европе и 3-е место в мире. На XI европейском чемпионате, проводимом в г. Утрехт в 1966г советская команда опередила всех пловцов из Европы и вырвалась вперёд по очкам и завоевала командные Кубки, выиграв 8 золотых, 7 серебряных и 4 бронзовых медали. Достигнутые победы были закреплены через 2 года в Мехико – во время проведения XIX Олимпиады. На этой олимпиаде советская сборная по плаванию получила 61 очко и заняла 3-е место в мире среди женщин, а среди мужчин – 2-е. Первенство осталось за США.

За период в 1947-1975гг. наши пловцы 41 раз устанавливали новые мировые рекорды, 128 раз – европейские, а также завоевали на олимпийских играх: 1 золотую, 13 серебряных и 26 бронзовых медалей и около 40 титулов чемпиона Европы. В 1976 г. на монреальской олимпиаде на дистанции в 200 м брассом призовые места принадлежат советским спортсменкам: М.Кошевой, М.Юрчени и Л.Русановой. На московской олимпиаде В. Сальников первый в истории проплыл 1500 в/с за 15 минут. Почти все награды достали сборной СССР, по причине не приезда других команд. На олимпиаде, проводимой в Сеуле золотые медали нашей команде принесли И.Полянский. и В.Сальников. На олимпиаде, проходившей в Барселоне сборная России установила новый мировой рекорд в эстафете на 800 м. В 1957 г. Международная федерация плавания стала регистрировать только те мировые рекорды, которые были достигнуты в 50-метровых и в 55-ярдовых бассейнах. Одним из объективных показателей развития плавания и соотношения спортивных сил в плавании различных стран являются результаты пловцов этих стран на Олимпийских играх — самых крупных международных соревнованиях нашего времени. Успехи и неудачи на играх отражают проделанную в странах спортивную работу по плаванию. В программу олимпийских игр в Древней Греции плавание не входило. Теперь же оно занимает достойное место. На каждых олимпийских играх, которые проводятся один раз в четыре года, стартуют пловцы многих стран. На 1 Олимпиаде в Афинах в 1896 г. участвовали лишь пловцы-мужчины по весьма скромной программе: 100, 500 и 1200 м вольным стилем. Победу

одержали Альфред Хайош (Венгрия) в плавании на 100 и 1200 м вольным стилем, и Пауль Нейман (Австрия) на 500 м. Программа II Олимпийских игр 1900 г. в Париже по плаванию резко отличалась от программы предыдущих игр. В Олимпиаду были включены такие необычные для нас соревнования, как плавание с препятствиями на 200 м и ныряние на 60 м, а также эстафета (5 X 40 м). Вначале на олимпийских играх не было еще твердо установившейся программы соревнований по плаванию. Принималась та программа, которую предлагал Олимпийский комитет той страны, в которой проходила олимпиада. Обычно организаторы игр учитывали в первую очередь интересы своих спортсменов. Этим в известной степени объясняется то, что на III Олимпийских играх, проходивших в 1904 г. в Сент-Луисе (США), доминировали дистанции вольным стилем (7 из 9, включая эстафету), где американцы чувствовали себя крепче, чем в плавании брассом и на спине. И действительно, Чарлз Даниэльс, Фрэнсис Гейли выступили в четырех номерах программы и каждый раз были в числе медалистов. Кроме того, американцы заняли первое, второе и третье места в эстафетном плавании — 4 X 50 ярдов вольным стилем. Все дистанции измерялись в привычных для американцев и необычных для многих европейцев ярдах. История соревнований по плаванию. Однако надежды американцев оправдались неполностью — из шести дистанций вольным стилем в индивидуальном плавании две выиграл венгерский пловец Золтан Хальман и две немец Эмиль Рауш. Организация соревнований была неудовлетворительной: стартовый плот тонул под тяжестью стоявших на нем пловцов, место для поворота было неудобным. Постоянно изменяющаяся программа олимпийских соревнований по плаванию ставила участников в неравные условия и создавала ряд неудобств. В связи с этим было решено, учитывая накопившийся опыт, установить стабильную программу соревнований по плаванию на олимпийских играх, и уже IV Олимпийские игры в 1908 г. проводились по этой программе. Твердая программа соревнований дала возможность регистрировать олимпийские рекорды, анализировать изменение результатов от олимпиады к олимпиаде и т. д. Следует отметить, что до IV Олимпиады такой возможности не было, так как программа соревнований по плаванию первых трех олимпиад имела разные дистанции. Хотя и до V Олимпиады некоторые пловцы пытались применять способ плавания кроль (например, Даниэльс), однако техника плавания этим способом не была достаточно совершенной. Впервые на V Олимпийских играх в Стокгольме в 1912 г. пловец с Гавайских островов Дюк Каханамоку продемонстрировал способ плавания кроль, техника которого приближалась к современной. Каханамоку значительно улучшил мировой и олимпийский рекорды на дистанцию 100 м вольным стилем. Следует заметить, что как на V, так и на VII Олимпийских играх в способе плавания брасс, помимо общепринятой дистанции 200 м, разыгрывалась также и дистанция 400 м. В дальнейшем она была исключена из программы. На V Олимпийских играх в Стокгольме впервые участвовали женщины-пловцы. Начавшаяся первая мировая война помешала провести VI Олимпийские игры. VII Олимпиада проходила в Антверпене в 1920 г. Здесь снова были улучшены мировые и олимпийские рекорды на 100 м вольным стилем, 100 м на спине и в эстафете 4 X 200 м. Заметно шагнули вперед пловцы на VIII Олимпийских играх. На всех дистанциях результаты были значительно улучшены. Особенно отличился Джонни Вайсмюллер (США), продемонстрировавший усовершенствованную технику способа кроль и впервые в истории игр проплывший дистанцию 100 м вольным стилем с результатом менее минуты. На этих же соревнованиях австралиец Эндриу Чарлтон показал великолепный результат кролем на дистанцию 1500 м — 20.00,6. Вайсмюллер подтвердил репутацию быстрейшего в мире пловца также и на IX играх в Амстердаме. Выдающийся шведский пловец Арне Борг вышел победителем на 1500 м, установив новый олимпийский рекорд на эту дистанцию с результатом менее 20 мин. Впервые участвовали японцы, причем Тсурута победил в дистанции 200 м брассом, а японская команда в эстафете 4 X 200 м вольным стилем заняла второе место за командой США. С появлением соревнований по плаванию возникла необходимость подготовки к ним. В особенности остро встали вопросы тренировки после возрождения олимпийских игр с конца XIX и начала XX вв.

В соревнованиях на олимпийских играх сильнейшие пловцы один раз в четыре года борются за высокое звание чемпиона мира.



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 (семинарских) занятий по дисциплине (модулю)

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. **Плавание.**
2. Тема практического занятия: Раздел 6. Методика обучения спортивным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин), стартами поворотам)
3. Цели занятия: *сдать контрольные нормативы*
- 4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй	объяснительно-наглядный

(дельфин), спасение утопающего, ныряние в воду	(репродуктивный) (беседа, указания, команды, упражнения).
--	---

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

Введение.

Задачи на занятие:

1. Сдать контрольные нормативы

Оборудование: чаша плавательного бассейна.

№ п/п	Контрольные нормативы (тесты)	Баллы
1	Демонстрация техники плавания брасс на спине на дистанции 25 метров	15
2	Демонстрация техники плавания брасс на боку на дистанции 50 метров	15
3	Ныряние в длину со старта: мужчины - 20 м, женщины - 15 м;	15
4	Транспортировка тонущего на дистанции 50 м	15
5	Доставание предмета с глубины 3 м;	15
6	Демонстрация оживления при утоплении человека;	15

Требования к выполнению практического задания:

Необходимо выполнять упражнения последовательно и точно, с указанием на ошибки с целью своевременного их устранения. Разбор по частям упражнение, целостное разучивание, упражнения выполнять не быстро, учитывать каждое его выполнение.

2. Тема практического занятия.

2. **Плавание.**

3. Раздел 6. Методика обучения спортивным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин), стартов, поворотов.

3. Цели занятия: *сдать контрольные нормативы.*

4.

№ п/п	Содержание (кратко)	Методы и средства обучения
1	Сдача норматива – старт из воды кролем на спине, техника поворотов способом кроль на груди	объяснительно-наглядный (репродуктивный) (беседа, указания, команды, упражнения).

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

Задачи на занятие:

Сдать контрольные нормативы

Оборудование: чаша плавательного бассейна.

№ п/п	Контрольные нормативы (тесты)	Баллы
1	Демонстрация техники старта из воды кролем на спине	15
2	Демонстрация техники последовательности старта из воды	15
3	Демонстрация техника поворота способом кувырка при плавании кроль на груди;	15
4	Демонстрации последовательности техники поворотов при плавании кроль на груди	15

Требования к выполнению практического задания:

Необходимо выполнять упражнения последовательно и точно, с указанием на ошибки с целью своевременного их устранения. Разбор по частям упражнение, целостное разучивание, упражнения выполнять не быстро, учитывать каждое его выполнение.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждены и введены в действие решением кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 <i>Физическая культура</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940	Протокол заседания кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни № 7 от «06» марта 2023 года	01.09.2023